



令和8年度 9月分 献立表



塩尻市
保育課

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午前 午後	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			
1・15 火	さわらのもみじやき ごまあえ かぼちゃのみそしる なし	ごま／上白糖／薄 力粉／バター／コ コア／油	さわら／みそ ／牛乳	人参／こまつな／きゃべ つ／かぼちゃ／玉葱／ね ぎ／梨	ブルーベリータルト 麦茶	I単位 - 385 kcal たんぱく質 16.4 g	
					まーぶるくっきー むぎちゃ	脂 質 20.5 g 食塩相当量 1.8 g	
2・16 水	あげればーのばーベきゅーそーす つなさらだ しめじのすーぶ ひとくちちーず	かたくり粉／油／ 三温糖／とうもろ こし／ピーファン	豚レバー／ま ぐろ／チーズ ／豚モモ／牛 乳	しょうが／きゃべつ／だ いこん／きゅうり／人参 ／しめじ／玉葱／にら	バナナ	I単位 - 478 kcal たんぱく質 23.8 g	
					いためびーふん ぎゅうにゅう	脂 質 16 g 食塩相当量 2.5 g	
3・17 木	とりにくのしおだれやき こんぶあえ かぶのすましじる おれんじ	上白糖／薄力粉	鶏モモ／昆布 ／牛乳／チー ズ／ハム	ねぎ／にんにく／レモン ／きゃべつ／きゅうり／ 人参／かぶ／玉葱／水菜 ／オレンジ	野菜ジュース	I単位 - 402 kcal たんぱく質 22.0 g	
					みつくすむしばん ぎゅうにゅう	脂 質 17 g 食塩相当量 1.9 g	
4・18 金	みそすきどん さつまいもさらだ 100%ふるーつじゅーす	しらたき／油／三 温糖／さつまいも ／精白米	豚モモ／焼き 豆腐／みそ	玉葱／人参／ごぼう／ね ぎ／みつば／きゅうり／ のざわな	おせんべい 麦茶	I単位 - 421 kcal たんぱく質 17 g	
					のざわなちやつけおにぎり むぎちゃ	脂 質 10 g 食塩相当量 1.3 g	
7・24 月・木	きのこかれー わかめのちゅうかささらだ 100%ふるーつじゅーす	油／じゃがいも／ 薄力粉／バター／ とうもろこし／こ ま油／食パン／ マーガリン／グラ ニュー糖	豚モモ／わか め	にんにく／しょうが／玉 葱／人参／しめじ／まい たけ／エリンギ／きゃべ つ／きゅうり	一口ゼリー	I単位 - 380 kcal たんぱく質 13 g	
					しゅがーとーすと むぎちゃ	脂 質 17 g 食塩相当量 1.8 g	
8 火	とりにくのますたーどやき かぶのあさづけ あつあげのみそしる ばなな	上白糖／せんべい	鶏モモ／厚揚 げ／みそ／寒 天	かぶ／きゅうり／きゃべ つ／人参／ごぼう／はく さい／ねぎ／バナナ／レ モン	米粉のカップケーキ（メープル） 麦茶	I単位 - 315 kcal たんぱく質 15 g	
					れもんぜりー おせんべい	脂 質 14 g 食塩相当量 2.1 g	
9・29 水・火	にくだんごのもちごめむし こーるすろーさらだ れたすのすましじる ひとくちちーず	もち米／上白糖／ かたくり粉／とう もろこし／油／ス パゲッティ／ごま 油／ごま	豚ひき肉／ チーズ／牛乳	ねぎ／しょうが／きゃべ つ／きゅうり／人参／レ タス／玉葱／しそ	おせんべい 麦茶	I単位 - 430 kcal たんぱく質 21 g	
					ゆかりすばげっ ぎゅうにゅう	脂 質 21 g 食塩相当量 1.9 g	
10・30 木・水	たらのくりーむぐらたん れもんずあえ こんそめすーぶ ひとくちぜりー	とうもろこし／油 ／バター／薄力粉 ／米粉／上白糖	たら／牛乳／ チーズ／豆乳	玉葱／人参／パセリ／ きゃべつ／きゅうり／レ モン／えのきたけ／パナ ナ	りんごのタルト 麦茶	I単位 - 363 kcal たんぱく質 13 g	
					こめこのばななけーき むぎちゃ	脂 質 14 g 食塩相当量 2.2 g	
11 金	れんこんのいために おひたし ふのみそしる ないやがら	こんにゃく／油／ 三温糖／ふ／ワ ンの皮	鶏モモ／みそ ／チーズ／牛 乳／ちくわ／ かつお節	れんこん／人参／さい いんげん／生しいたけ／こ まつな／きゃべつ／玉葱 ／水菜／ナシアガラ	おせんべい 麦茶	I単位 - 395 kcal たんぱく質 19 g	
					ちーずのつつみあげ ぎゅうにゅう	脂 質 20 g 食塩相当量 2.1 g	
14・28 月	ほいこーろーどん はりはりづけ ばなな	油／上白糖／かた くり粉／ごま油／ せんべい	豚モモ／みそ ／牛乳／寒天	しょうが／にんにく／玉 葱／きゃべつ／ピーマン ／人参／切干しだいこん ／きゅうり／れんこん／ バナナ／パイナップル	一口ゼリー	I単位 - 313 kcal たんぱく質 14 g	
					ぎゅうにゅうかん おせんべい	脂 質 8.8 g 食塩相当量 1.6 g	
25 金	とりにくのますたーどやき かぶのあさづけ あつあげのみそしる じゅうごやでぎーと	上白糖／精白米／ もち米	鶏モモ／厚揚 げ／みそ／き な粉／牛乳	かぶ／きゅうり／きゃべ つ／人参／ごぼう／はく さい／ねぎ／バナナ	米粉のカップケーキ（メープル） 麦茶	I単位 - 315 kcal たんぱく質 15 g	
					きなこおはぎ ぎゅうにゅう	脂 質 14 g 食塩相当量 2.1 g	



