



先月8/27(木)に<収穫祭>を行いました

自分達が育てた野菜を収穫し、食材に触れ、みんなで協力し調理をしました。食を身近に感じられた分、いつもよりお代わりに来る子どもたちが多かったようです。10月からお手伝い活動(昼食の下ごしらえ)、味噌汁当番と活動が続きます。子どもたちと食の発見を楽しみながら行っていきたいと思います。



遠足時のお弁当のポイント

詰めるポイント

- 9/29(火) 子どもたちが楽しみにしている遠足。みんなで食べるお弁当は楽しい時間となります。よろしくお願いいたします。



山上保育園

※旬の食材－鮭・鯖・さんま・ピーマン・にら・とうもろこし・里芋
かぼちゃ・さつま芋・ごぼう・舞茸・しめじ・えのき・椎茸・なす
とうがん・ぶどう・梨（離乳食は状況表を基に提供しています。）

		中期	後期	
日付		献立名	献立名	材料
1日	15日	白粥：鮭煮 かぶ煮 じゃが芋汁	軟飯・鮭の照り焼き かぶと人参煮 じゃが玉汁（果物）	鮭・醤油・きび砂糖（後期） かぶ・人参・醤油 じゃが芋・玉ねぎ・味噌・鰹節・昆布
2日	16日	白粥・じゃが芋のそぼろ煮 大根煮 玉葱汁	軟飯・じゃが芋のそぼろ煮 大根と人参煮 玉葱の味噌汁（果物）	じゃが芋・鶏ひき肉・玉ねぎ・醤油・きび砂糖（後期） 大根・人参・醤油 玉ねぎ・えのき・味噌・鰹節・昆布
3日	17日	白粥・鱈のだし煮 キャベツ煮 かぶ汁	軟飯・鱈のみそ焼き キャベツのコーンとえ かぶの味噌汁（果物）	鱈・味噌・きび砂糖（後期） キャベツ・人参・コーン・醤油 かぶ・麴・味噌・鰹節・昆布
4日	18日	白粥・豆腐煮 ふかしさつま芋 キャベツ汁	軟飯・豆腐の挽肉あんかけ さつま芋煮 キャベツの味噌汁（果物）	豆腐・豚挽肉・醤油・片栗粉（後期） さつま芋・人参・醤油・きび砂糖 キャベツ・玉ねぎ・しめじ・味噌・鰹節・昆布
5日	19日	白粥・豚肉のそぼろ煮 ほうれん草煮 豆腐汁	軟飯・豚肉の甘辛煮 ほうれん草のお浸し 豆腐の味噌汁（果物）	豚肉・玉ねぎ・醤油・きび砂糖（後期） ほうれん草・人参・醤油 豆腐・ネギ・麴・醤油・鰹節・昆布
7日		白粥・鶏肉のくず煮 キャベツのツナ煮 豆腐汁	軟飯・鶏肉の照り焼き キャベツのツナ煮 豆腐の味噌汁（果物）	鶏肉・醤油・みりん（後期） キャベツ・ツナ缶・人参 豆腐・えのき・醤油・鰹節・昆布
