

2026年9月 献立表

日	曜 日	献立名	午前おやつ	ざ い り ょ う		
			午後おやつ	赤く血や肉になるもの 魚類・肉類 豆類・乳類・卵類	緑くからだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	黄く力や体温となるもの 穀類・油脂類 砂糖類・いも類
1	火	・ロールパン ・鶏肉のトマトチーズ焼き ・ほうれん草サラダ ・さつま芋のミルクスープ ・バナナ	クッキー 牛乳 豚ひきチャーハン 麦茶	鶏肉,チーズ 豆乳,豚ひき肉	パセリ ほうれん草,キャベツ,人参 玉ねぎ,ブロッコリー,バナナ,小松菜	ロールパン 上白糖 さつま芋,小麦粉,大豆バター 胚芽米,ごま油
2	水	・ごはん ・肉じゃが ・ひじきのさっぱり和え ・みそ汁 ・梨	クラッカー 牛乳 にんじんゼリー 牛乳	豚肉 ひじき,ツナ 豆腐,かつお節,味噌,牛乳,寒天	玉ねぎ,人参 れんこん,きゅうり,コーン 小松菜,梨,オレンジジュース	胚芽米 じゃが芋,サラダ油 上白糖,ごま油
3	木	・ごはん ・カレーの磯みそ焼き ・ブロッコリーのおかかマヨ和え ・すまし汁 ・オレンジ	せんべい 麦茶 ココアクッキー 牛乳	カレー,味噌,青のり かつお節 牛乳,豆乳	ブロッコリー,キャベツ,人参 大根,万能ねぎ,オレンジ,ココア	胚芽米 上白糖 小麦粉,大豆バター,サラダ油
4	金	・チキンカレー ・キャベツサラダ ・コンソメスープ ・バナナ	ボーロ 牛乳 さつま芋蒸しパン 牛乳	鶏肉,スキムミルク ロースハム 牛乳,豆乳	玉ねぎ,人参,にんにく,しょうが キャベツ,きゅうり,コーン ほうれん草,えのき バナナ	胚芽米,じゃが芋,バター,小麦粉 上白糖,サラダ油 小麦粉,さつま芋
5	土	・ごはん ・豚そぼろと春雨のチャプチェ ・かぼちゃサラダ ・中華スープ ・オレンジ	クッキー 牛乳 バナナマフィン 牛乳	豚ひき肉 わかめ,牛乳,豆乳	玉ねぎ,人参,にんにく,しょうが,小松菜 かぼちゃ,きゅうり もやし,オレンジ,バナナ	胚芽米 はるさめ,ごま油,上白糖,ごま 小麦粉,サラダ油
7	月	・麦ご飯 ・サバのてり焼き ・キャベツのゆかり和え ・みそ汁 ・オレンジ	クラッカー 牛乳 ピザポテト 牛乳	サバ 油揚げ,かつお節,味噌 牛乳,ウインナー,チーズ	キャベツ,きゅうり,人参,ゆかり 大根,オレンジ,玉ねぎ,コーン,パセリ	胚芽米,押麦 じゃが芋
