

令和8年9月のこんだてひょう

狭山保育園

曜日	日	10時のおやつ (1～2歳児)	昼食	3時のおやつ (全員)	主材料			上段より 熱量(kcal) たんぱく(g) 脂質(g) 塩分(g)	
					熱や力となるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	3歳未満児	3歳以上児
月	14 28	牛乳 果物	ご飯 サバのノルウェー風 小松菜のさっぱり和え キャベツとしめじのみそ汁	牛乳 ★カレーの 包み揚げ	米 小麦粉 はちみつ ごま油 ごま油の皮 油	さば 牛乳 豚ひき肉	にんにく 小松菜 もやし キャベツ しめじ 人参 玉ねぎ しょうが	57.6 23.7 20.5 2.5	58.1 23.8 20.2 2.8
火	1	牛乳 果物	鶏肉となすのごまうどん 鶏肉のケチャップ煮 果物	牛乳 ★フレンチトースト	うどん ごま油 ごま 油 砂糖 食パン マーガリン 粉糖	鶏肉 油揚げ 生揚げ 牛乳 卵 カルシウムと鉄分の多いミモ	長ねぎ 大根 しめじ なす 小松菜 人参 玉ねぎ グレープフルーツ	59.1 23.6 24.4 2.1	62.8 25.2 25.8 2.5
	15 29	乳酸飲料 菓子	みそラーメン 大根のマヨネーズサラダ ふかしじゃが芋	牛乳 ★まんまるトースト	中華麺 油 マヨネーズ じゃが芋 小麦粉 砂糖 粉糖	豚肉 牛乳 卵	人参 長ねぎ もやし 小松菜 大根 きゅうり	56.4 20.5 16.2 2.3	57.7 21.3 17.8 2.9
水	2	ヨーグルト	ご飯 鶏肉の南蛮漬け 白菜と人参の和え物 えのきのすまし汁 果物	牛乳 ★スイートポテト	米 小麦粉 油 砂糖 じゃが芋 お麴 さつま芋 バター	鶏肉 卵 牛乳 生クリーム 卵黄	白菜 人参 えのき キャベツ オレンジ	55.2 20.3 16.1 1.5	62.0 22.1 20.1 1.8
	16	ヨーグルト	【お楽しみ給食：セブテンパープレート】 うさぎおにぎりとお赤飯 肉団子 さつま芋ヨーグルトサラダ 春雨スープ 果物	麦茶 ★ワッフル	米 ごま 片栗粉 油 砂糖 さつま芋 マヨネーズ 春雨 バター メープルシロップ	鶏ひき肉 卵 牛乳 ヨーグルト	さやえんどう 玉ねぎ 人参 しょうが きゅうり わかめ しめじ 梨	65.2 21.4 20.4 2.2	70.0 22.3 23.6 2.6
	30	ヨーグルト	親子丼 切干大根の煮物 チンゲン菜のみそ汁 果物	牛乳 ★キャラメル お麴ラスク	米 油 砂糖 バター お麴	鶏肉 卵 油揚げ 牛乳 カルシウムと鉄分の多いミモ	玉ねぎ ほうれん草 切干大根 人参 チンゲン菜 長ねぎ オレンジ	60.2 23.2 21.7 1.7	68.2 25.6 27.1 2.1
木	3 17	牛乳 菓子	バターロール ポークビーンズ マカロニのドレッシングサラダ 鶏肉と大根のスープ	麦茶 ★ツナ昆布 おにぎり	バターロール プルーフリーゼン 油 じゃが芋 砂糖 マカロニ 米	豚肉 ゆで大豆 鶏肉 ツナ(缶)	人参 玉ねぎ きゅうり 大根	51.2 19.1 16.5 1.8	53.7 19.9 16.0 2.1
金	4 18	ぶどう果汁 菓子	ご飯 鮭のみそマヨ揚げ ひじきの炒め煮 キャベツと玉ねぎのみそ汁 果物	牛乳 ★オレンジゼリー	米 マヨネーズ 砂糖 片栗粉 油 ウエハース	生鮭 ゆで大豆 牛乳	乾燥ひじき 人参 キャベツ 玉ねぎ パナナ 粉寒天 オレンジ果汁	58.5 18.0 13.2 1.6	63.1 22.0 16.7 1.9
