

2026年9月 献立表 認定こども園小谷村保育園

日 ／ 曜	献 立 名	おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)				栄 養 価	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
1日 (火) 14日 (月)	豚肉とたまねぎのカレー炒め ひじきとコーンのサラダ みそ汁	牛乳 1日)さくら組:乾パン 1日)つくし組:乳児おかし 14日)豆腐ソフトクッキー	ごはん、油、片栗粉、砂糖 	牛乳、豚肉、木綿豆腐、米みそ、油揚げ	たまねぎ、キャベツ、しめじ、コーン、きゅうり、ピーマン、にんじん、ねぎ、ひじき、わかめ	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、酢、みりん、食塩、カレー粉、こしょう	エネルギー 580 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 20.1 g カルシウム 285 mg 塩分 2.4 g	
2日 (水) 15日 (火)	麻婆豆腐 春雨のマヨネーズサラダ 中華スープ	牛乳 白桃蒸しパン	ごはん、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、はるさめ、油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、生揚げ、鶏ひき肉、米みそ、ハム	なす、りんご、きゅうり、たまねぎ、にんじん、もも缶、ピーマン、にら	中華スープ、みりん、しょうゆ、酒、食塩	エネルギー 640 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 19.7 g カルシウム 303 mg 塩分 2.1 g	
3日 (木) 16日 (水)	ふくさ焼き 納豆和え みそ汁	牛乳 3日)バナナ 16日)梨 ビスケット	ごはん、油、砂糖 	牛乳、木綿豆腐、卵、挽きわり納豆、ちくわ、米みそ、ツナ缶、かつお節	バナナ、もやし、かぶ、ほうれんそう、ごぼう、かぶ・葉、にんじん、グリーンピース、しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	エネルギー 624 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 16.8 g カルシウム 355 mg 塩分 2.4 g	
4日 (金) 17日 (木)	さばの塩焼き 梅入り大根サラダ けんちん汁	牛乳 ババロア せんべい	ごはん、砂糖	牛乳、さば、木綿豆腐、かにかま、ごま	だいこん、レタス、にんじん、こまつな、ねぎ、いちごジャム、うめ干し	しょうゆ、酢、酒、食塩	エネルギー 745 kcal たんぱく質 26.8 g 脂 質 27.2 g カルシウム 325 mg 塩分 2.6 g	
7日 28日 (月)	豚肉ときのこのオレンジソテー たくあんのおかか和え みそ汁	牛乳 マシュマロサンド	ごはん、小麦粉、油	牛乳、豚肉、油揚げ、白みそ、ごま、かつお節	マーメレードジャム、オレンジジュース、キャベツ、にんじん、なす、たまねぎ、たくあん、きゅうり、エリンギ、しめじ	しょうゆ、食塩、白こしょう 	エネルギー 686 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 24.6 g カルシウム 276 mg 塩分 1 g	
8日 29日 (火)	ハヤシライス 油揚げの和風サラダ ラッシー	牛乳 凍り豆腐のラスク	めし、砂糖、小麦粉、油、オリーブ油、はちみつ	牛乳、ヨーグルト、豚肉、凍り豆腐、バター、油揚げ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、マッシュルーム缶、きゅうり、コーン、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、酢、ウスターソース、食塩、コンソメ、白こしょう	エネルギー 693 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 26.9 g カルシウム 427 mg 塩分 1.9 g	
9日 30日 (水)	ポテトのいかチリソース風 切り干し大根のサラダ 高野豆腐のスープ	牛乳 ごまあんトースト	ごはん、食パン、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖	牛乳、ねりあん、いか、ツナ缶、すりごま、高野豆腐	もやし、にんじん、トマトピューレ、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、切り干しだいこん	しょうゆ、ケチャップ、酒、酢、おろしにんにく、おろししょうが、食塩、パセリ粉、コンソメ	エネルギー 562 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 11.6 g カルシウム 242 mg 塩分 1.7 g	
★カミカミ献立★よく噛んで食べましょう								
10日 24日 (木)	鶏肉のみそマスタード焼き 海草サラダ みそ汁	フルーツヨーグルト和え おせんべい	ごはん、砂糖、マヨネーズ、ごま油 	鶏もも肉、ヨーグルト、かにかま、白みそ、凍り豆腐	もも缶、もやし、みかん缶、バナナ、にんじん、たまねぎ、こまつな、きゅうり、かんてん、わかめ	しょうゆ、粒入りマスタード、酢	エネルギー 506 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 9.4 g カルシウム 135 mg 塩分 1.8 g	
11日 (金)	白身魚の香りパン粉焼き いんげんとコーンのバター炒め すまし汁	牛乳 マカロニのあべかわ	ごはん、マカロニ、パン粉、砂糖、オリーブ油	牛乳、メルルーサ、木綿豆腐、きな粉、粉チーズ、バター	いんげん、たまねぎ、しめじ、ほうれんそう、にんじん、コーン、パセリ、にんにく	しょうゆ、酒、ワイン、しょうゆ、食塩、白こしょう	エネルギー 460 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 10.5 g カルシウム 227 mg 塩分 1.6 g	

