



2026年 9月 給食献立表

りてせ橋本こども園

日曜	昼食	おやつ	赤・血や肉になる	黄・熱や力となる	緑・調子をととのえる	午後おやつ
1火	ごはん 肉豆腐 南瓜の煮付け 小松菜の味噌汁 ひとくちゼリー	りんごのゼリー	・豚肉・豆腐・油揚げ ・牛乳・きな粉	・精白米・しらたき・砂糖 ・マカロニ	・ごぼう・たまねぎ・いんげん・人参 ・南瓜・小松菜・わかめ・えのき	牛乳 マカロニきな粉
2水	食パン 鶏のマーメレード焼き キャベツのコールスロー ほうれん草とえのきのスープ パナナ	ミレービスケット	・鶏肉・ベーコン・牛乳・ツナ缶	・食パン・油・砂糖・精白米	・キャベツ・胡瓜・人参 ・ほうれん草・えのき・玉ねぎ ・パナナ・小松菜	牛乳 和風ツナおにぎり
3木	ごはん 豚肉となすの味噌炒め ごぼうサラダ 玉ねぎと卵のスープ 牛乳ゼリー	クラッカー	・豚肉・たまご・牛乳・ゼラチン ・脱脂粉乳	・精白米・油・砂糖・マヨネーズ ・ごま・かたくり粉・薄力粉 ・バター	・なす・長ねぎ・ピーマン・ごぼう・人参 ・胡瓜・たまねぎ・小松菜・南瓜	牛乳 南瓜のスコーン
4金	肉うどん タラの梅天ぷら ブロッコリーの中華和え ミックスフルーツ	たべっこペイビー	・豚肉・たら・牛乳	・うどん・砂糖・薄力粉 ・油・ごま油・ごま・バター	・長ねぎ・楠干し・ブロッコリー・塩昆布 ・みかん缶・白桃缶	牛乳 サクサククッキー
5土	チキンライス キャベツのサラダ じゃが芋のコンソメスープ	ハイハイせんべい	・鶏肉・ツナ缶・牛乳・かつお節 ・ウインナーソーセージ	・精白米・バター・砂糖・油 ・じゃがいも	・たまねぎ・キャベツ・人参・胡瓜 ・いんげん	牛乳 おかかおにぎり
7月	ごはん 野菜のキッシュ風 ひじきとキャベツのサラダ 大根のスープ オレンジ	野菜せんべい	・ベーコン・たまご・牛乳 ・脱脂粉乳・ツナ缶・鶏肉	・精白米・じゃがいも・バター ・砂糖・油・薄力粉 ・かたくり粉・ごま	・トマト・ほうれん草・たまねぎ・ひじき ・キャベツ・人参・大根・しめじ ・いんげん・オレンジ	牛乳 にんじんブリッツ
8火	ごはん 鶏の梅照り焼き マカロニサラダ 白菜の味噌汁 牛乳ゼリー	りんごのゼリー	・鶏肉・ツナ缶・生揚げ・牛乳 ・ゼラチン	・精白米・マカロニ・マヨネーズ ・砂糖	・楠干し・胡瓜・人参・白菜・しいたけ ・ひじき	牛乳 ひじきごはん おにぎり
9水	ごはん 鮭のみそ焼き ひじきの炒め煮 そうめんのすまし汁 パナナ	ミレービスケット	・さけ・油揚げ・かまぼこ ・牛乳・ツナ缶	・精白米・砂糖・油 ・そうめん・食パン・マヨネーズ	・ひじき・人参・いんげん・小松菜 ・パナナ・コーン・胡瓜	牛乳 ツナマヨトースト
10木	ごはん 厚揚げ麻婆豆腐 もやしの中華和え たまごのスープ ぶどうゼリー	クラッカー	・豚挽肉・生揚げ・たまご ・ゼラチン・牛乳・豚肉	・精白米・砂糖・かたくり粉 ・ごま油・中華麺	・にんにく・しょうが・にら・長ねぎ ・人参・青梗菜・もやし・小松菜 ・わかめ	牛乳 塩焼きそば
11金	ゆかりおにぎり 鶏のからあげ 花形ウインナー ミニトマト ブロッコリーごま和え ナポリタン オレンジ 乳酸飲料	たべっこペイビー	・鶏肉・ウインナーソーセージ ・豚肉・乳酸飲料・脱脂粉乳 ・牛乳・豆乳	・精白米・かたくり粉・油・ごま ・砂糖・マカロニ・バター ・薄力粉	・ブロッコリー・ミニトマト・たまねぎ ・ピーマン・トマト缶・オレンジ・レーズン	牛乳 レーズンクッキー
12土	運動会					
14月	ごはん ビーフ炒め 棒棒鶏サラダ 中華風コーンスープ オレンジ	野菜せんべい	・豚肉・鶏肉・豆腐・牛乳 ・たまご・脱脂粉乳	・精白米・ビーフン・ごま油 ・ごま・砂糖・かたくり粉 ・バター・ホットケーキミックス	・にら・人参・もやし・胡瓜・わかめ ・たまねぎ・クリームコーン・青梗菜 ・オレンジ	牛乳 南瓜マフィン
