

2026年 9月

予定献立表

つくしんぼ保育園

月	火	水	木	金	土
	1 胚芽ご飯 魚の照り焼き ひじき炒め 豆腐の味噌汁 果物 アガラサー EM牛乳	2 胚芽ご飯 チキンのさっぱり煮 ポテトサラダ きのこスープ 果物 もずくひらやーちー	3 胚芽ご飯 魚のゴマダレ焼き パパイア炒め 小松菜の味噌汁 果物 シリアルクッキー 豆乳	4 食パン ハンバーグ キャベツサラダ クリームシチュー 果物 鮭おにぎり	5 胚芽ご飯 茄子の肉みそ炒め スティック胡瓜 豆腐スープ 果物 冷やしうどん
7 キッズビビンバ もずく汁 果物 じゃこトースト EM牛乳	8 胚芽ご飯 松風焼 大根の豚肉炒め なめこの味噌汁 果物 フルーツポンチ	9 胚芽ご飯 鮭の西京焼き ゴーヤーチャンプルー そうめん汁 アイスクリーム スコーン ココア豆乳	10 胚芽ご飯 チキンの味噌漬焼き 胡瓜とわかめの和え物 豚汁 果物 プリン リッツサンド	11 カレーライス 春雨サラダ 卵スープ 果物 おかずパン EM牛乳	12 胚芽ご飯 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ 青菜の味噌汁 果物 園内研修
14 タコライス とうもろこし 野菜スープ 果物 ふむふむ 豆乳	15 胚芽ご飯 鰻の味噌煮 きんぴら炒め オニオンスープ 果物 ピザポテト	16 沖縄そば 白和えサラダ 固形ヨーグルト じゃーしーおにぎり	17 おべんとう  お誕生日ケーキ (バナナケーキ) リンゴジュース	18  生活発表会	19 ハヤシライス 春雨ナムル とうろ昆布汁 果物 アメリカンドッグ ココア豆乳
21 敬老の日 	22 国民の休日 	23 秋分の日 	24 もずく汁 ブロッコリーのおかか和え ゆし豆腐 果物 きなこトースト EM牛乳	25 ミートスパゲティ 湿野菜サラダ 中華風コンソースープ 果物 おにぎり (ツナみそ)	26 胚芽ご飯 鮭チャンプルー もずく和え 椎茸スープ 果物 サーターアングダー 野菜ジュース
28 胚芽ご飯 麻婆豆腐 大根サラダ わかめスープ 果物 ツナコメントースト EM牛乳	29 胚芽ご飯 チキンの照り焼き ピーマンの細切り炒め きのこの味噌汁 果物 フルーツヨーグルト	30 胚芽ご飯 白身魚の焼焼き ごまじゃこサラダ 鮭の清まし汁 果物 ぼーぼー EM牛乳			
 発表会、みんなが主役！ お父さん、お母さん楽しみにしてくださいね！ 					

