



令和8年9月 給食献立表

津福保育園 R8.9.1

2026年 中秋の名月は9月25日(金)です。

お月見とは、月の満ち欠けが農作業の大きな指標となっていたことから、月への感謝と豊作の祈願をしたものです。平安時代に、「中秋の名月」を祝う習慣として一般的になりました。

だんごや里芋など月に見立てた丸い物と、葉先のとんがりに邪気をはらう力があるとされているススキや秋の七草をお供えします。

ご家庭でも丸い物を食卓に並べて、お月見気分を味わってみましょう。



園では、9月25日の十五夜にあわせて
15時のおやつで【きなごはんおはぎ】を食べます！

きなごはんおはぎ

材料(1人分)

米 35g

きなこ 5g

三温糖 5g

塩 0.2g



作り方

①炊いたご飯を軽くつぶす。

②きなこに砂糖、塩を加え混ぜ合わせる。

③成型したご飯に②をまぶす。



♪運動会の練習が始まります。
朝食をしっかり食べて登園しましょう。
朝食に味噌汁を飲むと水分だけでなく塩分も補給でき、熱中症予防の効果があるそうです。



※入荷の都合により献立及び材料の一部を変更することがあります。

日	曜	昼 食	おやつ	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	朝の おやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)	脂質 (g)	延長保育 おやつ
1	火	ご飯 ならチャンプル ツナとわかめの酢の物 みそ汁	牛乳 オレンジ寒	米 油 ごま 砂糖 ボーロ	豆腐 豚肉 卵 かつお節 わかめ ツナ いりこ みそ 牛乳 寒天	人参 もやし なら きゅうり 玉葱 みかん缶 みかんジュース	ボーロ	506	24.4	14.1	菓子
2	水	焼うどん 村雲汁 果物	牛乳 チーズトースト	うどん 油 でんぶん ごま 食パン ビスケット	鶏肉 卵 牛乳 チーズ 豆腐 わかめ いりこ	玉葱 キャベツ 人参 えのき 椎茸 ねぎ パナナ	ビスケット	570	25.5	19.8	ゼリー
3	木	食パン 南瓜のクリーム煮 コールスロー 果物	お茶 わかめおにぎり	食パン コーン マカロニ 油 小麦粉 バター 米 せんべい フレンチドレッシング	鶏肉 ベーコン スキムミルク ハム しらす干し わかめ	かぼちゃ 玉葱 人参 バセリ キャベツ きゅうり パナナ	せんべい	529	19.7	14.5	菓子
4	金	ご飯 煮魚 ハリハリなます みそ汁 果物	牛乳 いもかりんとう	米 砂糖 さつまいも 油	さわら ひじき 油揚げ 厚揚げ わかめ いりこ みそ 牛乳	切干大根 人参 きゅうり 玉葱 なし	スティック きゅうり	577	24.9	17.0	パン
5	土	ご飯 肉豆腐卵とし 酢の物	お茶 カステラ	米 砂糖 しらかき 油 ごま カステラ ビスケット	豆腐 卵 わかめ 牛肉	人参 キャベツ 玉葱 きゅうり	ビスケット	504	16.9	13.1	
7	月	ご飯 魚のフライ ほうれん草のサラダ トマトスープ	牛乳 ぶどう寒	米 小麦粉 パン粉 油 ごま じゃがいも 砂糖	あじ 卵 ベーコン 牛乳 寒天 チーズ	ほうれん草 もやし 人参 トマト 玉葱 バセリ ぶどうジュース もも缶	チーズ	508	21.6	16.1	菓子
8	火	ご飯 夏野菜のカレー グリーンサラダ 果物	お茶 フルーツヨーグルト	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター はちみつ 砂糖 ビスケット	牛肉 牛乳 ヨーグルト	かぼちゃ 人参 玉葱 さやいんげん りんご にんにく キャベツ きゅうり オレンジ パナナ もも缶 みかん缶	ビスケット	526	14.2	14.9	パン
9	水	そうめん 小松菜の煮びたし 果物	牛乳 クレープ	そうめん 砂糖 油 小麦粉 バター いちごジャム ボーロ	油揚げ 卵 こんぶ かつお節 牛乳 竹輪	干し椎茸 トマト きゅうり こまつな パナナ 人参	ボーロ	537	19.8	16.0	コーン フレーク
10	木	ご飯 魚のレモン焼き 切干大根の煮物 すまし汁 果物	牛乳 ご飯お焼き	米 小麦粉 砂糖 油 ごま油 せんべい	ホキ 油揚げ 豆腐 こんぶ かつお節 牛乳 卵	レモン 切干大根 人参 さやいんげん しめじ ねぎ パナナ	せんべい	540	24.8	13.4	ゼリー
11	金	ご飯 鶏肉の香味焼き わかめの酢の物 中華スープ 果物	牛乳 卵サンド	米 砂糖 ごま ごま油 でんぶん ロールパン マヨネーズ ビスケット バター	鶏肉 わかめ みそ かつお節 卵 牛乳	きゅうり 人参 チンゲン菜 もやし 干し椎茸 にんにく オレンジ バセリ	ビスケット	640	25.5	25.9	菓子
