



9月のこんだて

日	曜 日	10時のおやつ (3歳未満児のみ)	献立名	材 料 名			15時のおやつ	栄養価		
				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		3歳未満児	3歳以上児	
1	月	牛乳	三色丼 きゅうりとわかめの酢の物 スティックチーズ 豆腐となめこの味噌汁 ミニゼリー	精白米 押麦 三温糖 いりごま ゼリー 中華めん	鶏ひき肉 鶏卵 しらす干し プロセスチーズ 木綿豆腐 淡色辛みそ	ほうれんそう きゅうり キャベツ なめこ 長ねぎ にんじん	焼きそば 野菜ジュース	エネルギー 509 Kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 13.7 g	542 Kcal 21.0 g 12.6 g	
2	火	豆乳	ロールパン 白身魚フライ フレンチサラダ コーンポタージュ 果物	ロールパン 三温糖 薄力粉 パン粉 調合油	カレー 鶏卵 生クリーム	キャベツ きゅうり 赤ピーマン コーン缶 たまねぎ くだもの	かっぱ巻き 麦茶	エネルギー 452 Kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 14.5 g	557 Kcal 20.5 g 18.1 g	
3	水	牛乳	ご飯 鶏肉の塩こうじ焼き ほうれん草と竹輪のおかかあえ そうめんとオクラのすまし汁 果物	精白米 米こうじ 三温糖 そうめん 薄力粉 グラニュー糖	若鶏もも 焼き竹輪 かつお節 削り節 鶏卵	ほうれんそう りょくとうもやし にんじん オクラ くだもの	マドレーヌ 牛乳	エネルギー 519 Kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 20.0 g	579 Kcal 17.6 g 21.2 g	
4	木	豆乳	味噌ラーメン 揚げ餃子 ミニトマト	中華めん ごま油 調合油 精白米 いりごま 三温糖	ぶたひき肉 淡色辛みそ	はくさい たまねぎ りょくとうもやし にんじん コーン缶 にら	五平もち 牛乳	エネルギー 494 Kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 14.1 g	557 Kcal 18.1 g 14.2 g	
18	木	豆乳	チャンボン風うどん ツナ入り厚焼き玉子 茹でブロッコリー ヨーグルト	ゆでうどん 調合油 三温糖 じゃがいも 薄力粉 パン粉	ぶたもも なると まぐろ油漬缶 鶏卵 ヨーグルト	キャベツ りょくとうもやし にんじん だけのこ にら 長ねぎ	いもフライ 牛乳	エネルギー 501 Kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 18.6 g	539 Kcal 24.0 g 19.1 g	
5	金	牛乳	ハヤシライス 切り干し大根のサラダ じゃがいもとベーコンのスープ ヨーグルト	精白米 調合油 いりごま 三温糖 じゃがいも ビスコ	ぶたもも ベーコン ヨーグルト	たまねぎ にんじん マッシュルーム 切干しだいこん きゅうり	非常食 ビスコ 保存水	エネルギー 528 Kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 17.7 g	565 Kcal 18.3 g 17.6 g	
19	金	牛乳	ご飯 さけの味噌マヨネーズ焼き キャベツのゆかり和え 豚汁 果物	精白米 薄力粉 マヨネーズ 調合油 さといも 板こんにゃく	ぎんざけ 淡色辛みそ ぶたもも 油揚げ ピザ用チーズ ベーコン	たまねぎ 生しいたけ キャベツ にんじん だいこん くだもの	ピザトースト 牛乳	エネルギー 521 Kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 20.2 g	580 Kcal 23.4 g 21.4 g	
6	土	豆乳	ビビンバ丼 パンプキンサラダ 中華たまごスープ 果物	精白米 押麦 三温糖 ごま油 マヨネーズ 片栗粉	ぶたひき肉 淡色辛みそ ロースハム 鶏卵 プロセスチーズ	こまつな りょくとうもやし にんじん ぶなしめじ きゅうり くだもの	カレーチーズ 蒸しパン 牛乳	エネルギー 490 Kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 15.9 g	545 Kcal 18.3 g 16.3 g	
8	月	豆乳	納豆ご飯 肉じゃが ミニトマト キャベツととしめじの味噌汁 果物	精白米 押麦 いりごま じゃがいも しらたき 調合油	納豆 ロースハム 削り節 ぶたもも 油揚げ 淡色辛みそ	ミニトマト たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ くだもの	厚切り ココアシュガー トースト 牛乳	エネルギー 517 Kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 16.0 g	573 Kcal 21.7 g 16.4 g	

