



令和8年

9月献立表

田無北原保育園



日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名			おやつ	エネルギー たんぱく質
				黄色の仲間 熱や力になるもの	赤の仲間 血や肉や骨になるもの	緑の仲間 体の調子を整えるもの		
1	火	すいか 	ジャージャーうどん チンゲン菜のナムル 豆腐のすまし汁 オレンジ	うどん／油／砂糖／ かたくり粉／薄力粉／ バター／甘納豆	豚ひき肉／みそ／豆腐 ／わかめ／牛乳／きな 粉	すいか／しょうが／ねぎ ／にんじん／しいたけ／ ピーマン／もやし／チン ゲン菜／玉葱／えのき／ オレンジ	牛乳 きなこ甘納豆の マフィン	521kcal 22.0g
2	水	牛乳 スティック 胡瓜	黒糖パン チキンのマヨポン焼き ピーマンのツナ炒め さつま芋スープ 梨	黒糖パン／マヨドレ／ 油／さつまいも／薄力 粉／粉糖／オリーブ 油	鶏もも肉／ツナ／牛乳	にんにく／キャベツ／ ピーマン／コーン缶／ エリンギ／玉葱／あさ つき／梨	牛乳 ★さくさく クッキー	580kcal 23.6g
3	木	牛乳 せんべい	焼きそば オレンジ 唐揚げ 冷やしきゅうり もやしスープ	中華めん／油／かたく り粉／砂糖／じゃがい も	豚ロース／あおのり／鶏 もも肉／ベーコン／牛乳 ／かつお節 北原まつり	キャベツ／にんじん／ しょうが／きゅうり／も やし／あさつき／オレ ンジ	牛乳 タコ焼き風 ポテトもち	520kcal 24.2g
4	金	牛乳 クラッカー	ご飯 りんご 豚肉のオニオンソース キャベツの磯和え しめじの味噌汁	胚芽米／油／砂糖／ コッパン／粉糖	豚ロース／のり／みそ／ 牛乳	玉葱／キャベツ／にん じん／きゅうり／しめじ ／ねぎ／りんご	牛乳 ★揚げパン	560kcal 21.6g
5	土	牛乳 せんべい	ハニーソイパン チキンの豆乳煮 ブロッコリー オレンジ チンゲン菜のスープ	ハニーソイパン／オ リーブ油／胚芽米	鶏もも肉／豆乳／牛乳／ かつお節／のり(おにぎ りは幼児組のみ海苔が つきます)	にんにく／玉葱／しめ じ／かぼちゃ／ブロッ コリー／にんじん／チ ンゲン菜／オレンジ	牛乳 おかか おにぎり	530kcal 26.4g
7	月	牛乳 クラッカー	スパゲティミートソース さつま芋サラダ 白菜のスープ 梨	スパゲティ／オリ ーブ油／さつまいも／マ ヨドレ／精白米／砂糖	豚ひき肉／ベーコン／し らす／牛乳／きな粉	にんにく／玉葱／にん じん／マッシュルーム／ ピーマン／トマト缶詰／ きゅうり／はくさい／コー ン缶／あさつき／梨	牛乳 きな粉 おはぎ	588kcal 22.7g
8	火	牛乳 せんべい	秋刀魚の蒲焼き丼 青菜のゆかり和え 豚汁 オレンジ	胚芽米／かたくり粉／ 油／砂糖	さんま／豚肩／みそ／牛 乳	チンゲン菜／にんじん ／だいこん／しいたけ ／ねぎ／オレンジ／か ぼちゃ	牛乳 南瓜の みたらしあん	517kcal 19.3g
9	水	牛乳 クラッカー	プティボワンパン バーベキューチキン コーンサラダ ポテトスープ りんご	プティボワンパン／は ちみつ／砂糖／オリ ーブ油／じゃがいも／ビ スケット	鶏もも肉／ヨーグルト	キャベツ／きゅうり／ コーン缶／レモン果汁 ／玉葱／にんじん／り んご／バナナ／みか ん缶	麦茶 ★フルーツ ヨーグルト ・ビスケット	510kcal 21.5g
10	木	牛乳 ゆで人参	アルファ米 備蓄用レトルトカレー 小松菜とえのきの和え物 ごぼうスープ オレンジ	アルファ化米／砂糖／ 油／食パン／マヨドレ	かつお節／牛乳／じゃこ ／あおのり	こまつな／えのきたけ ／きゅうり／ごぼう／ にんじん／エリンギ／ あさつき／オレンジ	牛乳 ★じゃこマヨ トースト	517kcal 16.1g
11	金	水 せんべい	さつま芋ごはん 豆腐ナゲット 付け合わせ オニオンスープ 梨	精白米／さつまいも／か たくり粉／油／砂糖／ ホットケーキミックス／バ ター／甘露煮	鶏ひき肉／絹豆腐／ベー コン／牛乳／ホイップクリーム	きゅうり／キャベツ／玉 葱／あさつき／梨	牛乳 マロン ケーキ	570kcal 19.0g
12	土	牛乳 せんべい	サラダうどん かぼちゃと豚肉の煮物 オレンジ	うどん／砂糖／油／ ホットケーキミックス／ バター／黒砂糖	焼き豚／豚ばら／牛乳	きゅうり／コーン缶／ト マト／玉葱／かぼちゃ ／オレンジ	牛乳 黒糖蒸しパン	534kcal 20.0g
14	月	牛乳 せんべい	ご飯 オレンジ 鮭のねぎ塩焼 もやし炒め えのきの味噌汁	胚芽米／油／砂糖／ かたくり粉	鮭／ウィンナー／油揚げ ／／みそ／牛乳	塩麴／ねぎ／にんじ ん／ピーマン／もやし ／えのき／玉葱／オ レンジ／ごぼう	牛乳 ごぼうの 唐揚げ	507kcal 23.4g
15	火	牛乳 クラッカー	焼き鳥丼 トマトサラダ ニラの味噌汁 柿	胚芽米／油／砂糖／ じゃがいも／かたくり 粉／ペンネ／オリーブ 油	鶏もも肉／のり／しらす 干し／みそ／牛乳／豚 ひき肉	玉葱／しょうが／キャ ベツ／トマト／きゅうり ／しそ／にんじん／に ら／かき	牛乳 ポロネーゼ	559kcal 25.4g

