



暦の上ではもう秋ですが、日中はまだまだ暑い日が続いています。この時期は、一日の中で温度差が大きくなります。体調を崩さないように気をつけたいものですね。

秋は実りの季節です。しっかり遊んでおなかをすかし、「ご飯がおいしい」という気持ち大切にしたいですね。残暑に負けないように楽しく食べて元気な体をつくりましょう！

さやま保育園2026、9、1

日	曜日	献立名	体の血や肉を作る 赤の仲間	体を病気から守る 緑の仲間	強い力を作る 黄色の仲間	3歳未満児 朝のおやつ	3時 おやつ	3歳以上児 エネルギー タンパク質 食塩相当量
1 15	火	食パン、もも缶 おからグラタン のり酢和え トマト入りコンソメスープ	おから、鶏ひき肉 チーズ、牛乳 ベーコン	玉ねぎ、人参、コーン チンゲン菜、のり キャベツ、トマト もも缶	食パン、マカロニ 油、砂糖	牛乳 クラッカー	牛乳 ①米粉スコーン ⑩バナナ ホットケーキ	536 182 26
2 16	水	白ご飯、オレンジ 味噌チキンカツ 胡瓜とツナの酢の物 ②コンソメスープ ⑩ゆみゆみさんのスープ	鶏肉、卵、赤味噌 ツナ缶、ベーコン	胡瓜、人参、わかめ キャベツ、玉ねぎ オレンジ	米、小麦粉、パン粉 油、砂糖、ごま	牛乳 バナナ	牛乳 きびだんご	566 202 1.9
今日のおやつは、もも太郎も大好ききび団子です。もも太郎が、犬、さる、きじと仲間になれたきび団子はどんな味がするかな？								
3	木	白ご飯、パイン缶 牛肉といんげんの炒め煮 スパゲティサラダ 南瓜グラッセ	牛肉、ハム	インゲン、人参 胡瓜、コーン 南瓜、パイン缶	米、スパゲティ マヨネーズ、砂糖 マーガリン	牛乳 クッキー	牛乳 コンビパン	576 182 1.1
17	木	☆ お誕生会 ☆ 鮭たまごおにぎり のり塩唐揚げ、なし 中華和え 南瓜のポタージュ	鮭、卵、鶏肉、ハム 牛乳、スキム	枝豆、にんにく、青のり ほうれん草、胡瓜、人参 もやし、カボチャ 玉ねぎ、なし	米、油、片栗粉 砂糖、ごま油、ごま	牛乳 クッキー	りんごジュース そうめん流し	545 203 2.4
4 18	金	味噌ラーメン ミニおにぎり、ぶどう レンコンサラダ 花ソーセージ	みそ、豚ミンチ かにかま、花ソーセージ	ニンニク、生姜、ネギ キャベツ、もやし、人参 レンコン、シメジ 胡瓜、コーン、ぶどう	中華麺、米 マヨネーズ	牛乳 チーズ	牛乳 ヨーグルト	535 21.1 26
7	月	白ご飯、なし 鮭のちゃんちゃん焼き ほうれん草の梅和え 中華風コンソメスープ	鮭、味噌、鰹節、卵	玉ねぎ、人参、キャベツ ほうれん草、梅干し コーン缶、チンゲン菜 なし	米、砂糖、ごま油 片栗粉	牛乳 ウエハース	牛乳 しらすピザ	526 25.1 1.9
8	火	わかめご飯、バナナ キャベツとチーズのオムレツ カラフル納豆和え 冬瓜スープ	チーズ、ベーコン、卵 牛乳、納豆、鶏ミンチ	キャベツ、オクラ、人参 コーン、冬瓜、人参 干しシイタケ、バナナ	米、マヨネーズ、ごま	牛乳 オレンジ	牛乳 マカロニ きな粉 チーズ	552 23.0 1.3
9	水	白ご飯、オレンジ 魚の照り焼き ブロッコリーの胡麻みそ和え 筑前煮	魚、味噌、鶏肉	ブロッコリー、人参 ゆでたけのこ、コボウ レンコン、オレンジ グリーンピース	米、ごま、砂糖 こんにゃく	牛乳 卵ボーロ	牛乳 フレンチ トースト	519 22.4 1.6
10	木	ロールパン、パイン缶 オレンジ焼き ちくわと胡瓜のサラダ カレースープ	鶏肉、ちくわ ベーコン	マーマレード、生姜 にんにく、胡瓜、わかめ コーン、小松菜、人参 キャベツ、玉ねぎ パイン缶	ロールパン、砂糖 ごま油、じゃがいも	牛乳 ビスコ	牛乳 枝豆チーズ おにぎり	503 21.5 26
11 25	金	じゃこチャーハン 温野菜サラダ ほうれん草の味噌汁 バナナ	しらす、卵、ツナ缶 鶏肉、いりこ、鰹節 味噌	小松菜、人参、にんにく ブロッコリー、カボチャ ほうれん草、エノキ バナナ	米、油、ごま油 ごま	牛乳 せんべい	りんごジュース いちごの バナナコッタ	517 15.5 1.3
14 28	月	白ご飯、オレンジ 五目野菜つくね 小松菜と油揚げのお浸し 切り干しナポリタン	鶏ミンチ、油揚げ 鰹節、ベーコン	玉ねぎ、人参、レンコン インゲン、白ネギ 椎茸、小松菜、ピーマン コーン、切り干し大根 オレンジ	米、片栗粉、砂糖	牛乳 ビスケット	牛乳 チーズ エッグサンド	530 21.4 1.7
29	火	わかめご飯、バナナ 魚のフライオーロラソース しらす酢の物 味噌汁	魚、しらす干し いりこ、生揚げ、みそ	わかめ、胡瓜、キャベツ エノキ、ネギ、バナナ	米、小麦粉、パン粉 砂糖	牛乳 クラッカー	牛乳 オレンジ ゼリー	544 22.8 1.9
30	水	ふんわりキーマカレー パンパンジー サツマイモの塩昆布煮 もも缶	豚ひき肉、豆腐、大豆 鶏肉	玉ねぎ、人参、生姜 にんにく、トマト缶 胡瓜、レタス、塩昆布 もも缶	米、油、じゃがいも ごま、砂糖、ごま油 さつまいも	牛乳 バナナ	牛乳 あんこロール	576 19.8 1.6