

2026年 9月 幼稚園給食献立表

須磨浦幼稚園

日付	曜日	献立名		おやつ	材 料 名		
					(黄)力のもとになるもの	(緑)体の調子を整えるもの	(赤)血や肉となるもの
1	火	めん 牛乳	<始業式> ミートソース風スパゲティ ミモザサラダ オレンジ	☆瀬戸内レモン蒸しケーキ ジュース	スパゲティ・油・砂糖・ マヨネーズ・蒸しパンミックス	玉葱・ピーマン・赤ピーマン・黄 ピーマン・セロリ・トマト・キャベ ツ・れんこん・枝豆・人参・オレ ンジ・レモン・ジュース	豚肉・大豆たんぱく・鶏肉・ 卵・牛乳・ホイップクリーム
2	水	ごはん 牛乳	鶏肉のごま照り焼き 花野菜と4種豆のサラダ ほうれん草ととうもろこしのみそ汁	☆バインゼリー ヤクルト	米・白ごま・黒ごま・油・ 砂糖	ブロッコリー・カリフラワー・ キャベツ・コーン・人参・ ほうれん草・玉葱・ バインジュース・バイン缶	鶏肉・4種豆ミックス（インゲ ン豆、エジプト豆、白インゲン 豆、赤インゲン豆）・あげ・味 噌・牛乳・ゼラチン・ヤクルト
3	木	ごはん 牛乳	あかうおの天ぷら 五目金平 豆腐とちんげん菜のみそ汁	☆ももケーキ ジュース	米・天ぷら粉・油・ こんにゃく・砂糖・ごま油・ 白ごま・小麦粉・マーガリン	ごぼう・れんこん・人参・インゲン ・筍・黄ピーマンちんげん菜・ 玉葱・黄桃缶・ジュース	あかうお・絹豆腐・味噌・ 牛乳・卵
4	金	ふりかけ ごはん 牛乳	エビカツ 豚しゃぶサラダ かきたま汁	☆ごまクッキー ジュース	米・油・小麦粉・ マーガリン・砂糖・白ごま	キャベツ・小松菜・玉葱・人参・ 黄ピーマン・青葱・ジュース	エビカツ・豚肉・卵・牛乳
5	土	めん 牛乳	きつねと鶏肉のうどん コロッケ ゼリー	☆いちごクレープ ジュース	うどん・油・ゼリー・ クレープ	玉葱・ほうれん草・人参・ジュース	鶏肉・あげ・卵・ 肉入りコロッケ・牛乳
7	月	ごはん 牛乳	春巻 チンジャオロース ちんげん菜と麩のみそ汁	☆たい焼（クリーム） ジュース	米・油・砂糖・白ごま・ ごま油・麩・たい焼	玉葱・たけのこ・黄ピーマン・ 赤ピーマン・ピーマン・人参・ 木くらげ・ちんげん菜・ジュース	春巻（豚、鶏）・牛肉・味噌・ 牛乳
8	火	パン 牛乳	ハンバーグのデミソースかけ キャベツとブロッコリーのサラダ 枝豆とさつまいものクリームスープ	☆りんごゼリー ヤクルト	ロールパン・砂糖・片栗粉・ さつまいも	キャベツ・ブロッコリー・ 黄ピーマン・人参・れんこん・ 枝豆・玉葱・りんごジュース・ リンゴ	ハンバーグ（牛、鶏）・ 生クリーム・牛乳・ゼラチン・ ヤクルト
9	水	ごはん 牛乳	白身魚のフライ レモン風味ソース 切干大根と蒸し鶏のサラダ 小松菜とさといものみそ汁	☆ホットドッグ ジュース	米・小麦粉・パン粉・油・ さといも・ロールパン	レモン・切干大根・カリフラワー・ コーン・枝豆・人参・わかめ・ 小松菜・玉葱・キャベツ・ジュース	ほき・鶏肉・味噌・牛乳・ ウインナー
10	木	ごはん 牛乳	豚肉の生妻焼き ブロッコリーともやしのおかか和え 南瓜とわかめのみそ汁	☆青のりホワイトフライ ジュース	米・油・砂糖・じゃがいも	生姜・ブロッコリー・もやし・ キャベツ・人参・黄ピーマン・ 南瓜・わかめ・玉葱・あおさ粉・ ジュース	豚肉・かつおぶし・味噌・牛乳
11	金	ごはん 牛乳	タンダーリーチキン コールスローサラダ ほうれん草と卵のコンソメスープ	☆ストロベリークリームケーキ ジュース	米・カレーフレーク・油・ スポンジケーキ・砂糖	生姜・キャベツ・人参・コーン・ 枝豆・ほうれん草・玉葱・ジュース	鶏肉・ヨーグルト・卵・牛乳・ 生クリーム
