



9月の給食献立予定表 大野保育園

冷たい物の食べ過ぎ・飲みすぎに注意

今年も酷暑となりましたね。まだまだ暑い日が続きます。給食では、熱中症になりにくようにメニューを工夫したり、食中毒を出さないように衛生管理にも気をつけています。でも厳しい暑さが続きますので、どんなに元気そうな子供でも夏バテの影響が残っているようです。毎日元気に過ごすには、3食をしっかりと食べて、生活リズムを整え、時にはゆっくり休養をとることも大切です。引き続き、子供たちの体調を丁寧に見ていきましょう。

【生活リズムを整える 早起き・早寝・朝ごはん】

- ・早起き... 朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され 日中に活動しやすくなります。
- ・早寝... 睡眠の一番の意味は、脳を回復させ正常に働かせることです。また、疲れをとったり、体を成長させたりもします。夜は、早く寝て十分な睡眠をとりましょう。早起きから始めるのがおすすめです。
- ・朝ごはん... 食事は子供たちの体を大きく育てるための材料です。また、夕飯でとったエネルギーは朝に残っていません。体を作り整える材料としておかずを、午前中元気に活動するためのエネルギーとしてご飯を意識してとるようにしましょう。一汁三菜は深く考えずに栄養バランスがとれる和食の魔法です。（一汁三菜は、ご飯とお汁＋おかず3品の組み合わせです。）

【9月の行事予定】

- ・1日...防犯訓練
- ・18日(金)...誕生会は、完全給食です。（以上児さんは、白ご飯はいりません。

【9月生まれの子の年長児さん】

- ※誕生日当日はお休みされることも多いので、年長児さんの誕生日に近い日にリクエストメニューを実施します。
- ・4日(金)・・・北田 リむさん
- ・11日((金)・・・大野 こうがさん

さくら組
スライカ割の様子です。
実際に大きなスライカが
実りました!!



令和 8年 8月 31 日

担当 井上さとみ 大田 希 中平 颯

9月1日は、防災の日です

災害はいつ起きるかわかりません。普段から災害が起きた時のことを想定して対策をしておくことがいいと思います。保育園では、毎月災害訓練を実施し訓練を行っています。
もしもの時のために食糧など備蓄していますか？これを機に家族で備蓄するものを決めたりするといいいですね。

●防災情報発令時の対応基準について●

大野保育園で基準を設けていますので、ご確認をお願いします。

- 登園後...警戒レベル4が発令されるのが確実な場合、また、警戒レベル4が発令された場合は、速やかなお迎えをお願いします。
- 登園前...警戒レベル4が発令されるのが確実な場合、また、警戒レベル4が発令された場合は、登園自粛の上、命を守る行動をとってください。
- 休園する場合は、その都度安心メールでお知らせします。（バスキャッチでの確認をお願いします）

- ・大野保育園では3.4.5歳の以上児さんは株式会社ヤマチクさんのスズ姫箸を使用していますので箸はいりません。白ご飯のお弁当のみ持ってきてください。
- ・誕生会の日は完全給食なので3.4.5歳の以上児さんは白ご飯はいりません。
- ・●印は自然食品です。
- ・「菌ちゃんげんきっこ」ふりかけを使っています。

