

市立保育所給食9月分予定献立表

令和8年度*行事等により献立を変更する場合があります。

日	曜日	1～2歳児		1～2歳児・3歳以上児共通献立		3歳以上児の主食
		午前のおやつ	主食	副食	午後のおやつ	
1	火	牛乳、果物	ごはん	味噌汁（かぼちゃ）、ひき肉信田巻き、ごま和え	牛乳、菓子	ごはん
2	水	ヨーグルト		しおラーメン、シューマイ、ブロッコリーサラダ	牛乳、豆腐ドーナツ	ごはん
3	木	牛乳、果物	ごはん	きのこ汁、さんま蒲焼き、ふろふき大根、果物	ジュース、菓子	ごはん
4	金	牛乳、菓子	食パン	コーンスープ、チキンカツ、トマトサラダ、ジャム	麦茶、チーズ焼きおにぎり	パン
5	土	牛乳、菓子	ごはん	味噌汁（だいこん）、肉豆腐、ツナ和え	牛乳、菓子	ごはん
7	月	牛乳、菓子	ごはん	味噌汁（たまご）、和風ドライカレー、れんこんサラダ	ヨーグルト、フルーツ盛合せ	ごはん
8	火	牛乳、果物	ごはん	味噌汁（かぶ）、チンジャオロース、かぼちゃ甘煮、のりかつお	牛乳、菓子	ごはん
9	水	ヨーグルト		きつねうどん、ささみフリッター、中華きゅうり	牛乳、人参パンケーキ	ごはん
10	木	牛乳、果物	ごはん	味噌汁（じゃがいも）、さば味噌煮、ひじききんぴら、トマト	ジョア、菓子	ごはん
11	金	牛乳、菓子	食パン	にんじんスープ、鶏チリソース風、ビーンズサラダ、ジャム	牛乳、さつま芋包み揚げ	パン
12	土	牛乳、菓子	ごはん	味噌汁（たまねぎ）、すき焼き風、花かつお和え	牛乳、菓子	ごはん
14	月	牛乳、菓子	ごはん	味噌汁（わかめ）、豚みそ焼き、ごま酢和え	ミロ、クラッカーサンド	ごはん
15	火	牛乳、果物	ごはん	味噌汁（さつまいも）、煮しめ、納豆和え、トマト	麦茶、アイス風デザート	ごはん
16	水	ヨーグルト		しょうゆラーメン、ぎょうざ、味噌マヨネーズ和え	牛乳、揚げパン	ごはん
17	木	牛乳、果物	ごはん	かぶとベーコンのスープ、麻婆豆腐、春雨和え	牛乳、菓子	ごはん
18	金	牛乳、菓子	食パン	かぼちゃスープ、白身魚フライ、高野豆腐トマト煮、ジャム	麦茶、ヨーグルト和え	パン
19	土	牛乳、菓子	ごはん	味噌汁（ごぼう）、生揚げそぼろ煮、酢の物	牛乳、菓子	ごはん
21	月			敬老の日		
22	火			国民の休日		
23	水			秋分の日		
24	木	牛乳、果物	ごはん	味噌汁（なめこ）、ちゃんちゃん焼き、だいこんサラダ	牛乳、菓子	ごはん
25	金	牛乳、菓子	食パン	ユイミイタン、うさぎハンバーグ、マセドアンサラダ、ジャム	ヨーグルト、ぶるぶるボンチ	
26	土	牛乳、菓子	ごはん	味噌汁（とうふ）、カレー肉じゃが、きのこ和え	牛乳、菓子	ごはん
28	月	牛乳、菓子	ごはん	わかめスープ、ビビンバ、香り漬け	牛乳、フライドポテト	ごはん
29	火	牛乳、果物	ごはん	きのこカレー、りんごサラダ、麦茶	牛乳、菓子	ごはん
30	水	ヨーグルト		かしわうどん、さつま芋天ぷら、スティック野菜	牛乳、フレンチトースト	ごはん

お手伝いを体験しよう！！

子どもたちが食材に触れることは、食べ物に興味や関心を持つきっかけになります。子どものお手伝いは「作る・食べる・かたづける」を体験しながら学ぶよい機会です。家族でサポートしながらいろいろ経験させてあげたいですね。

「毎日の食事のお手伝い」いろいろ

- 料理ができるまでを見せる。
- テーブルをふく。
- 食器を運ぶ。

～楽しくクッキング♪～

- 玉ねぎやとうもろこしの皮をむく。
- ピーラーでにんじんの皮をむく。
- ドレッシングを混ぜる。
- ハンバーグの具材等をこねる。
- 野菜やクッキーの型を抜く。

- 食器をさげる。
- 食器をふく。



9月は防災月間です。
～ 災害に備えましょう～



9月1日は防災の日。
8月30日から9月5日は防災週間です。
いざという時に大切な食糧を準備しておきたいですね。保育所では非常時用に備蓄している食材やローリングストックしている食材を使った献立を防災週間に食べます。

*「ローリングストック」とは、日常生活で使う食品を少し多めに買い置きして、使った分だけ買い足すことで、常に一定量の食品を家庭に備蓄しておく手段です。

備蓄食品の賞味期限の確認もお忘れなく・・・

予定献立表による摂取予定栄養量（9月分・月平均値）

		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 肪 g
未 満 児	小樽市目標値	500	16-24	11-16
	摂取予定栄養量	517	21.8	15.5
以 上 児	小樽市目標値 （副食分）	400	16-26	13-19
	摂取予定栄養量 （副食分）	422	20.9	17.2