- ※ 子どもたちが読みやすいように、献立名をひらがなにしています。
- ※ 献立は、都合により変更する場合があります。
- ※ レシピ紹介 : 11日 チーズの包み揚げ
- ※ 12～18か月: 11日 チーズの包み揚げ → カップケーキ
またはパンケーキ
- ※ ひよこ : 1・15日 梨 → -ロゼリー
- ※ 3歳未満児 : 11日 ナイアガラ → -ロゼリー

9月平均栄養価	
エネルギー	397 kcal
たんぱく質	17.8 g
脂質	15.9 g
食塩相当量	1.9 g

～生活リズムを整えましょう～

夏の疲れが出て体調を崩しやすくなる時期です。『早寝・早起き・朝ごはん』を心がけて生活リズムを整え、元気に残暑を乗り切りましょう。

『朝ごはん』食べましょう

朝ごはんを食べると体温があがり、頭と体の働きが活発になります。



『早起き』しましょう

朝の光を浴びることで体内時計がリセットされ、一日のリズムが整いやすくなります。



参考：早寝早起き朝ごはん全国協会

『早寝』しましょう

睡眠時に分泌される成長ホルモンは、骨や筋肉を作ったり、免疫力を高める効果があります。



防災意識を高めましょう

9月1日は防災の日です

防災の日とは…

政府や地方公共団体など関係諸機関をはじめ多くの国民が、台風、豪雨、豪雪、洪水、高潮、津波等の災害への備えを充実強化することによって、被害を未然に防止・軽減することを目的として制定された防災啓発デーです。9月1日の防災の日から一週間を『防災週間』としています。

参考：『防災の日』及び『防災週間』について

～防災情報のページ（内閣府）

☆乳幼児のための非常持ち出し袋☆

乳幼児がいる家庭では、次のようなものが非常時必要になります。最低3日分用意しておくで安心です。

□飲料水…家族の人数×3日分

□非常食…常温で長期保存ができ調理の手間が少ないもの。【例】レトルト食品、アルファ化米

食べなれたおやつ（ゼリー、ビスケットなど）

他にも、かさばらないおもちゃや折り紙など子どもが好きな遊び道具をいれておくで安心です。

中秋の名月（十五夜）



9月25日は中秋の名月（十五夜）です。

十五夜とは、『きれいな満月』を指します。十五夜は毎月ありますが、『中秋の名月』と呼ばれる日は年に一度。一年で最も月がきれいな日です。江戸時代から、収穫祭や初穂祭の意味合いが強くなり月に見立てた丸い団子をお供えすることで豊作への感謝と祈願をする日になりました。

給食では、お昼のデザートに『十五夜デザート』おやつに『きな粉おはぎ』を提供する予定です！



～秋のがんばれ献立～

おひる

おやつ

○ソースかつ丼

○マシュマロフレーク

○ABC スープ

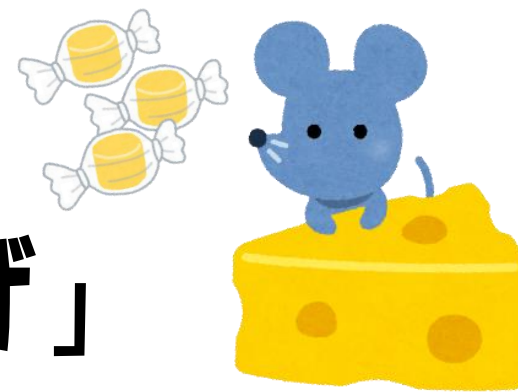
○野菜ジュース

○シャインマスカット



レシピ紹介

「チーズの包み揚げ」



油で揚げるときにチーズが出てこないように、ワンタンの皮に水をつけてしっかりと閉じることがポイントです。簡単に作ることができるので、ぜひお子さんと一緒に作ってみてください。

（材料 4人分）

プロセスチーズ	30g
ワンタンの皮	8枚
揚げ油	適量

※子どもの分量です。

（作り方）

- ① プロセスチーズは包みやすい大きさに切る。
- ② ワンタンの皮に①を包み、周りに水をつけてとめる。
- ③ 油で揚げる。

1人当たりの栄養価

エネルギー	88kcal
たんぱく質	2.7g
脂質	6.1g