8日		白粥・赤魚煮 かぼちゃ煮 かぶ汁	軟飯・赤魚煮 かぼちゃ・人参・醤油 かぶの味噌汁（果物）	赤魚・醤油・きび砂糖（後期） かぼちゃ・人参・醤油・きび砂糖 かぶ・麴・味噌・鰹節・昆布
9日		白粥・ツナじゃが ほうれん草のしらす煮 玉葱汁	軟飯・ツナじゃが ほうれん草のしらす和え 玉葱の味噌汁（果物）	じゃが芋・ツナ缶・人参・玉葱・醤油（後期） ほうれん草・しらす・人参・醤油 玉葱・しめじ・味噌・鰹節・昆布
10日	24日	白粥：鮭のだし煮 マッシュポテト 大根汁	軟飯・鮭の味噌煮 マッシュポテト 大根の味噌汁（果物）	鮭・味噌・きび砂糖（後期） じゃが芋・玉葱・人参・コーン・塩 大根・しめじ・醤油・鰹節・昆布
11日		白粥・肉団子 小松菜煮 なす汁	軟飯・肉団子 ひきわり納豆・小松菜の炒め煮 なすの味噌汁（果物）	鶏ひき肉・豚挽き肉・玉葱・片栗粉・醤油（後期） ひきわり納豆・小松菜・人参・醤油・きび砂糖 レタス・玉ねぎ・えのき・醤油・鰹節・昆布
12日	26日	白粥・さつま芋と鶏肉煮 ブロッコリーとツナ煮 キャベツ汁	軟飯・さつま芋と鶏肉煮 ブロッコリーとツナ和え キャベツの味噌汁（果物）	さつま芋・人参・鶏肉・醤油・きび砂糖（後期） ブロッコリー・ツナ缶・コーン キャベツ・玉ねぎ・味噌・鰹節・昆布
14日	28日	白粥・鱈煮 漬しかぼちゃ すまし汁	軟飯・鱈の照り焼き かぼちゃサラダ すまし汁（果物）	鱈・醤油・きび砂糖（後期） かぼちゃ・人参・玉葱・コーン・塩 豆腐・えのき・醤油・鰹節・昆布
25日	誕生会	白粥・ハンバーグ ほうれん草煮 とうがん汁	混ぜご飯・ハンバーグ ほうれん草のお浸し とうがんの味噌汁（果物）	わかめ・白米・豚挽き肉・鶏ひき肉・玉葱・パン粉（後期） ほうれん草・コーン・人参・塩 とうがん・豆腐・えのき・味噌・鰹節・昆布
29日		白粥・赤魚煮 漬しさつま芋 かぶ汁	軟飯・赤魚煮 さつま芋のサラダ かぶの味噌汁（果物）	赤魚・醤油・きび砂糖（後期） さつま芋・人参・コーン・塩 かぶ・麴・味噌・鰹節・昆布
30日		白粥・鶏そぼろ煮 キャベツ煮 玉葱汁	軟飯・鶏そぼろ煮 キャベツときゅうり煮 玉葱の味噌汁（果物）	鶏ひき肉・玉ねぎ・醤油・きび砂糖（後期） キャベツ・きゅうり・人参・醤油・きび砂糖 玉ねぎ・なす・味噌・鰹節・昆布