15火	ごはん さばの味噌煮 ブロッコリーとかにかまのサラダ 白菜と竹輪のおすまし パナナ	りんごのゼリー	・さば・かにかま・ちくわ ・牛乳・チーズ	・精白米・砂糖・マヨネーズ ・食パン	・生薑・ブロッコリー・コーン・いんげん ・白菜・しめじ・パナナ	牛乳 ハムチーズサンド
16水	ロールパン チキンナゲット フレンチサラダ コーンスープ 梨	ミレービスケット	・鶏挽肉・豆腐・豆乳・脱脂粉乳 ・牛乳・たまご・クリーム	・ロールパン・かたくり粉・油 ・砂糖・じゃがいも ・ホットケーキミックス	・生薑・にんにく・キャベツ・人参 ・パプリカ・クリームコーン・たまねぎ ・梨・みかん缶	牛乳 誕生日 ココアカップ ケーキ
17木	ごはん かに玉 切り干し大根のナムル もやしのスープ 牛乳ゼリー	クラッカー	・たまご・かにかま・牛乳 ・ゼラチン・鶏挽肉	・精白米・油・砂糖・かたくり粉 ・ごま油・ごま	・たけのこ・長ねぎ・干し椎茸・切干大根 ・人参・青梗菜・わかめ・もやし ・えのき・生薑	牛乳 鶏そぼろおにぎり
18金	ブラックラーメン やきとり わかめときゅうりの酢の物 ミックスフルーツ	たべっこペイビー	・豚肉・なると・鶏肉・しらす ・牛乳・脱脂粉乳	・中華めん・砂糖・かたくり粉 ・ホットケーキミックス・油	・長ねぎ・たけのこ・わかめ・胡瓜 ・みかん缶・もも缶	牛乳 マーメレード 蒸しパン
19土	カレーライ ポテトサラダ キャベツのスープ	ハイハイせんべい	・ウインナーソーセージ ・豚肉・牛乳・鮭フレーク	・精白米・バター・じゃがいも ・砂糖・ごま	・たまねぎ・トマト缶・人参・胡瓜 ・キャベツ・いんげん	牛乳 鮭おにぎり
21月	敬老の日					
22火	国民の休日					
23水	秋分の日					
24木	ごはん ひじきとツナのたまご焼き ブロッコリーのごま和え 大根と油揚げの味噌汁 ひとくちゼリー	クラッカー	・ツナ缶・脱脂粉乳・牛乳 ・たまご・油揚げ・きな粉	・精白米・油・ごま・砂糖 ・もち米	・ひじき・たまねぎ・人参・ブロッコリー ・大根・小松菜	牛乳 きな粉おはぎ
25金	さつまいもご飯 お月見つね 青菜とえのきのおひたし なすの味噌汁 お月見ゼリー	たべっこペイビー	・鶏挽肉・豆腐・脱脂粉乳 ・うずら卵・かつお節・油揚げ ・ゼラチン	・精白米・さつまいも・ごま ・かたくり粉・砂糖・じゃがいも ・バター	・長ねぎ・小松菜・えのき・なす・人参 ・たまねぎ・かぼちゃ	牛乳 うさぎの スイート パンブキン
26土	ミートドリア ツナとブロッコリーのサラダ ズッキーニのコンソメスープ	ハイハイせんべい	・豆乳・鶏挽肉・チーズ ・ツナ缶・ウインナーソーセージ ・牛乳	・精白米・バター・薄力粉 ・砂糖・油・源氏パイ	・たまねぎ・トマト缶・ブロッコリー ・コーン・ズッキーニ・しめじ	牛乳 源氏パイ
28月	ごはん 親子煮風たまご焼き キャベツの塩だれサラダ 豆腐の味噌汁 オレンジ	野菜せんべい	・鶏肉・たまご・豆腐・油揚げ ・牛乳	・精白米・砂糖・ごま油・ごま ・さつまいも・油	・たまねぎ・人参・貝割れ大根・キャベツ ・胡瓜・わかめ・長ねぎ・オレンジ	牛乳 大学いも
29火	カレーライス キャベツのサラダ ヨーグルトポンチ	りんごのゼリー	・豚肉・脱脂粉乳・ヨーグルト ・牛乳	・精白米・油・じゃがいも ・砂糖・食パン・バター	・たまねぎ・人参・にんにく・生薑 ・キャベツ・胡瓜・コーン・みかん缶 ・白桃缶・パイナップル	牛乳 食パンラスク
30水	ごはん あじの南蛮漬け ポテトサラダ 白菜と油揚げの味噌汁 ぶどうゼリー	ミレービスケット	・あじ・ツナ缶・油揚げ・ゼラチン ・牛乳	・精白米・薄力粉・砂糖 ・じゃがいも・マヨネーズ ・パイシート	・たまねぎ・人参・ピーマン・ミックスフルーツ ・白菜・しめじ・小松菜・りんご ・レモン果汁	牛乳 アップルパイ

