

# 2026年9月の献立予定表

千曲市保育課

＊園の行事、その他都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。

| 日(曜)  | 未満児おやつ     | おひる                                | おやつ               | れんらく                                                                                  |
|-------|------------|------------------------------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1(火)  | ヨーグルト      | ひじきの煮物<br>ワンタン汁<br>オレンジ            | ストーンクッキー<br>牛乳    |                                                                                       |
| 2(水)  | 牛乳<br>バナナ  | 酢豚<br>凍り豆腐のすまし汁<br>オレンジ            | ゼリーミルク<br>サクッとこんぶ |    |
| 3(木)  | 牛乳<br>オレンジ | カレー<br>ごま酢和え<br>バナナ                | ビスケット<br>牛乳       |                                                                                       |
| 4(金)  | 牛乳<br>バナナ  | 鮭のタルタルソース<br>土佐和え<br>豆腐の味噌汁        | スティックパン<br>牛乳     |                                                                                       |
| 7(月)  | ヨーグルト      | 切干大根煮<br>ちゃんぽんうどん<br>オレンジ          | もちもちパン<br>牛乳      |                                                                                       |
| 8(火)  | 牛乳<br>バナナ  | 魚の竜田揚げ<br>ごまキャベツ<br>わかめの味噌汁        | ジャムロール<br>牛乳      |                                                                                       |
| 9(水)  | ヨーグルト      | チリコンカン<br>ふのすまし汁<br>なし             | チーズお好み焼き<br>牛乳    |                                                                                       |
| 10(木) | 牛乳<br>オレンジ | 鶏肉の味噌チーズ焼き<br>お浸し<br>きのこのすまし汁      | 豆腐バナナドーナツ<br>牛乳   |  |
| 11(金) | 牛乳<br>せんべい | 雷豆腐<br>キャベツの味噌汁<br>オレンジ            | 米粉蒸しパン<br>牛乳      |                                                                                       |
| 14(月) | ヨーグルト      | 鉄火みそ<br>そうめん汁<br>オレンジ              | ふのラスク<br>牛乳       |                                                                                       |
| 15(火) | 牛乳<br>バナナ  | 五目ビーフン<br>あげの味噌汁<br>オレンジ           | しらすトースト<br>牛乳     |                                                                                       |
| 16(水) | 牛乳<br>オレンジ | 白身魚のマヨネーズ焼き<br>キャベツのお浸し<br>豆腐のすまし汁 | フライドポテト<br>牛乳     |                                                                                       |

| 日(曜)  | 未満児おやつ      | おひる                                | おやつ               | れんらく                                                                                |
|-------|-------------|------------------------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 17(木) | チーズ<br>オレンジ | チキンカレー<br>野菜とツナのサラダ<br>なし          | コンソメスティック<br>牛乳   |                                                                                     |
| 18(金) | 牛乳<br>バナナ   | ちくわの磯部揚げ<br>即席漬<br>なめこ汁            | オレンジヨーグルト<br>せんべい |                                                                                     |
| 24(木) | ヨーグルト       | 小松菜とえのきの卵とじ<br>ふの味噌汁<br>オレンジ       | どーふみーるクッキー<br>牛乳  |  |
| 25(金) | 牛乳<br>オレンジ  | さばの香味焼き<br>二色漬<br>凍り豆腐の味噌汁         | ぶどうパン<br>牛乳       |                                                                                     |
| 28(月) | 牛乳<br>せんべい  | かぼちゃのクリームスープ<br>味噌ドレサラダ<br>のり オレンジ | フルーツゼリー<br>チーズ    |                                                                                     |
| 29(火) | 牛乳<br>バナナ   | 鶏ささみのレモン煮<br>コーンサラダ<br>ポテトスープ      | アイスクリーム<br>クラッカー  | お楽しみ献立                                                                              |
| 30(水) | ヨーグルト       | 肉じゃが<br>豆腐のスープ<br>オレンジ             | マカロニのきな粉和え<br>牛乳  |                                                                                     |

9月の平均栄養価 ( )内は目標値

|       | [3歳以上児]        | [3歳未満児]       |
|-------|----------------|---------------|
| エネルギー | 376 kcal (360) | 514kcal (490) |
| タンパク質 | 18.4 g (17.2)  | 20.8g (18.4)  |
| 脂質    | 17.6g (14.5)   | 18.1g (16.3)  |
| カルシウム | 290 mg (284)   | 349mg (213)   |
| 鉄分    | 1.7mg (2.7)    | 1.8 mg (2.3)  |
| 食塩相当量 | 1.9g (1.5未満)   | 1.6g (1.3未満)  |

※3歳未満児は、午前おやつとお昼の主食も含みます。

★メニュー紹介

しらすトースト

材料 (幼児1人分)

食パン

30g

しらす

4g

マヨネーズ

5g

青のり

0.2g

【作り方】

①しらす、マヨネーズ、青のりを混ぜ合わせる

②①をパンに塗り、170℃のオーブンで5分焼く

③食べやすい大きさにカットする