8	火	・ごはん ・鶏肉のから揚げ ・小松菜のしらす和え ・みそ汁 ・梨	せんべい 麦茶 ジュガートースト 牛乳	鶏肉 しらす かつお節,味噌,牛乳	にんにく 小松菜,もやし,人参 玉ねぎ,梨	胚芽米 片栗粉,サラダ油 じゃが芋 食パン,大豆バター,上白糖
9	水	・ウインナーと青菜のクリームスパゲティ ・ブロッコリーサラダ ・コンソメスープ ・バナナ	ボーロ 牛乳 アルファ米おかかおにぎり 麦茶	ウインナー,豆乳 ツナ かつお節	玉ねぎ,しめじ,ほうれん草 ブロッコリー,白菜,コーン もやし,人参 バナナ	スパゲティ,小麦粉,大豆バター 上白糖,サラダ油 アルファ米
10	木	・ごはん ・カレーのコーンマヨ焼き ・切干大根とひじきの煮物 ・みそ汁 ・りんご	クッキー 牛乳 豆乳もち 牛乳	カレー ひじき,大豆 わかめ,かつお節,味噌,牛乳,豆乳,きなこと	コーン,パセリ 切干大根,人参 キャベツ,りんご	胚芽米 上白糖 片栗粉
11	金	・納豆ビビンバ丼 ・キャベツとリンゴのサラダ ・みそ汁 ・オレンジ	クラッカー 牛乳 マカロニナポリタン 牛乳	納豆,豚ひき肉 かつお節,味噌 牛乳,ウインナー	ほうれん草,もやし,人参 キャベツ,きゅうり,りんご 大根,しめじ オレンジ,玉ねぎ,ピーマン	胚芽米,ごま油,上白糖,ごま マカロニ,サラダ油
12	土	・ウインナーピラフ ・ツナマヨサラダ ・コンソメスープ ・バナナ	せんべい 麦茶 青のりポテト 牛乳	ウインナー ツナ 牛乳,青のり	玉ねぎ,人参,グリーンピース ブロッコリー,キャベツ,コーン ほうれん草,えのき バナナ	胚芽米,サラダ油 上白糖 じゃが芋,バター
14	月	・麦ご飯 ・サケのごまてり焼き ・大根と厚揚げそぼろ煮 ・みそ汁 ・パインヨーグルト	ボーロ 牛乳 みだらしかぼちゃ 牛乳	サケ 豚ひき肉,厚揚げ かつお節,味噌,ヨーグルト,牛乳	大根,人参,小松菜 なす,もやし,パイン缶,かぼちゃ	胚芽米,押麦 ごま 上白糖,片栗粉
15	火	・ロールパン ・鶏肉のトマトチーズ焼き ・ほうれん草サラダ ・さつま芋のミルクスープ ・バナナ	クッキー 牛乳 豚ひきチャーハン 麦茶	鶏肉,チーズ 豆乳,豚ひき肉	パセリ ほうれん草,キャベツ,人参 玉ねぎ,ブロッコリー,バナナ,小松菜	ロールパン 上白糖 さつま芋,小麦粉,大豆バター 胚芽米,ごま油

