

令和8年度

9 月 分 給 食 献 立 表

総社保育園

日	曜日	献立名	10時のおやつ	3時のおやつ
1	火	麦ごはん 茄子と玉ねぎのみそ汁 豆腐とひじきのかき揚げ かみかみサラダ	牛乳 せんべい	牛乳 あんこクッキー
2	水	野菜丼 えのき茸と麩のすまし汁 切り干し大根のナムル りんご	牛乳 スティックパン	かき氷 オレンジゼリー
3	木	麦ごはん ニラともやしのスープ 豚肉とジャンピーのオイスターソース炒め ポテトサラダ	牛乳 ビスケット	牛乳 カレー蒸しパン
4	金	コッペパン ミルク トマトスープ 鮭のフライ ひじきサラダ	フルーツ牛乳 小魚	カルピス スコーン
5	土	カレーあんかけスパゲッティー パナナ	りんごジュース	せんべい

7	月	麦ごはん もやしと人参のみそ汁 メルルーサの磯揚げ きゃべつとひじきのチーズ和え	牛乳 ウエハース	牛乳 レアヨーグルトケーキ
8	火	わかめご飯 具だくさんみそ汁 かぼちゃのそぼろ煮 塩昆布和え	牛乳 ビスケット	牛乳 アップルドーナツ
9	水	麦ごはん 秋のみそ汁 やみつきちキン ヨーグルトサラダ	牛乳 バナナ	フルーツ牛乳 かりかりあんサンド
10	木	和風きのこスパゲッティー じゃがコーンスープ イタリアンサラダ 梨	牛乳 ボーロ	お茶 はりはりおにぎり
11	金	うさぎカレーライス パインサラダ ミニプリン	牛乳 せんべい	お芋パフェ ようかん
12	土	きのこうどん フルーツヨーグルト	ぶどうジュース	バナナ

14	月	麦ごはん ごぼうと舞茸のみそ汁 鰯のみそマヨ焼き 切り干し大根の煮物	牛乳 クラッカー	牛乳 さつま芋ボール
15	火	麦ごはん カレーじゃこ たぬき汁 鶏肉となすの揚げびたし 秋サラダ	牛乳 ビスケット	お茶 ぶどうソイゼリー
16	水	レーズンパン 牛乳 クリームシチュー はんぺんフライ コールスローサラダ	フルーツ牛乳 昆布	牛乳 デアマンクッキー
17	木	麦ごはん みそスープ きのこグラタン にんじんラペ	牛乳 せんべい	カルピス 小松菜とブルーマフィン
18	金	豆腐とひき肉の中華丼 鶏肉のから揚げ パイン缶	りんご乳酸菌飲料	牛乳 パンプリング
19	土	ミートライス フルーツポンチ	オレンジジュース	せんべい

21	月	敬老の日		
22	火	国民の休日		
23	水	秋分の日		
24	木	麦ごはん 切り干し大根と人参のみそ汁 豚肉の生姜焼き スパゲッティーサラダ	牛乳 ビスケット	お茶 おはぎ
25	金	納豆丼 もずくスープ フルーツサラダ	ヤクルト	フルーツ牛乳 うさぎまんじゅう
26	土	お弁当の日	乳酸菌飲料	せんべい

28	月	麦ごはん 豚汁 鮭のマリネ ひき肉サラダ	牛乳 小魚	牛乳 人参とさつま芋ケーキ
29	火	ゆかりご飯 じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 擬製豆腐 土佐酢和え	牛乳 せんべい	牛乳 チーズまんじゅう
30	水	麦ごはん 白菜と油揚げのみそ汁 鶏肉のゆかり焼き 小松菜のおかかマヨサラダ	牛乳 ビスケット	牛乳 青のりお麩ラスク



令和8年度

9 月 分 給 食 献 立 表

(離 乳 食)

総社保育園

日	曜日	献 立 名	10時の おやつ	3時のおやつ
1	火	人参・玉ねぎ・胡瓜がゆ 茄子と玉ねぎのみそ汁 豆腐のうま煮	せんべい	かぼちゃおやき
2	水	人参・じゃが芋・玉葱がゆ 麻婆茄子 にんじんりんご	せんべい	オレンジゼリー
3	木	じゃが芋・人参・胡瓜がゆ 豆腐と玉ねぎのみそ汁 ささみとピーマンのチンジャオロース風	ビスケット	蒸しパン
4	金	スティックパン トマトスープ 鮭のほうれん草煮 かぼちゃサラダ	せんべい	ポテトケーキ
5	土	スープパスタ バナナ	せんべい	せんべい