※児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することもあります。

日付	曜	材料と体内での主なはたらき		
		血や肉となる食べ物	力や熱となる食物	体の調子を整える食物
1	火	赤魚 油揚げ 絹ごし豆腐 普通牛乳 EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粉麦 本みりん サラダ油 ちんぴんミックス 油	生姜 干しヒジキ キャベツ 人参 しらたき 干し椎茸 ニラ わかめ ねぎ 薬物
2	水	手羽元 プロセスチーズ ベーコン 卵	胚芽米 もちきび 米粉麦 三温糖 ジャがいも マヨネーズ 薄力粉	にんにく 生姜 人参 胡瓜 コーン 玉ねぎ もずく ニラ 薬物
3	木	ホキ ツナ 油揚げ 普通牛乳 豆乳	胚芽米 もちきび 米粉麦 三温糖 本みりん 油 ホットケーキミックス 無塩バター チョココリスピー	白ごま バイイヤ干切り 玉ねぎ 人参 ビーマン 小松菜 えのき 薬物
4	金	合挽肉 卵 鶏モモ正肉 鮭フレーク	食パン パン粉 油 三温糖 シチュールー 精白米	玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 コーン 青菜ふりかけ 薬物
5	土	鶏バラ肉 ベーコン ハム	胚芽米 もちきび 米粉麦 三温糖 そうめん(乾) 本みりん	茄子 人参 生姜 ニラ 胡瓜 豆腐 しめじ 薬物
6	日			
7	月	鶏ひき肉 鶏むぎ肉 うすら卵 かまぼこ しらす ピザ用チーズ EM牛乳	精白米 オリーブ油 三温糖 ごま油 片栗粉 食パン マヨネーズ	長ねぎ 人参 生姜 にんにく 小松菜 もやし ミニトマト もずく 薬物
8	火	鶏ひき肉 本筋豆腐 鶏バラ肉 絹ごし豆腐	胚芽米 米粉麦 もちきび パン粉 三温糖 本みりん	玉ねぎ 大根 人参 ごんややく 干し椎茸 なめこ わかめ ねぎ 薬物 パナナ リンゴ 苺 枝豆 みかん 生
9	水	鮭 味噌 ポーク アイスクリュー 卵 ココア豆乳	胚芽米 米粉麦 もちきび 三温糖 油 そうめん(乾) 薄力粉 無塩バター	生姜 コーヤー 玉ねぎ 人参 もやし しめじ ねぎ
10	木	鶏モモ正肉 ツナ 鶏バラ肉 プリン クリームチーズ	胚芽米 もちきび 米粉麦 本みりん 三温糖 リッククラッカー イチゴジャム	胡瓜 わかめ 大根 人参 玉ねぎ ごんややく 干し椎茸 ねぎ 薬物
11	金	鶏卵B-1 ツナ 卵 牛乳 EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粉麦 ジャがいも ごま油 三温糖 片栗粉 ホットケーキミックス	人参 玉ねぎ 緑豆春雨 もやし 胡瓜 わかめ ねぎ 薬物 パセリ
12	土	鶏胸ロース 卵 ロースハム 油揚げ	胚芽米 もちきび 米粉麦 本みりん 片栗粉 マカロニ マヨネーズ	玉ねぎ 人参 コーン 小松菜 えのき 薬物
13	日			
14	月	合挽肉 プロセスチーズ ベーコン スキムミルク 生クリーム 豆乳	精白米 鮭 三温糖	玉ねぎ レタス トマト とうもろこし キャベツ 人参 パセリ 薬物
15	火	鶏 鶏胸ロース ベーコン ピザ用チーズ	胚芽米 米粉麦 もちきび 本みりん 三温糖 油 片栗粉 ハッシュポテト	しらたき ごぼう 人参 ニラ いりごま 玉ねぎ しめじ 人参 薬物
16	水	三枚肉 豚ガラ かまぼこ 沖縄豆腐 ツナ 固形ヨーグルト	沖縄そば 本みりん 三温糖 精白米	生姜 玉ねぎ 人参 ねぎ 胡瓜 小松菜 干し椎茸 しめじ
17	木	卵 普通牛乳	薄力粉 三温糖 無塩バター	バナナ リンゴジュース
18	金			
19	土	鶏胸ロース ロースハム ココア豆乳	精白米 ごま油 三温糖 アメリカンドッグ	玉ねぎ 人参 エリンギ 緑豆春雨 もやし 胡瓜 とうもろこし しめじ ねぎ 薬物
20	日			
21	月			
22	火			
23	水			
24	木	合挽肉 鶏り節 ゆし豆腐 きな粉 EM牛乳	精白米 ごま油 三温糖 食パン 無塩バター	もずく ビーマン コーン 人参 ブロッコリー キャベツ ねぎ 薬物
25	金	合挽肉 卵 ツナ	スバググティ(乾) オリーブオイル 無塩バター マヨネーズ 片栗粉 精白米 三温糖	玉ねぎ 人参 トマトピューレ ブロッコリー カリフラワー がぼちゃ コーン ねぎ 薬物 焼きのり
26	土	卵 ポーク	胚芽米 もちきび 米粉麦 鮭 油 三温糖 片栗粉 ごま油 薄力粉 サラダ油	キャベツ 人参 玉ねぎ ニラ もずく 胡瓜 干し椎茸 ねぎ かぼちゃ 薬物
27	日			
28	月	鶏ひき肉 沖縄豆腐 ツナ ピザ用チーズ EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粉麦 ごま油 三温糖 片栗粉 本みりん 油 おつゆ鮭	人参 長ネギ ニラ にんにく 大根 胡瓜 白ごま わかめ えのき ねぎ コーン 薬物 パセリ
29	火	鶏モモ正肉 鶏胸ロース プレーンヨーグルト	胚芽米 もちきび 米粉麦 薄力粉 油 三温糖 本みりん 白ゆりゴマ 上白糖	にんにく 生姜 ビーマン 人参 もやし タケノコ細切り えのき しめじ ねぎ だけ リンゴ 枝豆 苺 枝豆
30	水	ホキ 卵 しらす EM牛乳	胚芽米 もちきび 米粉麦 薄力粉 ごま油 三温糖 おつゆ鮭 ちんぴんミックス 油	青のり キャベツ 人参 胡瓜 白ごま えのき 干し椎茸 わかめ ねぎ 薬物
土				