非常食の準備

9月1日は防災の日です。非常食には、水・米（アルファ米）・パン・缶詰・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいことも。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。

9月9日（水）のおやつに、災害時に食べる非常食のアルファ米をおにぎりにして出すよ！調理さんも、もしもの時の為に練習！みんなもラップで上手に食べられるかな？

今月は「きゅうり」が神奈川県産の野菜だよ！

25日（金）

お楽しみうさぎまんじゅう

29日（火）

☆お芋ときのこの秋メニュー☆

さつま芋ごはん
鶏肉のきのこソースかけ
ブロッコリーサラダ
豚汁 梨

港南台保育園

2026年9月 献立表

日	曜日	献立名	午前おやつ	ざ い り ょ う		
			午後おやつ	赤◇血や肉になるもの 魚類・肉類 豆類・乳類・卵類	緑◇からだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	黄◇力や体温となるもの 穀類・油脂類 砂糖類・いも類
16	水	・ごはん ・肉じゃが ・ひじきのさっぱり和え ・みそ汁 ・梨	クラッカー 牛乳 にんじんゼリー 牛乳	豚肉 ひじき,ツナ 豆腐,かつお節,味噌,牛乳,寒天	玉ねぎ,人参 れんこん,きゅうり,コーン 小松菜,梨,オレンジジュース	胚芽米 じゃが芋,サラダ油 上白糖,ごま油
17	木	・ごはん ・カレイの磯みそ焼き ・ブロッコリーのおかかマヨ和え ・すまし汁 ・オレンジ	せんべい 麦茶 ココアクッキー 牛乳	カレイ,味噌,青のり かつお節 牛乳,豆乳	ブロッコリー,キャベツ,人参 大根,万能ねぎ,オレンジ,ココア	胚芽米 上白糖 小麦粉,大豆/バター,サラダ油
18	金	・チキンカレー ・キャベツサラダ ・コンソメスープ ・バナナ	ポーロ 牛乳 さつま芋蒸しパン 牛乳	鶏肉,スキムミルク ロースハム 牛乳,豆乳	玉ねぎ,人参,にんにく,しょうが キャベツ,きゅうり,コーン ほうれん草,えのき バナナ	胚芽米,じゃが芋,バター,小麦粉 上白糖,サラダ油 小麦粉,さつま芋
19	土	・ごはん ・豚そぼろと春雨のチャプチェ ・かぼちゃサラダ ・中華スープ ・オレンジ	クッキー 牛乳 バナナマフィン 牛乳	豚ひき肉 わかめ,牛乳,豆乳	玉ねぎ,人参,にんにく,しょうが,小松菜 かぼちゃ,きゅうり もやし,オレンジ,バナナ	胚芽米 はるさめ,ごま油,上白糖,ごま 小麦粉,サラダ油
24	木	・ごはん ・カレイのコーンマヨ焼き ・切干大根とひじきの煮物 ・みそ汁 ・りんご	クッキー 牛乳 豆乳もち 牛乳	カレイ ひじき,大豆 わかめ,かつお節,味噌,牛乳,豆乳,きなこ	コーン,パセリ 切干大根,人参 キャベツ,りんご	胚芽米 上白糖 片栗粉
25	金	・納豆ビビンバ丼 ・キャベツとリンゴのサラダ ・みそ汁 ・オレンジ	クラッカー 牛乳 お楽しみうさぎまんじゅう 牛乳	納豆,豚ひき肉 かつお節,味噌 牛乳,豆乳	ほうれん草,もやし,人参 キャベツ,きゅうり,りんご 大根,しめじ オレンジ	胚芽米,ごま油,上白糖,ごま ホットケーキミックス さつま芋,大豆/バター
26	土	・ウィンナーピラフ ・ツナマヨサラダ ・コンソメスープ ・バナナ	せんべい 麦茶 青のりポテト 牛乳	ウィンナー ツナ 牛乳,青のり	玉ねぎ,人参,グリーンピース ブロッコリー,キャベツ,コーン ほうれん草,えのき バナナ	胚芽米,サラダ油 上白糖 じゃが芋,バター
28	月	・麦ご飯 ・サケのごまteri焼き ・大根と厚揚げそぼろ煮 ・みそ汁 ・パインヨーグルト	ポーロ 牛乳 みたらしかぼちゃ 牛乳	サケ 豚ひき肉,厚揚げ かつお節,味噌,ヨーグルト,牛乳	大根,人参,小松菜 なす,もやし,パイン缶,かぼちゃ	胚芽米,押麦 ごま 上白糖,片栗粉
29	火	・さつま芋ごはん ・鶏肉のきのこソースかけ ・ブロッコリーサラダ ・豚汁 ・梨	クッキー 牛乳 スモア 牛乳	鶏肉 かつお節,味噌,豚肉,豆腐,油揚げ	しめじ,えのき,エリンギ,万能ねぎ,にんにく ブロッコリー,キャベツ,コーン ごぼう,大根,人参,長ねぎ,梨	胚芽米,さつま芋 上白糖,サラダ油
30	水	・ウィンナーと青菜のクリームスパゲティ ・ブロッコリーサラダ ・コンソメスープ ・バナナ	クラッカー 牛乳 チーズおかかおにぎり 麦茶	ウィンナー,豆乳 ツナ チーズ,かつお節	玉ねぎ,しめじ,ほうれん草 ブロッコリー,白菜,コーン もやし,人参 バナナ	スパゲティ,小麦粉,大豆/バター 上白糖,サラダ油 胚芽米

幼児食(昼食・午後おやつ)					乳児食(午前おやつ・昼食・午後おやつ)				
栄養素	I栄養素	蛋白質	カルシウム	食塩	栄養素	I栄養素	蛋白質	カルシウム	食塩
平均栄養価	529 kcal	22.8 g	224 g	1.4 g	平均栄養価	471 kcal	20.7 g	278 g	1.1 g
目標栄養価	520 kcal	23.4 g	240 g	1.4 g	目標栄養価	475 kcal	21.4 g	225 g	1.3 g

