



9月の予定献立表



令和8年度

横田保育園

曜 日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5												
献立		生姜焼き チーズサラダ 味噌けんちん汁 オレンジ	オムレツ 冷しゃぶ コーンとキャベツのスープ 梨	白身魚カレーソース ブロッコリーのお浸し かぶのみそ汁 ぶどう	チャブチェ かぼちゃサラダ かきたま汁 キウイフルーツ	肉うどん いんげんのごま和え バナナ												
未満児 主食		ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	うどん												
おやつ		フレンチトースト 牛乳	フライドポテト 牛乳	ヨーグルトゼリー せんべい	レモンケーキ 牛乳													
日	7	8	9	10	11	12												
献立	鮭のムニエル 豚肉とピーマンの炒め 南瓜みそ汁 ぶどう	豆腐のドライカレー キャベツの甘酢和え もやしのみそ汁 キウイフルーツ	★総練習★ おにぎり弁当 野菜ジュース (おはしセットを 持たせて下さい)	あぶたま 野菜ソテー じゃが芋のみそ汁 梨	とんかつ ごまドレサラダ 凍り豆腐の清汁 オレンジ	★運動会★ 												
未満児 主食	ごはん	ごはん	おにぎり弁当	ごはん	ごはん													
おやつ	ハムサンド 牛乳	バナナケーキ 牛乳	ヨーグルト せんべい	ボンデドーナッツ 牛乳	ジョア せんべい													
日	14	15	16	17	18	19												
献立	南瓜グラタン 三色サラダ キャベツのみそ汁 キウイフルーツ	巣ごもり卵 七福ナムル 肉団子スープ バナナ	魚のステーキ にらと挽肉の卵とじ 五目みそ汁 オレンジ	★誕生会★ おはぎ 鶏みそ焼 利久和え 花麩の清汁 ゼリー 梨	豆腐とひじきのつくね わかめマヨサラダ ラーメン入りかきたま汁 ぶどう	手作り弁当 												
未満児 主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん													
おやつ	くるみゆべし 牛乳	ココアゼリー せんべい	ジャムサンド 牛乳	シュークリーム 牛乳	豆銀糖 牛乳													
日	21	22	23	24	25	26												
献立	敬老の日 	国民の休日 	秋分の日 	中華のローストチキン 胡瓜と春雨の和え物 なめこ汁 バナナ	ベーコンエッグ 青菜のソテー のっぺい汁 ぶどう	焼そば 玉ねぎのみそ汁 オレンジ												
未満児 主食				ごはん	ごはん	焼そば												
おやつ				フルーツゼリー せんべい	しょうゆ団子 牛乳													
日	28	29	30	～今月の一平均栄養所要量～ <table><tr><td></td><td>未満児</td><td>以上児</td></tr><tr><td>エネルギー</td><td>463kcal</td><td>392kcal</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>18.3g</td><td>17.9g</td></tr><tr><td>脂 質</td><td>15.2g</td><td>16.7g</td></tr></table> 				未満児	以上児	エネルギー	463kcal	392kcal	たんぱく質	18.3g	17.9g	脂 質	15.2g	16.7g
	未満児	以上児																
エネルギー	463kcal	392kcal																
たんぱく質	18.3g	17.9g																
脂 質	15.2g	16.7g																
献立	豚肉のみそいため 大根サラダ すまし汁 ミニトマト	かぼちゃコロッケ ピーナッツ和え ささみスープ キウイフルーツ	魚の照り焼き ひじきサラダ しめじのみそ汁 バナナ															
未満児 主食	ごはん	ごはん	ごはん															
おやつ	アメリカンドック 牛乳	豆乳プリン せんべい	からいも団子 牛乳															



日本では、地震、津波、豪雨、台風などの災害が多発しています。災害はいつ起こるかわかりません。家族で食料・飲料などの備蓄は十分にあるか確認したり、安否確認方法や集合同所などを話し合ったりしておくことが大切です。

見直そう！

食品の備蓄



食品の賞味期限や量を確認しましょう。

非常用持ち出し袋に
入れたい食料

非常用持ち出し袋に入れる食料は、封を切ったらすぐに食べられるものにしましょう。おなかを満たす缶入りのパンやレトルトのおかず、心を満たす果物の缶詰やうかんのほか、水や野菜ジュースなどの飲み物を入れます。