※果物とおやつは、離乳食の進み具合によって個々に合わせて提供します。
 ※午前のおやつは、赤ちゃんせんべい等無添加でアレルギーにも配慮した内容です。
 ◎お米は、土作りからこだわった特別栽培米、農薬9割減、米沢で収穫されたお米を使用しています。
 ◎献立は食材の都合により変更することがあります。



令和8年 9月 献立予定表

山上保育園

※旬の食材ー鮭・鯖・さんま・ピーマン・にら・とうもろこし・モロヘイヤ・かぼちゃ・さつま芋・里芋
ごぼう・舞茸・しめじ・えのき・椎茸・エリンギ・おくら・セロリ・いんげん・なす・とうがん・栗・ぶどう・梨

日付		献立名	材料	おやつ	栄養価	おやつ	栄養価
1日	15日	鮭のパン粉焼き 切り干し大根煮 じゃが芋汁・果物	鮭・バター・パン粉・パセリ 切り干し大根・豚肉・糸コン・人参・ごぼう・干し椎茸・帆立缶・醤油・みりん じゃが芋・玉ねぎ・麩・味噌・鰹節・昆布	1日 フルーツヨーグルト 醤油せんべい	エネルギー605キロカロリー 蛋白質22.0g 脂質12.7g/食塩相当量1.9g	15日 さつま芋のミルク煮 麦茶	エネルギー486キロカロリー 蛋白質16.9g 脂質14.3g/食塩相当量1.6g
2日	16日	なすのミートグラタン ピーマンソテー なめこの味噌汁・果物	なす・じゃが芋・玉葱・マカロニ・ミートソース・ホワイトソース・チーズ ピーマン・人参・玉ねぎ・生椎茸・豚肉・ピーマン・ニンニク・醤油・ なめこ・豆腐・ねぎ・油揚げ・味噌・鰹節・昆布	2日 クロワッサン 牛乳	エネルギー640キロカロリー 蛋白質17.9g 脂24.1g/食塩相当量2.5g	16日 肉まん 牛乳	エネルギー588キロカロリー 蛋白質20.3g 脂質15.1g/食塩相当量2.5g
3日	17日	鰯の洋風焼き グリーンサラダ かぶの味噌汁・果物	鰯・玉葱・人参・ケチャップ・ノンエッグマヨ キャベツ・ブロッコリー・きゅうり・コーン・食酢・塩・きび砂糖 かぶ・かぶの葉・しめじ・麩・味噌・鰹節・昆布	3日 ★クリームパン 牛乳	エネルギー571キロカロリー 蛋白質23.6g 脂質12.7g/食塩相当量1.4g	17日 そうめん 牛乳	エネルギー417キロカロリー 蛋白質20.4g 脂質7.9g/食塩相当量2.4g
4日	18日	麻婆豆腐 ハムとコーンソテー キャベツの味噌汁・果物	豆腐・豚挽き肉・干し椎茸・ニンニク・生姜・ネギ・醤油・ごま油・片栗粉 ハム・コーン・バター・塩 キャベツ・玉ねぎ・しめじ・えのき・麩・味噌・鰹節・昆布	4日 ツナ玄米ご飯 牛乳	エネルギー603キロカロリー 蛋白質21.0g 脂質15.0g/食塩相当量2.4g	18日 カレー玄米ピラフ 牛乳	エネルギー642キロカロリー 蛋白質23.2g 脂質16.0g/食塩相当量2.5g
5日	19日	(5日)豚丼・おかかあえ 大根の味噌汁・果物 (19日)◆ 運動会 ◆	豚肉・玉葱・人参・糸コン・生姜・醤油・きび砂糖 キャベツ・人参・ほうれん草・醤油・ 鰹節 大根・しめじ・玉葱・油揚げ・味噌・鰹節・昆布	5日 みかんゼリー 塩せんべい	エネルギー435キロカロリー 蛋白質19.1g 脂質6.8g/食塩相当量1.5g	19日 運動会	
7日		タンドリーチキン もやしのサラダ 豆腐の味噌汁・果物	鶏肉・ニンニク・ブレンヨーグルト・カレー粉・ケチャップ もやし・ツナ缶・梅干し・きゅうり・醤油 豆腐・わかめ・ねぎ・油揚げ・味噌・鰹節・昆布	7日 ★メロンパン 牛乳	エネルギー535キロカロリー 蛋白質20.3g 脂質13.8g/食塩相当2.5g		
8日		ぶりの照り焼き 磯辺浸し ふのりの味噌汁・果物	ぶり・醤油・みりん キャベツ・ほうれん草・人参・きゅうり・醤油・刻み海苔 ふのり・玉ねぎ・えのき・油揚げ・味噌・鰹節・昆布	8日 豆腐パン 牛乳	エネルギー554キロカロリー 蛋白質22.0g 脂質15.5g/食塩相当量2.1g		