7	月	人参・かぼちゃ・鶏ミンチがゆ じゃが芋のみそ汁 メルルーサときゃべつの旨煮	せんべい	ヨーグルト
8	火	きゃべつ・人参・大根がゆ 具だくさんみそ汁 かぼちゃの煮物	ビスケット	アップルケーキ
9	水	じゃが芋・人参・かぼちゃがゆ きゃべつと大根のみそ汁 ささみのグリーンソース煮	バナナ	芋もい
10	木	スープスパゲッティ グリーンサラダ すりおろしりんご	せんべい	にんじんがゆ
11	金	鶏ミンチ・人参・玉ねぎ・じゃが芋がゆ カラフルサラダ ミニゼリー	せんべい	ようかん
12	土	煮込みうどん フルーツヨーグルト	ビスケット	バナナ

14	月	人参・かぼちゃ・トマトがゆ 茄子のみそ汁 鰯のみそ煮	せんべい	ポテトボール
15	火	ほうれん草・人参・かぼちゃがゆ じゃが芋のみそ汁 ささみと茄子の煮物	ビスケット	ソイゼリー
16	水	スティックパン かぼちゃスープ 白身魚のオレンジ煮 コールスローサラダ風	バナナ	かぼちゃケーキ
17	木	玉ねぎ・ブロッコリー・かぼちゃがゆ みそスープ 人参入りミートボール	せんべい	人参蒸しパン
18	金	鶏ミンチ・玉ねぎ・人参がゆ 豆腐のみそ汁 すりおろしりんご	せんべい	いちごジャムスティックパン
19	土	鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・じゃが芋がゆ フルーツポンチ	ビスケット	せんべい

21	月	敬 老 の 日		
22	火	国 民 の 休 日		
23	水	秋 分 の 日		
24	木	人参・胡瓜・かぼちゃがゆ 大根のみそ汁 ミートボールのケチャップ煮	ビスケット	かぼちゃがゆ
25	金	鶏ミンチ・人参・かぼちゃ・ほうれん草がゆ ポテトスープ フルーツサラダ	せんべい	蒸しまんじゅ
26	土	お 弁 当 の 日	せんべい	せんべい

28	月	きゃべつ・人参・じゃが芋がゆ 大根と人参のみそ汁 鮭の野菜あんかけ	ビスケット	人参ケーキ
29	火	大根・人参・白身魚がゆ じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 擬製豆腐	せんべい	ポテトまんじゅう
30	水	人参・かぼちゃ・じゃが芋がゆ 白菜のみそ汁 ミニハンバーグ	ビスケット	りんごのコンポート



給食だより

令和8年度 9月

食事のときの正しい姿勢

食事のときは、正しい姿勢を保てるように、ご家庭でも気をつけましょう。

- * 背すじをまっすぐ伸ばす。
- * テーブルにひじをつけない。
- * お茶碗やお椀は手に持つ。
- * 両足を床につける。
- * テーブルとおなかの間はこぶしひとつ分あける。

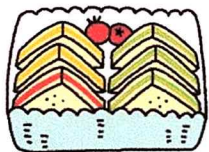


【海苔チーズサンド】



<材料> こども2人分

- ・サンド用食パン 2枚
- ・マヨネーズ 小さじ1
- ・スライスチーズ 1枚
- ・味海苔 3枚



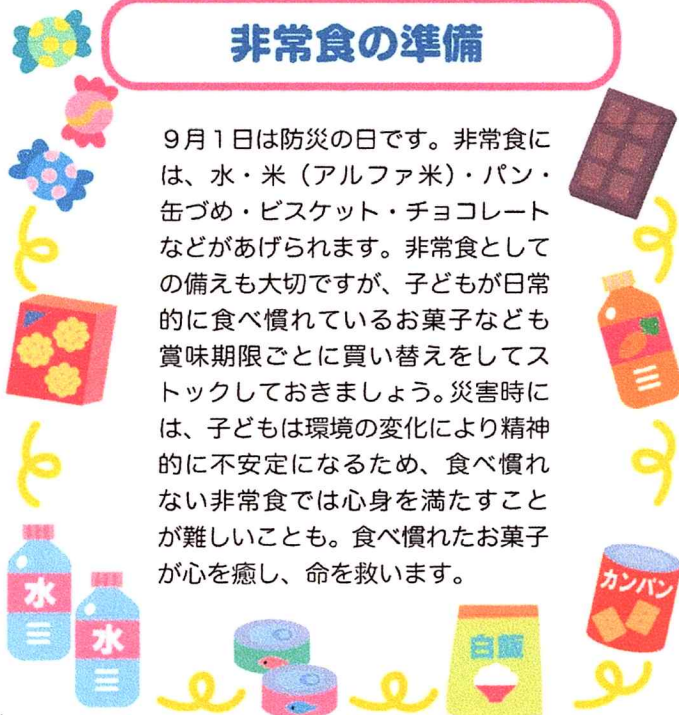
【作り方】

- ①食パン2枚の片面にマヨネーズを塗る。
- ②①の片方に、スライスチーズを置き、味海苔を3枚並べる。
- ③もう1枚の食パンを合わせサンドする。
- ④食べやすい大きさにカットする。



非常食の準備

9月1日は防災の日です。非常食には、水・米（アルファ米）・パン・缶づめ・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいことも。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。



ごちそうさまの前に…