12	土	ごはん 牛乳	鶏肉の照り焼き スパゲティサラダ ちんげん菜ととうもろこしのみそ汁	☆ゼリー ヤクルト	米・砂糖・油・スパゲティ・ うずまき麩・ゼリー	キャベツ・玉葱・ ミックスベジタブル・ちんげん菜・ 人参	鶏肉・味噌・牛乳・ヤクルト
14	月	ごはん 牛乳	豆腐ハンバーグ 切干大根とほうれん草の和え物 わかめと麩のみそ汁	☆トラロール ジュース	米・油・片栗粉・麩・ ロールケーキ	切干大根・ほうれん草・黄ピーマン ・人参・わかめ・玉葱・ジュース	豆腐ハンバーグ・味噌・牛乳
15	火	ごはん 牛乳	チキンカツ キャベツとれんこんのサラダ 豆腐と小松菜のみそ汁	☆バインケーキ ジュース	米・小麦粉・パン粉・油・ 砂糖・マーガリン	キャベツ・れんこん・人参・コーン ・小松菜・玉葱・バインジュース・ ジュース	鶏肉・絹豆腐・味噌・牛乳・卵
16	水	ごはん 牛乳	豚肉のねぎみそ焼き 五目ひじき豆 ほうれん草のかきたま汁	☆バームクーヘン ジュース	米・砂糖・油・こんにゃく・ バームクーヘン	青葱・ひじき・ごぼう・人参・ きぬさや・ほうれん草・玉葱・ ジュース	豚肉・味噌・大豆水煮・卵・ 牛乳
17	木	パン 牛乳	白身魚のチーズパン粉焼き ウインナーと枝豆のイタリアンソテー コンソメスープ	☆ももゼリー ヤクルト	ロールパン・パン粉・油・ スパゲティ・砂糖	パセリ・枝豆・玉葱・人参・ ピーマン・黄ピーマン・コーン・ ももジュース・黄桃缶	ほき・パルメザンチーズ・ ウインナー・牛乳・ゼラチン・ ヤクルト
18	金	ごはん 牛乳	揚げ餃子 豚肉と野菜の焼肉炒め ちんげん菜と卵の中華スープ	☆ミニバーガー ジュース	米・油・ごま油・ ベジロールパン	キャベツ・玉葱・ごぼう・ 黄ピーマン・人参・チンゲン菜・ ジュース	餃子（豚、鶏）・豚肉・卵・ 牛乳・ハンバーグ（牛、鶏）
19	土	パン 牛乳	カツサンド ほうれん草のコンソメスープ ゼリー	☆焼きもち 牛乳	食パン・油・ゼリー・ あんこ餅	キャベツ・玉葱・人参・ほうれん草	とんかつ・牛乳
24	木	ふりかけ ごはん 牛乳	ピーマン肉詰めフライ&貝柱フライ 春雨のゆずサラダ ほうれん草と麩のみそ汁	☆いちごロール ジュース	米・油・春雨・麩・ ロールケーキ	わかめ・人参・黄ピーマン・枝豆・ ほうれん草・玉葱・ジュース	ピーマン肉詰めフライ（豚） ・貝柱フライ・ちくわ・味噌・ 牛乳
25	金	めん 牛乳	野菜と豚肉の醤油ラーメン 蒸しシューマイ バイン缶	☆鮭とわかめのおにぎり 牛乳	ラーメン・ごま油・米	白菜・緑豆もやし・玉葱・人参・ 木くらげ・コーン・白葱・ バイン缶・炊き込みわかめ	豚肉・シューマイ（豚、鶏） ・牛乳・さけ
26	土	ごはん 牛乳	チキンライス 小松菜のコンソメスープ オレンジ	☆カスタードシュウクリーム ジュース	米・油・シュウクリーム	玉葱・ミックスベジタブル・ 小松菜・人参・オレンジ・ジュース	鶏肉・卵・牛乳
28	月	ごはん 牛乳	ビーフカレー 花野菜のサラダ 十五夜デザート	☆ももケーキ ジュース	米・じゃがいも・油・カレーフレー ク・十五夜デザート（ブルーベリーゼ リー、ストロベリーゼリー、りんごゼ リー）・小麦粉・砂糖・マーガリン	玉葱・人参・ブロッコリー・ カリフラワー・キャベツ・コーン・ 黄桃缶・ジュース	牛肉・牛乳・卵
29	火	ごはん 牛乳	とんかつ キャベツのサラダ 豆腐とちんげん菜のみそ汁	☆ココアクッキー ジュース	米・小麦粉・パン粉・油・ マーガリン・砂糖	キャベツ・れんこん・黄ピーマン・ 人参・枝豆・ちんげん菜・玉葱・ ジュース	豚肉・絹豆腐・味噌・牛乳・卵
30	水	ごはん 牛乳	鰯の塩麹焼き スナッPEndウの和え物 わかめとごぼうのみそ汁	☆ぶどうゼリー ヤクルト	米・砂糖・塩麹・油	スナッPEndウ・白菜・大根・ 人参・赤ピーマン・わかめ・ ごぼう・玉葱・ぶどうジュース・ 巨峰缶	さわか・味噌・牛乳・ゼラチン ・ヤクルト