日	曜	行事	未満おやつ	副食	材料名	おやつ	材料
1	火	防犯訓練	きゅうりスティック	ごぼう豚汁 ツナとポテトチーズ焼き キャベツ塩昆布和え トマト	豚肉・ごぼう・油あげ・玉葱・いりこ・味噌・菌ちゃんふりかけ、ツナ缶・じゃが芋・玉葱・人参・ピーマン・マカロニ・ノンエッグマヨネーズ・塩・チーズ・パン粉、キャベツ・もやし・かまぼこ・すりごま・塩昆布、トマト	カロチンケーキ牛乳	南瓜(畑)・人参・薄力粉・ベーキングパウダー・砂糖・油、牛乳
2	水	魚の日 鉄骨メニュー	バナナ	茄子味噌汁 魚の生姜焼き キャベツと厚揚げ炒め 塩胡瓜	茄子・油あげ・ねぎ・いりこ・味噌・菌ちゃんふりかけ、ホキ・酒・生姜・醤油・砂糖、キャベツ・厚揚げ・人参・かつおだし・砂糖・醤油、胡瓜・塩	ヨーグルトスコーン牛乳（カミカミの日）	ヨーグルト・薄力粉・ベーキングパウダー・砂糖・油、牛乳
3	木	北田リむさん リクエストメニュー	食パン	ビーフシチュー カミカミサラダ わかめ納豆 トマト	牛肉・玉葱・人参・じゃが芋・トマト・しめじ・ピーフシチュールウ、ごぼう・人参・ハム・キャベツ・胡瓜・刻み木耳・すりごま・ノンエッグマヨネーズ・塩、わかめ・ひきわり納豆・納豆タレ、トマト	みかんゼリーお茶	みかん缶・寒天・パパ(みかん味)、麦茶パック
4	金		●胚芽スティック	キャベツの味噌汁 ささみフリッター マカロニサラダ バナナ	キャベツ・豆腐・油あげ・いりこ・味噌・菌ちゃんふりかけ、ささみ・酒・薄口・ベーキングパウダー・薄力粉・揚げ油、マカロニ・レタス・胡瓜・人参・ノンエッグマヨネーズ・塩、バナナ	きな粉クッキー牛乳	きな粉・薄力粉・ベーキングパウダー・砂糖・油・塩、牛乳
5	土		こふき芋	あっさり冷麺 バナナ	そうめん・胡瓜・人参・もやし・すりごま・砂糖・レモン汁・ごま油・醤油、バナナ	二色おにぎりお茶	米・海苔・塩・ゆかり、麦茶パック
6	日						
7	月	身体測定週間 鉄骨メニュー	人参スティック	わかめ味噌汁 高野豆腐の炒め煮 キャベツと蓮根酢の物 一食納豆	わかめ・豆腐・油あげ・いりこ・味噌・菌ちゃんふりかけ、鶏肉・高野豆腐・ニラ・天ぷら・玉ねぎ・人参・椎茸・醤油・砂糖、キャベツ・蓮根・ちくわ・豆苗・酢・砂糖・薄口・塩、ひきわり納豆・納豆のタレ	ちらし寿司風おにぎりお茶	米・酢・砂糖・塩・ツナ缶・大葉(畑)、麦茶パック
8	火		食パン	ポークカレー スパゲティサラダ トマト バナナ	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・しめじ・カレールウ、スパゲッティ麺・キャベツ・ハム・人参・すりごま・ノンエッグマヨネーズ、トマト、バナナ	抹茶ケーキ牛乳	抹茶粉・薄力粉・砂糖・ベーキングパウダー・油、牛乳
9	水	魚の日	芋スティック (さつま芋)	玉葱味噌汁 魚の野菜衣揚げ もやしの和え物 ごまオクラ	玉葱・油あげ・しめじ・いりこ・味噌・菌ちゃんふりかけ、ホキ・塩・ピーマン・人参・玉葱・薄力粉・塩・揚げ油、もやし・キャベツ・かまぼこ・わかめ・すりごま・醤油・砂糖、塩・オクラ	中華風にゅう麺お茶	人参、玉葱・豆苗・そうめん・中華あじ・醤油・塩、麦茶パック