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります。また、月例に応じて食材、調理形態を変更することがあります。



食育だより



沖縄にも本格的な夏が到来し、陽ざしが強い日々が続いています。
園では涼しい午前中に園庭遊びをしたり、遊びの時間を調整したりと熱中症予防に心掛けています。たくさん体を動かした後は、食欲旺盛な子友だちです(#^^#)
体力がおちてしまう夏、睡眠はもちろんですが、朝ご飯がとても重要です。
しっかり朝ご飯を食べて登園しましょう。
朝ご飯を食べることによって、生活習慣を見直すきっかけとなります。
主菜・副菜を工夫し、バランスを整えながら、食に取り組んでいきましょう。
ご協力よろしくお願いいたします。



流しそーめん
おいしかったあ



つくしんぼ菜園で収穫した『お野菜ちゃんたち』を収穫すると、シールで張り付けていき・「何個とれたかなあ」と日々活動で表を見ながら、喜んでいる子どもたちです。シールを見ながら『いっぱいになってる〜』
「いっぱいとれたね〜」と喜んでいる子どもたち!(^^)!!
ですよ〜★意欲的です!!



おやさい
見つけたよ!!

令和8年度 園・各クラスの食育目標をお知らせします

園の食育目標	感謝の気持ちを持ち、皆で食べる事を楽しめる子
各クラスの食育目標は全体的な計画に基づいてⅡ期 7月～9月の目標を記載しています。	
5歳児 ひまわり組	・食物と体の関係に興味を持つ。収穫した野菜を食べる事で、食への意欲を高める。
4歳児 さくら組	・自分の体に関心を持ち、健康である為に必要な食事や遊び、休息の大切さを知る。 ・野菜の生長を楽しみにし、進んで世話をする。
3歳児 ゆり組	・食生活に必要な習慣を知る。・食前の手洗いが習慣になる。 ・箸を使った遊びを取り入れながら箸に慣れていけるようにする。
2歳児 たんぽぽ組	・よく噛んで最後まで食べる。
1歳児 ちゅうりっぷ組	・落ち着て椅子に座り、食具を使い意欲的に食べる。
0歳児 もも組 (月齢別の食育目標 となっています)	(6ヵ月～1歳未満)・お友達が食べている様子を見て、食に興味を持つ。 ・落ち着いた雰囲気の中で離乳食を食べる。 (1歳～1歳3ヵ月未満)・いろいろな味や舌触りを楽しめるように食材の幅を広げる。 (租借運動・1口の量がわかる) (1歳3ヵ月～2歳未満)・手づかみや指でつまんで自分で食べようとする。

早寝 早起き 朝ごはん 朝うんち!!