12	土	ご飯 肉じゃが カミカミサラダ	牛乳 丸ボーロ	米 じゃがいも 油 砂糖 コーン マヨネーズ 丸ボーロ せんべい	牛肉 ツナ 大豆 牛乳	玉葱 人参 さやいんげん キャベツ きゅうり	せんべい	585	15.9	19.4	
14	月	ご飯 厚揚げのそぼろ煮 きゅうりと水菜の和え物 かき玉汁	お茶 きのこおこわ	米 油 砂糖 ごまもち米 でんぶん ボーロ	厚揚げ 豚肉 卵 いりこ 鶏肉	さやいんげん 玉葱 人参 きゅうり 小松菜 みずな チンゲン菜 ごぼう しめじ	ボーロ	507	22.8	16.4	菓子
15	火	ご飯 豆のシチュー コールスロー 果物	お茶 バナナケーキ	米 じゃがいも 小麦粉 バター マヨネーズ 砂糖 せんべい	牛肉 大豆 卵 スキムミルク ヨーグルト	玉葱 人参 キャベツ きゅうり オレンジ パナナ	せんべい	568	18.5	16.6	ゼリー
16	水	スパゲティナポリタン ツナとわかめの酢の物 果物	牛乳 ジャムサンドクラッカー	スパゲッティ 油 ごま 砂糖 いちごジャム コーン クラッカー ビスケット	ツナ 牛肉 粉チーズ 牛乳 わかめ	玉葱 しめじ 人参 きゅうり パナナ	ビスケット	525	18.4	18.1	パン
17	木	小松菜チャーハン タンドリーチキン ごまマヨネーズ和え コーンスープ 果物	カルピス フルーツパフェ	米 コーン 油 ごま マヨネーズ ウエハース ボーロ	ベーコン しらす干し 鶏肉 ヨーグルト ハム 卵 アイスクリーム カルピス	こまつな 人参 キャベツ きゅうり 玉葱 バセリ オレンジ パナナ もも缶	ボーロ	680	22.2	28.0	菓子
18	金	ご飯 魚の南蛮漬け あつさり納豆 みそ汁 果物	牛乳 チーズ焼き	米 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも ビスケット	赤魚 納豆 油揚げ いりこ みそ 牛乳 ベーコン チーズ	玉葱 人参 青ピーマン もやし しそ かぼちゃ なし バセリ	ビスケット	536	24.9	15.6	コーン フレーク
19	土	ご飯 炒り豆腐 酢みそ和え みそ汁	牛乳 バウムクーヘン	米 砂糖 ごま 油 バウムクーヘン せんべい	豆腐 鶏肉 卵 みそ わかめ いりこ 牛乳	玉葱 人参 干し椎茸 キャベツ きゅうり かぼちゃ えのきたけ	せんべい	569	21.2	20.5	
24	木	ご飯 魚のマッシュポテト焼き キャロットサラダ みそ汁	牛乳 フルーツみつ豆	米 じゃがいも マヨネーズ ごま 砂糖 あずき	メルルーサ ツナ 豆腐 いりこ みそ 牛乳 チーズ 粉寒天	人参 玉葱 ほうれん草 パナナ えのきたけ みかん缶 もも缶	チーズ	592	24.3	21.0	パン
25	金	ご飯 豆腐とツナの小判焼き ひじきいため煮 みそ汁	お茶 きなごはんおはぎ	米 油 パン粉 砂糖 さつまいも ビスケット	豆腐 ツナ スキムミルク 卵 ひじき 油揚げ みそ いりこ きな粉	玉葱 だいこん 人参 さやいんげん えのきたけ	ビスケット	550	20.0	9.6	菓子
26	土	ご飯 雑菜 ツナあえ みそ汁	牛乳 ビスケット	米 油 春雨 砂糖 ごま じゃがいも ビスケット せんべい	豚肉 卵 ツナ 油揚げ みそ いりこ 牛乳	キャベツ もやし 人参 干し椎茸 きゅうり 玉葱	せんべい	518	20.1	15.1	
28	月	ご飯 ポークカレー フレンチサラダ 果物	牛乳 小倉ケーキ	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター はちみつ 砂糖 あずき ボーロ	豚肉 牛乳 卵	玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく キャベツ きゅうり オレンジ	ボーロ	657	19.7	18.6	ゼリー
29	火	食パン 焼きそば 卵スープ	フルーツ コーンフレーク	食パン 中華めん 油 でんぶん コーンフレーク ビスケット	豚肉 さつまいも かつお節 青のり 卵 わかめ こんぶ 牛乳	キャベツ 人参 玉ねぎ パナナ レーズン	ビスケット	538	21.0	14.8	菓子
30	水	ご飯 チーズミートなす 甘酢和え みそ汁	牛乳 栄養チヂミ	米 油 砂糖 ふじゃがいも でんぶん せんべい	豚肉 チーズ みそ いりこ 牛乳 ベーコン 卵 しらす干し	玉葱 なす トマト ビーマン キャベツ みかん缶 きゅうり こまつな 人参	せんべい	549	23.3	18.6	コーン フレーク