

令和 8年 9月

給食献立予定表

年間目標:一口目は野菜から食べよう
あしきた・まちのこども園 ☺

日	曜	午前のおやつ	昼 食					午後のおやつ	
			主食(黄)		主菜(赤)	副菜(緑)	汁(白)		
1	火	 ブロッコリー	麦飯	赤米五分づきご飯	豆とツナのトマト煮	ひじきと切り干し大根のサラダ	わかめと高野豆腐のお吸い物	 フルーツポンチ	
2	水	 粉吹き芋	麦飯	五分づきご飯	魚の煮付け	小松菜ときゅうりの昆布和え	根菜の味噌汁	 無限おにぎり	
3	木	 人参スティック	麦飯	雑穀五分づきご飯	おからハンバーグ	カラフルサラダ	オニオンスープ	 南瓜のソフトビスケット	
4	金	 さつま芋の甘煮	麦飯	五分づきご飯	麻婆豆腐	春雨の酢の物	かき玉汁	 チョコクッキー	
5	土	そぼろあんかけ丼							
7	月	 みかん	麦飯	五分づきご飯	ハヤシライス	ヨーグルト	イタリアンスープ	 大豆のスコーン	
8	火	 ジャムサンド	麦飯	黒米五分づきご飯	鶏のレモン煮	卵の花	小松菜の味噌汁	 さつま芋の蒸しパン	
9	水	 南瓜のおかか煮	麦飯	五分づきご飯	千草焼き	梅和え	豆腐のすまし汁	 豆腐ナゲット	
10	木	 人参パンケーキ	麦飯	雑穀五分づきご飯	肉じゃが	切り干し大根サラダ	塩ちゃんこスープ	 バナナ	
11	金	 ブロッコリー	麦飯	雑穀五分づきご飯	魚のごま焼き	炒り豆腐	キャベツの味噌汁	 みかんゼリー	
12	土	お豆腐コーン丼							
14	月	 もも	麦飯	五分づきご飯	混ぜ混ぜそぼろ丼	バナナ	わかめスープ	 卵サンド	
15	火	 人参スティック	麦飯	もちきび五分づきご飯	魚の塩麹焼き	コールスロー	あおさの味噌汁	 ごぼうビスケット	
16	水	 きんとん	麦飯	五分づきご飯	絹揚げの照り焼き	小松菜のオリーブ和え	長芋のふわふわ汁	 おかかバターおにぎり	
17	木	 きな粉パンケーキ	麦飯	雑穀五分づきご飯	ポークチャップ	卵サラダ	かぼちやのスープ	 じゃこチヂミ	
18	金	 粉吹き芋	麦飯	五分づきご飯	かしわのじゅんじゅん	きゅうりの酢の物	泥亀汁	 バウムクーヘン	
19	土	 チビフェス 							
21	月	敬老の日							
22	火	国民の休日							
23	水	秋分の日							
24	木	 マカロニきな粉	麦飯	五分づきご飯	キーマカレー	ヨーグルト	野菜スープ	 ポップコーン	
25	金	 バナナ	 ワクワク給食  鶏の唐揚げ・ポテトサラダ・コーンスープ・鮭おにぎり・りんごゼリー						 米粉のブラウニー
26	土	鮭の三色丼							
28	月	 人参スティック	麦飯	五分づきご飯	ボロネーゼ	りんご	ミルクスープ	 お好み焼き	
29	火	 ブロッコリー	麦飯	赤米五分づきご飯	ヤンニョムチキン	白和え	中華スープ	 フライドポテト	
30	水	 豆乳パンケーキ	麦飯	五分づきご飯	レバーの甘辛煮	南瓜サラダ	きのこの味噌汁	 子狐おにぎり	

※ 都合により、献立を変更する場合があります

 牛 乳

手作りおやつ



★ 9月の目標 ★ 《朝ごはんを毎日食べよう》

9月を迎え日中は暑い日が続きますが、季節はどんどん夏から秋へと変わっていきますね。夏の疲れが出て体調を崩しやすくなる時期です。残暑を乗り切るためにも『早寝・早起き・朝ごはん』を心掛け生活リズムを整えましょう。

※朝ごはんを食べると体温が上がり、頭と体の動きが活発になります。またよく噛んで食べることで胃や腸の働きが活発になり、排便を促します。毎朝しっかりとごはんを食べて元気いっぱい過ごしましょう。

献立の紹介

1日(火)は、『防災の日』です。乾物や缶詰、日持ちする野菜などを使った防災メニューになっています。

18(金)は、『滋賀県』の郷土料理です。

主菜…すき焼き風に味付けをした鍋料理

のことで具材を鍋で煮る際に出る音

「じゅんじゅん」と聞こえたことに由来します。

副菜…滋賀県では夏の暑い時期に野菜の酢の物を食べる習慣があり、伝統的な「ふなずし」も酢を使った郷土食の一つです。

汁物…ナスとすりごまを使った湖東地域の郷土料理です。ごまの入った味噌汁が泥のように見え切れ目を入れたナスが亀の甲羅のように見えることからきています。夏バテ予防食として親しまれてきました。

おやつ…日本の三大バウムクーヘンと呼ばれる人気ブランドの一つに滋賀県の「クラブハリエ」があります。今回はご家庭でも簡単にできる「巻かないバウムクーヘン」を作ります。

25日(金)は、ワクワク給食です。

