

9月の予定献立表

令和8年度 大地の杜保育園 栄養士 丹治里彩

日	曜日	3歳未満児・以上児 共通献立	主食	
1	火	味噌炒め（厚揚げ、キャベツ、玉葱、人参、ピーマン） ナムル（もやし、にら） すまし汁（えのき、ほうれん草、麩） 果物	御飯	春雨スープ チーズ
2	水	シチュー（鶏肉、じゃがいも、人参、玉葱、ブロッコリー） 大根サラダ（大根、胡瓜、ひじき） 果物	パン （バター）	わかめおにぎり 煮干し 麦茶
3	木	ハンバーグ（豚挽肉、玉葱、絹豆腐） 粉ふきいも グリーンサラダ（もやし、胡瓜、コーン、水菜） スープ（キャベツ、人参、チンゲン菜）	御飯	りんごドーナッツ ゆで大根 牛乳
4	金	鶏肉のマーマレード焼き 大根の炒め煮（大根、人参、さやいんげん） おかか和え（セロリ、キャベツ） 味噌汁（玉葱、水菜）	御飯	コーンフレーククッキー ゆでごぼう 牛乳
5	土	ミートスパゲティ（豚挽肉、玉葱） キャベツサラダ（人参、コーン） 果物	スパゲティ	木の葉せんべい ビスケット 牛乳
7	月	鮭の塩焼き 卵の花（人参、油揚げ、ひじき） 塩ナムル（大根、胡瓜） 味噌汁（白菜、小松菜、しめじ）	御飯	レーズンパンケーキ ゆで人参 牛乳
8	火	豚肉のごま焼き 南瓜煮 昆布和え（キャベツ、人参、刻み昆布） すまし汁（大根、水菜、ふのり）	御飯	いももち するめ 牛乳
9	水	麻婆豆腐（豚挽肉、玉ねぎ、長ねぎ） ゆかり和え（白菜、胡瓜） スープ（ほうれん草、舞茸、人参） 果物	御飯	ピザトースト ゆで大根 牛乳
10	木	カレーの漬け焼き 人参金平（人参、えのき） 中華和え（もやし、小松菜） すまし汁（白菜、大根）	御飯	焼きうどん 昆布 牛乳
24	木	カレーの漬け焼き 人参金平（人参、えのき） 梅かつお和え（大根、わかめ） すまし汁（玉ねぎ、水菜）	御飯	焼きうどん 昆布 牛乳
11	金	豚汁（豚肉、玉葱、じゃがいも、大根、人参、白菜、ごぼう、長ねぎ、つきこんにゃく、豆腐） 野菜炒め（キャベツ、玉葱、人参、しめじ、油揚げ） 果物	御飯	⑪黒糖蒸しパン、牛乳 スティックセロリ ⑮お月見メニュー、牛乳
12	土	きつねうどん（油揚げ、長葱、人参、わかめ、干椎茸） ごま酢和え（もやし、胡瓜） 果物	うどん	ごませんべい かりんとう 牛乳
14	月	たらのムニエル ソテー（キャベツ、人参、コーン） 酢味噌和え（ごぼう、人参） すまし汁（大根、ブナピー、とろろ昆布）	御飯	きな粉ポテト ゆで人参 牛乳
15	火	大豆五目煮（高野豆腐、ごぼう、人参、干椎茸） ごま和え（白菜、小松菜） 味噌汁（玉葱、しめじ） 果物	ふりかけ 御飯	コロコロラスク ゆで大根 牛乳
30	水	豆腐チャンプルー（豚肉、キャベツ、人参、ピーマン） のり和え（もやし、ほうれん草） すまし汁（白菜、椎茸）	御飯	オレンジゼリー クラッカー 牛乳

～～札幌市から～～

栄養バランスよく食べよう！

多様な食品から、体に必要な栄養素をバランスよくとる秘訣は、毎日の食事で
主食・主菜・副菜を組み合わせることで食べることです！

主食・・・炭水化物の供給源となるごはん・パン・麺などを主材料とする料理
主菜・・・たんぱく質の供給源となる肉・卵・大豆及び大豆製品などを主材料とする料理

副菜(1～2品)・・・各種ビタミン、ミネラル及び食物繊維の供給源となる
野菜・海藻・芋・大豆以外の豆類・きのこなどの料理

+プラス+ 果物 牛乳 乳製品も
忘れずに 食べましょう！

～～給食室から～～

旬の果物の梨や柿、ブドウなどこの時期ならではの味覚を味わうのが楽しい季節になりました。子ども達も毎日元気に園の外や室内で活動して給食をもりもり食べてくれています。

私たち人間は、食物を毎日食べないと生命維持ができません。乳幼児期だとそこに「+成長」が入ってくるため、心身を作るためのたんぱく質やビタミン・ミネラルは大人よりも比率的多く必要としています。毎日の食事だけではなく、おやつも「補食」として重要です。ぜひ、おやつタイムにも果物はもちろん、牛乳や乳製品、野菜やイモ類も取り入れたメニューで、楽しく秋の味覚を味わってくださいね！