10	木	大野こうがさん リクエストメニュー	●畑の クラッカー	油あげと豆腐の味噌汁 カリカリチキン 青菜のナムル	油揚げ・豆腐・玉葱・いりこ・味噌・菌ちゃんふりかけ、手羽中・鶏もも・生姜・ニンニク(畑)・醤油・酒・砂糖・片栗粉、小松菜・もやし・人参・すりごま・醤油・砂糖・ごま油	フルーツヨーグルトお茶	ヨーグルト・バナナ・りんご・もも缶・みかん缶・キウイ、麦茶パック
11	金	鉄骨メニュー	ヨーグルト	もやしと長ねぎ味噌汁 茄子と豚肉味噌炒め じゃが芋昆布煮 胡瓜スティック	もやし・長ねぎ・油あげ・いりこ・味噌・菌ちゃんふりかけ、豚肉・茄子・玉葱・人参・しめじ・キャベツ・ニラ・パプリカ(赤)・ピーマン・赤味噌・砂糖・醤油・ごま油、じゃが芋・刻み昆布・醤油・砂糖、塩・胡瓜	塩パン牛乳（カミカミの日）	塩・バター、強力粉・油・砂糖・ドライイースト、牛乳
12	土		人参スティック	ナポリタン オレンジ	ウインナー・玉葱・人参・しめじ・ピーマン・スパゲッティ麺・トマト・ケチャップ・コンソメ、オレンジ	フルーチェお茶	フルーチェの素・牛乳、麦茶パック
13	日						
14	月		トマト	肉団子豆乳汁 きんぴらごぼう わかめごま納豆 昆布胡瓜	鶏挽肉・絞豆腐・生姜・玉ねぎ・人参・キャベツ・椎茸・無調整豆乳・かまぼこ・長ねぎ・いりこ・味噌・菌ちゃんふりかけ、蓮根・ごぼう・人参・木耳・醤油・砂糖・すりごま、わかめ・すりごま・ひきわり納豆・納豆タレ、塩昆布・胡瓜	肉味噌おにぎりお茶	米・豚挽肉・いんげん・味噌・砂糖・醤油、麦茶パック
15	火	鉄骨メニュー	スライスチーズ	中華スープ 麻婆春雨 ごまオクラ レバーの甘辛煮	豆腐・小松菜・中華あじ・塩・ごま油、豚挽肉・春雨・ニンニク(畑)・生姜・玉葱・人参・椎茸・ピーマン・パプリカ赤・赤味噌・砂糖・醤油・中華あじ、すりごま・オクラ、レバー・生姜・ニラ(畑)・酒・砂糖・醤油	青のりラスク牛乳（カミカミの日）	食パン・青のり・ノンエッグマヨネーズ、牛乳
16	水	魚の日	塩こふき芋	すまし汁 魚の西京焼き ひじき炒め トマト	豆腐・わかめ・玉葱・かまぼこ・かつおだし・うす口・塩、ホキ・酒・砂糖・味噌、ひじき・人参・しめじ・天ぷら・小松菜・糸こんにゃく・すりごま・砂糖・醤油、トマト	サイダーゼリーお茶	三ツ矢サイダー・寒天・パパ未満児・みかん・寒天・パパゼリー、麦茶パック
17	木		バナナ	じゃが芋味噌汁 牛肉とごぼう甘辛炒め 切り干し大根洋風煮 ごまオクラ	じゃが芋・油あげ・豆腐・いりこ・味噌・菌ちゃんふりかけ、牛肉・ごぼう・天ぷら・玉葱・しめじ・人参・ニラ(畑)・キャベツ・中華あじ・醤油・砂糖、切干大根・ベーコン・人参・小松菜・コンソメ・薄口・しょうゆ、すりごま・オクラ・塩	おからケーキ牛乳	おから・豆乳・薄力粉・油・ベーキングパウダー・砂糖、牛乳