防災備蓄食の試食

誕生会



日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名			おやつ	エネルギー たんぱく質
				黄色の仲間 熱や力になるもの	赤の仲間 血や肉や骨になるもの	緑の仲間 体の調子を整えるもの		
16	水	牛乳 せんべい	ジャージャーうどん チンゲン菜のナムル 豆腐のすまし汁 オレンジ	うどん／油／砂糖／ かたくり粉／薄力粉／ バター／甘納豆	豚ひき肉／みそ／豆腐 ／わかめ／牛乳／きな 粉	すいか／しょうが／ねぎ ／にんじん／しいたけ／ ピーマン／もやし／チン ゲン菜／玉葱／えのき／ オレンジ	牛乳 きなこ甘納豆の マフィン	505kcal 21.8g
17	木	牛乳 スティック 胡瓜	黒糖パン チキンのマヨポン焼き ピーマンのツナ炒め さつま芋スープ 梨	黒糖パン／マヨドレ／ 油／さつまいも／薄力 粉／粉糖／オリーブ 油	鶏もも肉／ツナ／牛乳	にんにく／キャベツ／ ピーマン／コーン缶／ エリンギ／玉葱／あさ つき／梨	牛乳 ★さくさく クッキー	580kcal 23.6g
18	金	牛乳 クラッカー	ご飯 りんご 豚肉のオニオンソース キャベツの磯和え しめじの味噌汁	胚芽米／油／砂糖／ コッペパン／粉糖	豚ロース／のり／みそ／ 牛乳	玉葱／キャベツ／にん じん／きゅうり／しめじ ／ねぎ／りんご	牛乳 ★揚げパン	560kcal 21.6g
19	土	牛乳 せんべい	ハニーソイパン チキンの豆乳煮 ブロッコリー オレンジ チンゲン菜のスープ	ハニーソイパン／オ リーブ油／胚芽米	鶏もも肉／豆乳／牛乳／ かつお節／のり（おにぎ りは幼児組のみ海苔が つきます）	にんにく／玉葱／しめ じ／かぼちゃ／ブロッ コリー／にんじん／チ ンゲン菜／オレンジ	牛乳 おかか おにぎり	530kcal 26.4g
24	木	牛乳 クラッカー	スパゲティミートソース さつま芋サラダ 白菜のスープ 梨	スパゲッティ／オリ ーブ油／さつまいも／マ ヨドレ／精白米／砂糖	豚ひき肉／ベーコン／し らす／牛乳／きな粉	にんにく／玉葱／にん じん／マッシュルーム／ ピーマン／トマト缶詰／ きゅうり／はくさい／コー ン缶／あさつき／梨	牛乳 きな粉 おはぎ	588kcal 22.7g
25	金	牛乳 せんべい	秋刀魚の蒲焼き丼 青菜のゆかり和え 豚汁 オレンジ	胚芽米／かたくり粉／ 油／砂糖／さつまいも ／バター／ビスケット ／粉糖	さんま／豚肩／みそ／牛 乳／生クリーム	チンゲン菜／にんじん ／だいこん／しいたけ ／ねぎ／オレンジ	牛乳 お月見 うさぎポテト	559kcal 18.4g
26	土	牛乳 せんべい	サラダうどん かぼちゃと豚肉の煮物 オレンジ	うどん／砂糖／油／ ホットケーキミックス／ バター／黒砂糖	焼き豚／豚ばら／牛乳	きゅうり／コーン缶／ト マト／玉葱／かぼちゃ ／オレンジ	牛乳 黒糖蒸しパン	534kcal 20.0g