9日		★ツナと野菜のオムレツ シルバーサラダ きのこの味噌汁・果物	卵・ツナ缶・人参・玉葱・ピーマン・トマトケチャップ 春雨・玉葱・にんじん・きゅうり・ハム・コーン・ノンエッグマヨ 舞茸・しめじ・えのき・玉葱・麩・味噌・鰹節・昆布	9日 秋の炊き込み玄米ご飯 牛乳	エネルギー629キロカロリー 蛋白質20.5g 脂質18.2g/食塩相当量1.9g		
10日	24日	さんまの竜田揚げ ジャーマンポテト 大根の味噌汁・果物	さんま・生姜・醤油・片栗粉・菜種油 じゃが芋・人参・玉葱・ベーコン・ピーマン・塩・こしょう 大根・しめじ・玉葱・油揚げ・味噌・鰹節・昆布	10日 抹茶蒸しパン 牛乳	エネルギー649キロカロリー 蛋白質22.1g 脂質29.2g/食塩相当量2.2g	24日 フライドポテト 牛乳	エネルギー577キロカロリー 蛋白質19.0g 脂質23.5g /食塩相当量2.4g
11日		筑前煮 モロヘイヤ納豆 チーズ もやしの味噌汁・果物	鶏肉・ごぼう・こんにゃく・干し椎茸・里芋・筍・人参・醤油・きび砂糖 モロヘイヤ・ひきわり納豆 プロセスチーズ もやし・玉ねぎ・人参・油揚げ・味噌・鰹節・昆布	11日 非常食	エネルギー578キロカロリー 蛋白質17.7g 脂質9.6g/食塩相当量2.1g		
12日	26日	さつま芋シチュー ツナとブロッコリーのサラダ・果物	鶏肉・さつま芋・玉葱・人参・ほうれん草・シチュールー・牛乳 ブロッコリー・きゅうり・キャベツ・ツナ缶・ノンエッグマヨ	12日 ぶどうゼリー 揚げせんべい	エネルギー443キロカロリー 蛋白質10.2g 脂質10.2g/食塩相当量1.4g	26日 アイスクリーム 醤油せんべい	エネルギー586キロカロリー 蛋白質13.1g 脂質18.1g/食塩相当量1.7g
14日	28日	鯖の味噌煮 かぼちゃのサラダ 豆腐のすまし汁・果物	鯖・生姜・味噌・きび砂糖 かぼちゃ・人参・コーン・ハム・きゅうり・ノンエッグマヨ 豆腐・なると・えのき・三つ葉・醤油・鰹節・昆布	14日 いちごのカップケーキ 牛乳	エネルギー643キロカロリー 蛋白21.15g 脂質27.7g/食塩相当量2.6g	28日 チョコサンドパン 牛乳	エネルギー556キロカロリー 蛋白質18.4g 脂質24.2g/食塩相当量2.6g
25日 誕生会		きのこの玄米ご飯 鶏の唐揚げ 菊入りお浸し とうがん汁・果物	玄米・しめじ・舞茸・油揚げ・醤油・みりん 鶏肉・ニンニク・生姜・醤油・片栗粉・菜種油 ほうれん草・キャベツ・人参・きゅうり・菊・醤油 とうがん・えのき・豆腐・おくら・醤油・鰹節・昆布	25日 さつま芋プリン 塩せんべい	エネルギー583キロカロリー 蛋白質19.3g 脂質21.0食塩相当量2.4g	9月アレルギー対応食 ＜ 昼 食 ＞ 9/9 ツナと野菜のオムレツ →焼き肉 (牛肉・玉葱・人参・ピーマン・醤油・きび砂糖) ＜おやつ＞ 9/3 クリームパン → 四角パン 9/7 メロンパン → 小豆パン 9/29 甘食 → ホットケーキ	
29日		◆ 遠足 ◆ 1歳児～5歳児はお弁当の準備をお願いします。(0歳児は離乳食を準備します)		29日 ★甘食 牛乳	29日 お弁当		
30日		ハンバーグ コールスローサラダ レタスのスープ・果物	合挽肉・玉葱・パン粉・片栗粉 キャベツ・コーン・きゅうり・人参・ハム・食酢・塩・きび砂糖 レタス・玉ねぎ・しめじ・ベーコン・醤油	30日 栗玄米ご飯 牛乳	エネルギー608キロカロリー 蛋白質22.9g 脂質21.0g/食塩相当量2.5g		

※0～2歳児の主食は、園で準備します。 3～5歳児は主食をご持参下さい。

◎★印は卵アレルギー除去対象のメニューです。アレルギー対応食は右下の欄をご覧ください。

◎お米は土作りからこだわった特別栽培米、農薬9割減、米沢で収穫されたお米を使用しています。

◎献立は、食材等の都合により変更することがあります。

※栄養価は、持参用ご飯110gを想定
果物はぶどうで計算