※食材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

2026 年

9月 給食だよい

9月に入っても暑い日が続いています。

暑い夏の疲れで体調を崩さないためにも、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。

食欲の秋

秋は「食欲の秋」といわれるように、美味しい秋の味覚がたくさんあります。

夏に太陽の日差しをたっぷり浴びることで栄養分と旨味が蓄えられるため、旬のものが多くなります。たくさんの食べ物が旬を迎えることから、「実りの秋」とも呼ばれます。

秋が旬の食材をたくさん摂って、元気な体をつくりましょう！

魚



鮭・鯉・秋刀魚・鯖 など

野菜



さつまいも・里芋・きのこ類・
ごぼう・なす など

果物



りんご・ぶどう・柿・洋梨 など

秋分の日

秋分の日とは、真東から太陽が昇って真西に沈み、昼と夜がほぼ等しい長さとなる日のことです。

「祖先をうやまい、なくなった人々をしのぶ日」の意味を持ちます。

2026 年は 9 月 23 日が秋分の日として国民の祝日に定められています。

秋分の日の食べ物として、昔からおはぎを食べる習慣もあります。

～きのこで食物せんいをとりよう～

食物せんいは、おなかの調子を整えてくれる大切な栄養です。特に、便が硬くなった時や、おなかがすっきりしない時に役立ちます。そんな食物せんいがたっぷり含まれているのがきのこです。

🍄 しめじ：風邪からからだを守るビタミンDが多く含まれています

🍄 えのき：おなかの働きをよくしてくれます

🍄 しいたけ：旨味がたっぷりで、カルシウムの吸収を助けてくれます

きのこは、スープや炒めものなどどんな料理にもよく合います。おいしく食べて、元気なおなかを作りましょう！