18	金	誕生会	●ふわふわチップ 人参味	わかめご飯 豆腐とわかめ味噌汁 からあげ ほうれん草ちりめん和え トマト 梨	米・混ぜ込みわかめ・塩、豆腐・油あげ・わかめ・いりこ・味噌・菌ちゃんふりかけ、鶏肉・ニンニク・生姜・醤油・砂糖・薄力粉・片栗粉・揚げ油、ほうれん草・ちりめん・もやし・人参・すりごま・醤油・砂糖、トマト、梨	誕生ケーキ牛乳	アニヴェルセルお店 除去:豆乳生クリーム・薄力粉・油・ベーキングパウダー・バナナ、牛乳
19	土		サッポロポテト	冷やし肉うどん りんご	豚肉・玉葱・醤油・砂糖・酒・かまぼこ・ほうれん草・うどん麺・かつおだし・醤油・薄口、りんご	わかめおにぎりお茶	米・混ぜ込みわかめ・すりごま、麦茶パック
20	日						
21	月				敬老の日		
22	火				国民の日		
23	水				秋分の日		
24	木		食パン	えのき汁 カレー肉じゃが キャベツ酢味噌和え ニラ納豆	豆腐・えのき・ねぎ・だしかつお・うすくち・塩、豚肉・厚揚げ・玉葱・人参・椎茸・じゃが芋・糸こんにゃく・カレー粉・砂糖・醤油・かつおだし、キャベツ・人参・ささ身・もやし・すりごま・酢・味噌・砂糖、ニラ(畑)・ひきわり納豆・納豆タレ	ちりめんおやきお茶	米・ちりめん・わかめ・塩・片栗粉、麦茶パック
25	金	鉄骨メニュー	●とうもろこし パフスナック	油あげとじゃが芋味噌汁 ミートボール 小松菜とツナサラダ オレンジ	油あげ・豆腐・じゃが芋・いりこ・味噌・菌ちゃんふりかけ、豚挽肉・レバー・絞豆腐・玉葱・人参・コンソメ・醤油・揚げ油・ケチャップ・ウスターソース、小松菜・かまぼこ・もやし・ツナ缶・すりごま・醤油・砂糖、オレンジ	パセリ入りクラッカー牛乳（カミカミの日）	薄力粉・強力粉・油・牛乳・砂糖・粉チーズ・パセリ、塩、牛乳
26	土		さやえんどう	チンゲン菜スープ ねぎとじゃこのチャーハン	チンゲン菜・じゃが芋・鶏ガラ・塩、米・玉葱・人参・長ネギ・ちりめん・ごま油・塩・醤油	みかんゼリーお茶	みかん缶・寒天・パパ、麦茶パック
27	日						
28	月	鉄骨メニュー	スライスチーズ	小松菜と油揚げ味噌汁 五目煮 海苔納豆 バナナ	小松菜・油揚げ・玉ねぎ・いりこ・味噌・菌ちゃんふりかけ、豚肉・高野豆腐・玉葱・人参・こんにゃく・椎茸・ごぼう・空心菜(畑)・だしかつお・醤油・砂糖・酒、海苔・ひきわり納豆・納豆タレ、バナナ	ごまたくあんおにぎりお茶	米・すりごま・たくあん・塩、麦茶パック
29	火		塩こふき芋	春雨汁 鶏胡麻照焼き ほうれん草おほか和え トマト	鶏肉・玉葱・人参・椎茸・春雨・すりごま・鶏がら・薄口、鶏肉・ニンニク・生姜・すりごま・醤油・酒・片栗粉、ほうれん草・きゅうり・かまぼこ・かつおパック・醤油・砂糖、トマト	ヨーグルトパン牛乳（カミカミの日）	ヨーグルト・強力粉・ドライイースト・砂糖・塩・バター、牛乳
30	水		トマト	きのこわかめ味噌汁 魚の香味揚げ 豆腐炒め 胡瓜スティック	椎茸・えのき・わかめ・玉葱・いりこ・味噌・菌ちゃんふりかけ、サバ・ホキ・塩・ニンニク・生姜・すりごま・青しそ(畑)・醤油・砂糖・酒・片栗粉・揚げ油、絞豆腐・ニラ・キャベツ・コンソメ・塩、胡瓜・塩	カリカリマヨチー牛乳	餃子の皮・玉葱・ノンエッグマヨネーズ・塩・チーズ・パセリ、牛乳