☆完了食の午前おやつのはビスケットとせんべいは、ハイハイとなります。
 ☆材料の都合により献立を変更することがあります。
 ☆初めての食材についてはご家庭で食べていただき、体調の変化がないか確認してください。

9月 軽食献立

日付	曜日	献立名	主な材料
1	15	火 ふりかけごはん みそ汁	胚芽米 しらす 青のり ごま じゃが芋 わかめ
2	16	水 ふりかけごはん すまし汁	胚芽米 ゆかり かつお節 ごま 玉ねぎ 万能ねぎ
3	17	木 ミートソーススパゲティ コンソメスープ	スパゲティ 豚ひき肉 玉ねぎ パセリ ブロッコリー エノキ
4	18	金 ふりかけごはん みそ汁	胚芽米 しらす 青のり ごま 小松菜 白玉麩
7	・	月 ウインナーピラフ コンソメスープ	胚芽米 ウインナー 玉ねぎ 人参 グリーンピース 小松菜 もやし
8	29	火 肉うどん オレンジ	うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 わかめ オレンジ
9	30	水 ふりかけごはん すまし汁	胚芽米 しらす 青のり ごま 白菜 しめじ
10	24	木 ふりかけごはん みそ汁	胚芽米 ゆかり かつお節 ごま キャベツ ほうれん草
11	25	金 ふりかけごはん みそ汁	胚芽米 しらす 青のり ごま もやし わかめ
14	28	月 ふりかけごはん みそ汁	胚芽米 ゆかり かつお節 ごま 玉ねぎ わかめ

9月 夕食献立

献立名	主な材料
ごはん / みそ汁 豚肉の生姜焼き 小松菜のマヨ和え	胚芽米 / じゃが芋 わかめ 豚肉 玉ねぎ 人参 しょうが 小松菜 キャベツ マヨドレ
ごはん / すまし汁 カレイのみそマヨ焼き 大根サラダ	胚芽米 / 玉ねぎ 万能ねぎ カレイ マヨドレ 大根 ブロッコリー 人参
ミートソーススパゲティ ほうれん草サラダ コンソメスープ / パナナ	スパゲティ 豚ひき肉 玉ねぎ パセリ ほうれん草 キャベツ 人参 ブロッコリー エノキ / パナナ
ごはん / みそ汁 サケのてりやき マカロニサラダ	胚芽米 / 小松菜 白玉麩 サケ マカロニ きゅうり 人参 マヨドレ
ウインナーピラフ キャベツサラダ コンソメスープ / パナナ	胚芽米 ウインナー 玉ねぎ 人参 グリーンピース キャベツ きゅうり コーン マヨドレ 小松菜 もやし / パナナ
肉うどん ブロッコリーのゆかり和え のり塩じゃが芋 / オレンジ	うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 わかめ ブロッコリー もやし ゆかり じゃが芋 青のり / オレンジ
ごはん / すまし汁 サケのみそ焼き もやしの塩こんぶ和え	胚芽米 / 白菜 しめじ サケ もやし ほうれん草 人参 塩こんぶ
ごはん / みそ汁 鶏肉のカレー焼き 大根の塩きんぴら	胚芽米 / キャベツ ほうれん草 鶏肉 カレー粉 大根 人参 しめじ
ごはん / みそ汁 カレイの磯やき ほうれん草のごまマヨ和え	胚芽米 / もやし わかめ カレイ 青のり ほうれん草 キャベツ 人参 マヨドレ すりごま
ごはん / みそ汁 鶏肉と大根の塩炒め もやしのおかか和え	胚芽米 / 玉ねぎ わかめ 鶏肉 大根 人参 もやし 小松菜 かつお節

*軽食も夕食も麦茶が付きます。
*ふりかけごはんのふりかけは、日替わりで味が変わります。
*材料の都合により献立を変更することがあります。