いちご保育園献立表　2026年9月

食事のマナーを大切にしながら楽しく食べよう！

日付	献立名	材料名（◎は10時おやつ,○は午後おやつ材料）			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	◎バナナ組午前おやつ,○全員午後おやつ
01 火	御飯、豆腐みそ汁（あげ）、鮭の塩焼き、さつま芋のレモン煮、ゆで野菜（ブロッコリー）	七分つき米、さつまいも、○フランスパン、砂糖	○牛乳、さけ、木綿豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、◎牛乳	ブロッコリー、○いちごジャム、ねぎ、レモン果汁、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○いちごスティック
02 水	三色そぼろ丼（凍り豆腐）、みそ汁（切り干し・わかめ）、ベイクド里芋（青のり）、パイン缶	七分つき米、さといも（冷凍）、○米粉、○油、片栗粉、○黒砂糖、油、砂糖、ごま油	○牛乳、○豆乳、鶏ひき肉、凍り豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、◎牛乳	パイン缶、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、カットわかめ、しょうが、あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○米粉蒸しパン・黒糖
03 木	ロールパン、オニオンスープ（コンソメ）、ハンバーグ（トマトソース）、いんげんのソテー、ヨーグルト	ロールパン、○七分つき米、○もち米、片栗粉、油、○油	○牛乳、ヨーグルト(加糖)、牛ひき肉、豚ひき肉、◎牛乳	たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、いんげん、○にんじん、マッシュルーム、○コーン缶、○刻みこんぶ、にんにく	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○にんじんおやき
04 金	御飯、みそ汁（豆腐・わかめ）、かじきのカレーあん、にんじんとみかんのサラダ	七分つき米、○黒蜜、○砂糖、片栗粉、油	○牛乳、かじき、○豆乳、木綿豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、○きな粉、油揚げ、○ゼラチン、◎牛乳	みかん缶、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、もやし、コーン缶、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○きな粉プリン（卵なし）
05 土	ミートスパゲティー、コーンスープ（玉ねぎ）、ボイルブロッコリー、みかん	マカロニ・スパゲティ、米粉、マヨネーズ、油、砂糖	○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、バター、◎牛乳	みかん、たまねぎ、ブロッコリー、クリームコーン缶、にんじん、コーン缶	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○ヨーグルト、○ビスケット、○せんべい
07 月	さけとひじきの混ぜごはん、すまし汁（さといも・えのき）、豆腐のごまみそ焼き、いんげんおかか和え	七分つき米、○米粉、さといも、○砂糖、○油、砂糖、ごま	○牛乳、木綿豆腐、○豆乳、さけ、米みそ（淡色辛みそ）、かつお節、◎牛乳	だいこん、いんげん、にんじん、○干しぶどう、えのきたけ、◎みかん缶、ひじき、刻みこんぶ、にんにく	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○米粉蒸しパン・レーズン
08 火	御飯、豆腐のスープ 鶏肉のトマトソース煮 ゆでブロッコリー パイン缶	七分つき米、○食パン、○マヨネーズタイプ調味料（低カロリータイプ）、油、片栗粉、砂糖、○砂糖	○牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、○粉チーズ、◎牛乳	パイン缶、たまねぎ、ホールトマト缶詰、ブロッコリー、赤ピーマン、もやし、にんじん、カットわかめ、にんにく	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○カレーチーズトースト
09 水	御飯、みそ汁（さつまいも・おくら）白身魚のみりん蒸し焼き、卵の花（人参・鶏ひき肉）なし	七分つき米、○七分つき米、さつまいも、油、片栗粉、砂糖、○油	○牛乳、たら、鶏ひき肉、おから、米みそ（淡色辛みそ）、○しらす干し、◎牛乳	なし、にんじん、たまねぎ、○こまつな、ほうれんそう、ねぎ、オクラ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○菜飯おにぎり（しらす）
10 木	御飯、みそ汁（かぼちゃ・わかめ）、肉豆腐、中華サラダ	七分つき米、砂糖、はるさめ、油	○牛乳、焼き豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ（淡色辛みそ）、◎牛乳	たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、ねぎ、にんじん、チンゲンサイ、ブロッコリー、えのきたけ、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○ジャムパン
11 金	御飯、すまし汁（じゃがいも・あげ）、さばと玉ねぎのみそ煮、切干大根のごまサラダ、りんご	七分つき米、じゃがいも、○砂糖、砂糖、ごま	○牛乳、○豆乳、さば、○ゆであずき缶、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、◎牛乳	○かぼちゃ、たまねぎ、りんご、きゅうり、にんじん、ねぎ、コーン缶、切り干しだいこん、○かんてん（粉）、しょうが、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○かぼちゃかん（あずき）
12 土	ケチャップライス、コーンスープ（玉ねぎ）、ゆでブロッコリー、果物	七分つき米、油	○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、牛乳、鶏もも肉、バター、◎牛乳	たまねぎ、りんご、クリームコーン缶、ブロッコリー、コーン缶、にんじん、ピーマン	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○ヨーグルト、○ビスケット、○せんべい
14 月	御飯、豆腐みそ汁（あげ）、鮭の塩焼き、さつま芋のレモン煮、ゆで野菜（ブロッコリー）	七分つき米、さつまいも、○フランスパン、砂糖	○牛乳、さけ、木綿豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、◎牛乳	ブロッコリー、○いちごジャム、ねぎ、◎みかん缶、レモン果汁、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○いちごスティック
15 火	三色そぼろ丼（凍り豆腐）、みそ汁（切り干し・わかめ）、ベイクド里芋（青のり）、パイン缶	七分つき米、さといも（冷凍）、○ホットケーキ粉、○砂糖、片栗粉、油、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏ひき肉、○こしあん（生）、凍り豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、◎牛乳	パイン缶、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、◎みかん缶、切り干しだいこん、カットわかめ、しょうが、あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○いちご保育園のどらやき
16 水	御飯、みそ汁（なす・あげ）、さわらとごぼうの煮つけ、にんじんのシンプルサラダ、バナナ	七分つき米、○米粉、○油、○黒砂糖、油、砂糖	○牛乳、さわら、○豆乳、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、◎牛乳	バナナ、にんじん、なす、ごぼう、きゅうり、たまねぎ、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○米粉蒸しパン・黒糖