※材料の都合により、変更することがあります。



令和7年9月1日 上長渚保育園

日	曜 日	10時のおやつ (3歳未満児のみ)	献立名	材 料 名			15時のおやつ	栄養価		
				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		3歳未満児	3歳以上児	
9	火	牛乳	てりやきバーガー レタスサラダ ほうれんそうとベーコンの豆乳スープ 果物	コッペパン ソフトマーガリン 調合油 パン粉 三温糖 マヨネーズ	ぶたひき肉 鶏卵 まぐろ油漬缶詰 バルメザンチーズ ベーコン 豆乳	たまねぎ にんじん きゅうり レタス ほうれんそう くだもの	ひじき むすび 麦茶	エネルギー 509 Kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 21.6 g	567 Kcal 19.8 g 23.2 g	
10	水	豆乳	ご飯 さばの竜田揚げ ブロッコリーとささみののりあえ もやしと油揚げの味噌汁 果物	精白米 片栗粉 調合油 いりごま さつまいも 三温糖	さば 鶏ささ身 油揚げ 淡色辛みそ	しょうが ブロッコリー にんじん 焼きのり りょくとうもやし くだもの	芋ようかん 牛乳	エネルギー 484 Kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 15.4 g	533 Kcal 20.8 g 15.6 g	
11	木	牛乳	しらすとキャベツのペペロンチーノ 小松菜とハムのチーズ和え じゃがいもとベーコンのスープ 果物	スパゲティ オリーブ油 有塩バター 調合油 三温糖 じゃがいも	しらす干し ロースハム プロセスチーズ ベーコン 鶏卵 あずき	たまねぎ キャベツ にんじん パセリ こまつな くだもの	どら焼き 牛乳 おはぎ (あずき&きなこ) 牛乳	エネルギー 512 Kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 17.8 g	569 Kcal 20.3 g 18.4 g	
12	金	豆乳	わかめご飯 レバーのカレー揚げ 大根の和風マヨサラダ えのきと麩のすまし汁	精白米 片栗粉 調合油 マヨネーズ ふ 薄力粉	ぶた肝臓 まぐろ油漬缶 削り節 鶏卵	えのき しょうが だいこん きゅうり にんじん コーン缶	バナナ ケーキ 牛乳	エネルギー 484 Kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 19.8 g	559 Kcal 18.4 g 21.2 g	
13	土	牛乳	鮭チャーハン 春雨サラダ しいたけと人参のスープ 果物	精白米 調合油 ごま油 いりごま 緑豆はるさめ 三温糖	鶏卵 さけ	長ねぎ キャベツ きゅうり にんじん 生しいたけ くだもの	ジャム サンド 牛乳	エネルギー 507 Kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 16.2 g	563 Kcal 19.4 g 16.4 g	
27										

防災の日

～非常食の備えは
できていますか?～

9月1日は、災害への認識を深め、備えを確認する「防災の日」です。
関東大震災が起きた日であり、台風が多いとされる二百十日から制定されました。

【準備するとよいもの】
・飲料水（1人1日3L×3日分）・3日分の非常食・医薬品・懐中電灯・携帯ラジオ・予備の電池・カセットコンロ・ガスボンベ・貴重品（現金・身分証明書・通帳、印鑑、保険証ほか）・オムツ・ミルク・安心するおもちゃ等（必要に応じて）

【管理のポイント】
★賞味期限の近いものから使う
★使ったらすぐメモ or 買い足し
★「非常時用」ではなく日常使い前提で選ぶ。
食べ慣れた味が安心！

冷蔵庫の扉やキッチン横などに「ローリングストック戦」を
作ると管理がラクになります。

①備える
②食べる
③買い足す

『最大の魅力』
普段の暮らしの延長で
無理なく続けられる

ローリング
ストック

※食べながら備蓄の食品を定期的に消費し、食べた分だけ買い足す
方法。食べながら備蓄するので、賞味期限の短い食品も扱えます。

9月の旬の食材

さつまいも きのこと類 れんこん かぼちゃ
梨 秋刀魚 鮭 鯖

子どもが元気になる食事

元気な1日のスタートは朝ごはんから。朝食をしっかり取るためにも、夕食は早めにして睡眠中は胃腸を休ませましょう。メニューは、簡単でも栄養バランスを考え、食べやすく。できるだけ家族そろって楽しく食事をすることで心の元気もチャージできます。

	乳児(1～2歳児)		幼児(3～5歳児)	
	目標	今月	目標	今月
エネルギー	463kcal	520kcal	550kcal	573kcal
たんぱく質	17.3g	20.2g	20.6g	21.1g
脂質	14.4g	18.9g	17.1g	19.4g