日／曜	献立名	おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)				栄養価
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
18日(金)	二色おはぎ 鶏の照り焼き 磯辺和え おぼろ汁	牛乳 フライドポテト	もち米、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、すりごま、きな粉	はくさい、もやし、ほうれんそう、にんじん、こまつな、えのきたけ、焼きのり	しょうゆ、酒、みりん、食塩、おろししょうが	エネルギー 520 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 17.7 g カルシウム 270 mg 塩分 2.0 g
	★食育の日★ごはんはいりません						
25日(金)	スパゲティ・ミートソース さわやかサラダ 野菜スープ	麦茶 幼児：豆腐入りお月見団子 乳児：さつまいもあんこ	スパゲティ、じゃがいも、白玉粉、油、砂糖、片栗粉	絹ごし豆腐、豚ひき肉、粉チーズ	たまねぎ、キャベツ、みかん缶、トマト缶詰、きゅうり、えのきたけ、にんじん、レモン果汁、わかめ	ケチャップ、しょうゆ、酢、コンソメ、みりん、食塩、パセリ粉、こしょう	エネルギー 500 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 10.0 g カルシウム 98 mg 塩分 2.6 g
	★麺メニュー★ごはんはいりません						



9月1日 防災の日

大正12年（1923年）9月1日に発生した関東大震災の教訓を忘れないために制定されました。保育園では、2日に地震体験車に乗って大規模災害の練習をします。また、最近では7月28日に熊本県を震源とする大規模地震が起きました。地震はいつ起こるかわからないからこそ”防災意識””備え”が大切です。改めて、ご家庭でも備蓄食品・用品のチェックをしたり、家族でもしもの時の約束事や避難場所についての話をするなど、災害に対する意識を高め備えていきましょう。

防災用品は普段開ける機会がないと「気が付いたら使用期限が過ぎていた…」ということが起こりやすいです。そこで近年では、日常的に防災用品を消費しながら足りなくなった分を買い足して災害に備える備蓄方法＝**ローリングストック**という考えが良いとされています。特に食べ物は普段から食べ慣れているということが安心にも繋がります。



9月25日(金)はお月見です

十五夜とは、一年で一番美しいお月様が見える日のことです。旧暦8月15日の夜にあたり、今年は9月25日(金)です。必ずしも”満月”というわけではなく、今年は2日後の27日(日)が満月になるそうです。日本ではお団子やススキ・里芋などをお供えしてお月様を眺めたり、秋の収穫に感謝の気持ちを込めて過ごします。



当日、おやつの時間に幼児クラスのみ お月見団子を提供します。豆腐・白玉粉の生地で、誤嚥防止のため真ん中をへこませて作ります。乳児クラスはさつまいもあんこを提供します。