- 食材を確認し、未食のものがある場合はその日までに食べておくようにしましょう。
- 行事や食材の都合により内容を変更する場合があります。

いちご保育園献立表　2026年9月

食事のマナーを大切にしながら楽しく食べよう！

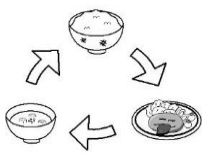
日付	献立名	材料名		（◎は10時おやつ,○は午後おやつ材料）	おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	◎バナナ組午前おやつ,○全員午後おやつ
17 木	ロールパン、オニオンスープ（コンソメ）、ハンバーグ（トマトソース）、いんげんのソテー、ヨーグルト	ロールパン、○七分つき米、○もち米、片栗粉、油、○油	○牛乳、ヨーグルト(加糖)、牛ひき肉、豚ひき肉、◎牛乳	たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、いんげん、○にんじん、マッシュルーム、○コーン缶、○刻みこんぶ、にんにく	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○にんじんおやき
18 金	御飯、みそ汁（豆腐・わかめ）、かじきのカレーあん、にんじんとみかんのサラダ	七分つき米、○黒蜜、○砂糖、片栗粉、油	○牛乳、かじき、○豆乳、木綿豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、○きな粉、油揚げ、○ゼラチン、◎牛乳	みかん缶、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、もやし、コーン缶、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○きな粉プリン（卵なし）
19 土	牛乳、カレーライス・簡単、コーンスープ（玉ねぎ）、ボイルブロッコリー、果物	米、じゃがいも、油	牛乳、○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)、◎牛乳	オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、クリームコーン缶、にんじん	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○ヨーグルト、○ビスケット、○せんべい
24 木	御飯、みそ汁（かぼちゃ・わかめ）、肉豆腐、中華サラダ	七分つき米、砂糖、はるさめ、油	○牛乳、焼き豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ（淡色辛みそ）、◎牛乳	たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、ねぎ、にんじん、チンゲンサイ、ブロッコリー、えのきたけ、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○ジャムパン
25 金	御飯、すまし汁（じゃがいも・あげ）、さばと玉ねぎのみそ煮、切干大根のごまサラダ、りんご	七分つき米、○もち米じゃがいも、砂糖、ごま、○砂糖、○つぶあん	○牛乳、さば、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、◎牛乳、○きな粉	たまねぎ、りんご、きゅうり、にんじん、ねぎ、コーン缶、切り干しだいこん、しょうが、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○お彼岸おはぎ
26 土	スチコン焼きそば、わかめスープ、ゆでブロッコリー、フルーツ	焼きそばめん、ごま油	○牛乳、○ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩)、◎牛乳	りんご、キャベツ、ブロッコリー、コーン缶、ピーマン、にんじん、カットわかめ、あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○ヨーグルト、○ビスケット、○せんべい
28 月	さけとひじきの混ぜごはん、すまし汁（さといも・えのき）、豆腐のごまみそ焼き、いんげんおかか和え	七分つき米、○米粉、さといも、○砂糖、○油、砂糖、ごま	○牛乳、木綿豆腐、○豆乳、さけ、米みそ（淡色辛みそ）、かつお節、◎牛乳	だいこん、いんげん、にんじん、○干しぶどう、えのきたけ、◎みかん缶、ひじき、刻みこんぶ、にんにく	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○米粉蒸しパン・レーズン
29 火	御飯、豆腐のスープ、鶏肉のトマトソース煮、ゆでブロッコリー、パイン缶	七分つき米、○食パン、○マヨネーズ、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、○しらす干し、○粉チーズ、◎牛乳	パイン缶、たまねぎ、ホールトマト缶詰、ブロッコリー、赤ピーマン、もやし、にんじん、カットわかめ、にんにく、○あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○じゃこトースト
30 水	御飯、みそ汁（さつまいも・おくら）、白身魚のみりん蒸し焼き、卵の花（人参・鶏ひき肉）なし	七分つき米、○七分つき米、さつまいも、油、片栗粉、砂糖、○油	○牛乳、たら、鶏ひき肉、おから、米みそ（淡色辛みそ）、○しらす干し、◎牛乳	なし、にんじん、たまねぎ、○こまつな、ほうれんそう、ねぎ、オクラ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○菜飯おにぎり（しらす）

食事のマナーは普段の食生活から！

食事のマナーは特別なものではなく、日々の食事の積み重ねで育つ習慣です。大人がゆっくり食べる姿を見せることで、子どもは自然とまねて身につけていきます。毎日の食事の中で姿勢や食器の扱いなど、できるところだけ意識するだけでも十分です。

●いすに座った時に、机が胸とおへその間にくるようになっていますか？
●おなかと机の間は、握りこぶし１個分程度あいていますか？
●背筋をまっすぐにして、きちんと座っていますか？
●いすの奥まで深く腰かけていますか？
●足は床についていますか？

○



順番に食べましょう

×



ひじをつかないようにしましょう

×



口に入っているときはしゃべらないようにしましょう

×



かきこんで食べないようにしましょう

○



ご飯と汁物の食器は正しく持って食べましょう