



2026年度 9月 予定献立表



幼保連携型認定こども園
明石南こどもの城

※ナッツ類全般は使用しておりません（くるみ、ピーカンナッツ、カシューナッツ、ピーナッツ、アーモンド等）

日	曜日	午前おやつ 〔3歳未満児〕	昼 食	午後おやつ	延長保育 おやつ
1	火	クッキー ほうじ茶	ごはん 豆腐の五目あんかけ コンソメスープ キウイフルーツ	マカロニきなこ 牛乳	せんべい ほうじ茶
2	水	ビスケット ほうじ茶	ごはん 豚肉のピカタ キャベツサラダ わかめスープ バナナ	スイートポテト 牛乳	ボーロ ほうじ茶
3	木	ウエハース ほうじ茶	ゆかりごはん 鰯のチーズ焼き ブロッコリーのわかめ和え 白湯スープ りんご	じゃがもち 牛乳	クラッカー ほうじ茶
4	金	せんべい アップルジュース	レーズンパン 豆腐グラタン ブロッコリー かぼちゃスープ バナナ	切干大根ご飯 ほうじ茶	せんべい ほうじ茶
5	土	クラッカー 牛乳	シーフードピラフ 春雨スープ パイン	カステラ 牛乳	
6	日				
7	月	せんべい ほうじ茶	ごはん 鰯の香味焼き オクラの酢の物 大根のすまし汁 パイン	パンプキンホットケーキ 牛乳	せんべい ほうじ茶
8	火	クッキー ほうじ茶	ごはん 和風玉子焼き 切干大根煮 あさり汁 バナナ	ごはんおやき ほうじ茶	ビスケット ほうじ茶
9	水	せんべい 牛乳	ごはん 鮭のみそマヨ焼き ナムル なめこ汁 オレンジ	フルーツクリームサンド 牛乳	クッキー ほうじ茶
10	木	せんべい 牛乳	麻婆豆腐丼 中華スープ 梨	お好み焼き 牛乳	ウエハース ほうじ茶
11	金	せんべい ほうじ茶	ロールパン ハンバーグ コールスロー コーンスープ りんご	チャーハン ほうじ茶	せんべい ほうじ茶
12	土	ボーロ 牛乳	醤油ラーメン きんぴられんこん バナナ	今川焼 牛乳	
13	日				
14	月	ボーロ ほうじ茶	ごはん 鰯のみそ焼き じゃがいもとさつま揚げの煮物 豆腐のみそ汁 キウイフルーツ	焼きそば アップルジュース	せんべい ほうじ茶
15	火	クッキー ほうじ茶	ごはん 豆腐の五目あんかけ コンソメスープ フルーツ缶	マカロニきなこ 牛乳	せんべい ほうじ茶
16	水	ビスケット ほうじ茶	ごはん 豚肉のピカタ キャベツサラダ わかめスープ バナナ	スイートポテト 牛乳	ボーロ ほうじ茶
17	木	ウエハース ほうじ茶	ゆかりごはん 鰯のチーズ焼き ブロッコリーのわかめ和え 白湯スープ りんご	じゃがもち 牛乳	クラッカー ほうじ茶
18	金	せんべい ほうじ茶	レーズンパン 豆腐グラタン ブロッコリー かぼちゃスープ バナナ	手作りおはぎ ほうじ茶	せんべい ほうじ茶
19	土	クラッカー 牛乳	シーフードピラフ 春雨スープ パイン	カステラ 牛乳	
20	日				
21	月		 敬老の日		
22	火				
23	水		 秋分の日		
24	木	せんべい 牛乳	ナポリタン コンソメスープ 梨	お麩ラスク 牛乳	クッキー ほうじ茶
25	金	せんべい ほうじ茶	お月見カレー 春雨スープ うさぎりんご	ムーンケーキ ほうじ茶	せんべい ほうじ茶
26	土	ボーロ 牛乳	醤油ラーメン きんぴられんこん バナナ	あんぱん 牛乳	
27	日				
28	月	せんべい ほうじ茶	ごはん 鰯の香味焼き オクラの酢の物 大根のすまし汁 パイン	パンプキンホットケーキ 牛乳	せんべい ほうじ茶
29	火	せんべい 牛乳	ごはん 豆腐の肉みそあんかけ もやしの海苔和え かきたま汁 オレンジ	大学芋 牛乳	ウエハース ほうじ茶
30	水	ビスケット 牛乳	ごはん 豚肉の生姜焼き ナムル なめこ汁 バナナ	フレンチトースト 牛乳	クッキー ほうじ茶



★今月の行事食★

18日の午後おやつに**手作りおはぎ**をいただきます

今年の『秋分の日』は9月23日です。秋分の日
は秋のお彼岸の中日のことを言い、昼と夜の長さがほぼ同じになる日として知られています。
お彼岸には“おはぎ”を食べる風習がありますが、小豆の赤色には邪気を払う力があるとされ、先祖供養と結びついています。



今月の平均栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
・3歳未満児	489kcal	19.8g	14.6g	1.3g
・3歳以上児	600kcal	25.2g	18.0g	1.5g