土	5 19	牛乳 菓子	おかめうどん 厚揚げの煮物 乳酸飲料	牛乳 菓子	うどん 油 砂糖 カステラ	かまぼこ 鶏肉 生揚げ 牛乳	ほうれん草 わかめ 長ねぎ 人参 大根	51.0 22.0 17.3 2.1	61.6 25.8 16.6 2.6
月	7	乳酸飲料 菓子	ご飯 八宝菜 さつま芋サラダ 大根と生揚げのみそ汁 果物	牛乳 ★ヨーグルト 蒸しパン	米 油 砂糖 片栗粉 さつま芋 マヨネーズ 小麦粉 プルーフリーゼン	豚肉 サラダ用ちくわ 生揚げ 牛乳 ヨーグルト 卵	白菜 長ねぎ しいたけ 人参 もやし しょうが きゅうり コーン(缶) 大根 オレンジ	63.1 21.9 17.2 1.7	65.9 23.2 19.2 2.1
火	8	牛乳 果物	インディアンズバゲティ かぼちゃのごま和え イタリアンスープ	牛乳 ★ポテト磯辺焼き	スパゲティ 油 バター ごま 砂糖 パン粉 じゃが芋 片栗粉	豚肉 鶏肉 卵 粉チーズ 牛乳	人参 玉ねぎ ビーマン かぼちゃ きゅうり コーン(缶) キャベツ きざみのり	50.7 21.6 17.8 2.7	51.7 22.4 17.4 3.3
水	9	ヨーグルト	ご飯 白身魚の磯辺揚げ キャベツと人参の和え物 チンゲン菜ともやしのみそ汁 果物	牛乳 ★お好み焼き	米 小麦粉 油 砂糖 マヨネーズ	ホキ 卵 牛乳 豚肉 削り節	青のり キャベツ 人参 チンゲン菜 もやし 梨	51.8 22.1 12.6 1.6	58.0 24.5 16.0 1.9
木	10 24	牛乳 菓子	マカロンパウンドといちごジャムサンド とりつくね焼き カラフルコロコロサラダ 白菜のスープ	麦茶 ★中華ご飯	食パン マーガリン パン粉 いちごジャム 砂糖 油 じゃが芋 ごま油 米	鶏ひき肉 卵 鶏肉 カルシウムと鉄分の多いミモ 油揚げ	長ねぎ 玉ねぎ 人参 乾燥ひじき きゅうり コーン(缶) 白菜	55.9 24.0 20.2 2.5	61.8 26.4 20.9 3.0
金	11 25	りんご果汁 菓子	ご飯 豚肉の卵とじ フレンチサラダ えのきのみそ汁 果物	牛乳 ★揚げパン	米 油 砂糖 バターロール	豚肉 豆腐 卵 牛乳	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり みかん(缶) えのき わかめ オレンジ	64.2 20.2 19.7 1.6	64.6 23.6 20.5 2.0
土	12 26	牛乳 菓子	あんかけ焼きそば まめっ子サラダ 乳酸菌飲料	牛乳 菓子パン 菓子	中華麺 油 砂糖 片栗粉	豚肉 ゆで大豆 牛乳 アップルパイ	玉ねぎ 人参 もやし ビーマン キャベツ きゅうり パイ(缶)	61.0 19.1 22.8 1.7	62.9 19.1 22.7 2.1



9月1日は防災の日

9月1日は防災の日です。地震や豪雨などの大規模な災害が発生した時には電気・ガス・水道などのライフラインが途絶えてから復旧に要する時間は大体3日間と言われています。そのため最低3日間の非常食や水の備えが必要となります。

非常食を特に用意していないご家庭でも普段から購入している食材・加工品を多めに購入し、使った分だけ買い足す【ローリングストック】という方法もあります。地震や台風、急な雷雨など自然災害が頻発ようになってきました。防災に日に各家庭の備蓄品、非常食を確認し、足りないものの補充などをする機会にしてみてください。



※16日はお楽しみ給食です

給食の平均値	熱量(kcal)	たん白(g)	脂質(g)	塩分(g)
3歳未満児	569	21.2	18.3	2.0
3歳以上児	607	23.0	19.5	2.4

※都合により献立を変更する場合があります。

※★印は手作りおやつです。