	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩 分
乳児基準栄養量	450kcal	14.6g	10.0g	157mg	1.4mg	135μg	0.14mg	0.23mg	14mg	3.0g	1.4g
今月の平均栄養量	502kcal	17.7g	15.8g	189mg	1.6mg	153μg	0.25mg	0.31mg	21mg	2.8g	1.6g
幼児基準栄養量	585kcal	19.0g	13.0g	225mg	1.6mg	158μg	0.18mg	0.32mg	16mg	3.6g	1.6g
今月の平均栄養量	585kcal	21.3g	18.7g	215mg	2.0mg	191μg	0.32mg	0.39mg	26mg	3.4g	1.9g

※ 食材の調達状況により、メニュー変更になる場合があります

食育だより

りとせ橋本こども園【令和8年 9月号】

朝、窓を開けると少し爽やかに感じる日があります。暦の上では秋になりましたが、日中はまだまだ暑さが続きそうです。食事と水分補給をしっかりとって、元気に過ごしましょう。

もしもに備えましょう 9月1日「防災の日」

大きな地震や突然の豪雨による河川の氾濫や道路の浸水などの被害により、ライフラインが途絶えてしまうことは、いつでも起こりえる事なのだと目の当たりにしました。そのもしもの時のために再度、備蓄品を確認、見直しをしておきましょう。

食べながら備えるローリングストック法

普段の生活で、少し多めに食材や加工品を購入（ストック）し、賞味期限が切れる前に定期的に消費し、その都度買い足して備える（ローリング）方法です。

《ポイント》

- * 備蓄する食料が古くなってしまわないように、消費の際には必ず賞味期限の早いものから使用する
- * 消費した分を必ず買い足し、補充しておく
- * 電気・ガスが止まった時のために、カセットコンロとガスボンベを備えておく
- * 食料だけでなく、日用品として使用するペーパー類、乾電池、使い捨てカイロなどにも応用できる



9月25日 十五夜(中秋の名月)



今月の行事食

11日 運動会がんばれ弁当

ゆかりおにぎり

鶏のから揚げ 花ウインナー

ブロッコリーのごま和え

ナポリタン トマト オレンジ

乳酸飲料

25日 お月見献立

さつまいもご飯

お月見つくね お浸し

なすの味噌汁 お月見ゼリー

一般的に、旧暦の8月15日に見える月を十五夜といい、中秋の名月とも言われています。十五夜に見える月は必ずしも満月とは限らず、今年は十五夜の2日後が満月となるそうです。三夜連続でお月見ができるお得な年になりそうですね。



ご当地ラーメンを食べよう

福島県 ブラックラーメン

福島県郡山市の「郡山ブラック」は、濃口醤油やたまり醤油を使用した漆黒のスープが目を引くラーメンで、喜多方ラーメン・白河ラーメンと並ぶ福島三大ラーメンのひとつです。

見た目のインパクトに反して、まろやかな味わいが特徴です。 18日（金）提供予定