28	月	牛乳 クラッカー	プティポワンパン バーベキューチキン コーンサラダ ポテトスープ りんご	プティポワンパン／は ちみつ／砂糖／オリ ーブ油／じゃがいも／ビ スケッ	鶏もも肉／ヨーグルト	キャベツ／きゅうり／ コーン缶／レモン果汁 ／玉葱／にんじん／り んご／バナナ／みか ん缶	麦茶 ★フルーツ ヨーグルト ・ビスケット	510kcal 21.5g
29	火	牛乳 ゆで人参	カレーライス 小松菜とえのきの和え物 ごぼうスープ 柿	胚芽米／油／じゃが いも／はちみつ／砂 糖／食パン／マヨドレ	豚もも肉／かつお節／牛 乳／じゃこ／あおのり	玉葱／にんじん／りん ご／こまつな／えのき ／きゅうり／ごぼう／ エリンギ／あさつき／ かき	牛乳 ★じゃこマヨ トースト	549kcal 20.5g
30	水	牛乳 せんべい	ご飯 オレンジ 鮭のねぎ塩焼き もやし炒め えのきの味噌汁	胚芽米／油／砂糖／ かたくり粉	鮭／ウィンナー／油揚げ ／／みそ／牛乳	塩麴／ねぎ／にんじ ん／ピーマン／もやし ／えのき／玉葱／オ レンジ／ごぼう	牛乳 ごぼうの 唐揚げ	507kcal 23.4g
※仕入れの状況により献立内容が変更になる場合があります				月平均栄養価			エネルギー 543kcal	たんぱく質 22.0g

※マヨドレは卵不使用のマヨネーズです。

※ハニーソイパン、プティポワンパン、黒糖パン、食パン、コッペパンは卵・乳不使用のパンです。

★印は、つばめ組さんのリクエストおやつです！

おやつの写真を見ながらシールを貼って投票
してもらいました♪

写真をジーっと見つめて、どのおやつにするか
悩んでいる姿がとってもかわいかったですよ♡








【防災週間】






～なぜ家庭備蓄が必要なのか～

備蓄の目安=家族の人数×最低3日分

ぎ」を提供します。

An illustration of a person with dark hair, wearing a grey long-sleeved shirt, kneeling and praying with their hands clasped in front of a grey tombstone. To the right of the tombstone is a small wooden bucket with a handle. A dashed line connects the tombstone to a row of five colorful flowers (yellow, purple, pink, yellow, purple) on the left.

ト」を提供します。



Illustration of a bowl of rice and a can of Alfalfa Rice. The bowl contains white rice and brown sauce. The can is labeled 'アルファ化米' (Alfalfa Rice).

- ・1日 (火) 全クラス 食育イベント「すいか割り」
- ・14日 (月) ひばり組 ごぼう洗い
- ・30日 (水) つばめ組 ごぼう洗い

※瓜を切って頂くようお願い致します。

