

令和6年		令和6年度9月保育園給食献立表			小牧市こども未来館 幼児教育・保育課	
日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ（午前は3歳未満児のみ）	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
2 ／ 月	牛丼	精白米 糸こんにゃく キャノーラ油 三温糖	牛もも肉	たまねぎ にんじん ねぎ	午前	お茶 きなこ餅
	みそ汁		だしパック 赤みそ 白みそ	かぼちゃ なす たまねぎ		
	国産りんごゼリー	国産りんごゼリー			午後	牛乳 たべっ子BABY （3歳以上）サラダうす焼
3 ／ 火	ごはん	精白米			午前	牛乳 エントリー
	チンゲン菜のすまし汁		冷凍角切り豆腐 だしパック	チンゲン菜 にんじん えのきたけ		
	さばのみそ煮		さばのみそ煮		午後	牛乳 （手）マスカットゼリーよせ
4 ／ 水	ごはん	精白米			午前	牛乳 （手）ふかしいも
	クロロールパン	クロロールパン				
	鶏肉のトマトシチュー	じゃがいも キャノーラ油 三温糖	鶏もも肉	たまねぎ にんじん ダイストマト	午後	牛乳 ぼたぼた焼き （3歳以上）きなこ棒
5 ／ 木	ハム入り野菜サラダ	三温糖 キャノーラ油	ボンレスハム	きゅうり キャベツ にんじん	午前	牛乳 お子さませんべい
	ごはん	精白米				
	みそ汁	じゃがいも	油揚げ カットわかめ だしパック 白みそ	だいこん	午後	牛乳 ムーンライト （3歳以上）ぼりんご減塩
6 ／ 金	鶏肉と野菜の照り煮	三温糖	鶏もも肉	すりおろししょうが たまねぎ にんじん	午前	牛乳 1才からのかつばえびせん
	しめじごはん	精白米 糸こんにゃく キャノーラ油 三温糖	鶏もも肉	にんじん ごぼう 干しいたけ ぶなしめじ	午後	牛乳 メロンパン
	けんちん汁	さといも つきこんにゃく キャノーラ油 ごま油	だしパック 油揚げ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ さといも		
7 ／ 土	冷凍みかん			冷凍みかん	午前	（3歳未満）お茶 （3歳未満）お菓子 （3歳未満）お茶 （3歳未満）お菓子
	（3歳未満）デニッシュパン（バター）	デニッシュパン（バター）			午後	
	（3歳未満）牛乳		牛乳			
9 ／ 月	（3歳未満）国産りんごゼリー	国産りんごゼリー			午前	（3歳未満）お茶 （3歳未満）お菓子 （3歳未満）お茶 （3歳未満）お菓子
	ごはん	精白米			午後	
	お菓子					
10 ／ 火	ビビンバ	精白米 ごま油 三温糖 白いりごま	牛ももひき肉 豚ももひき肉	すりおろしにんにく ほうれんそう 緑豆もやし にんじん ねぎ	午前	お茶 ハイハイン
	中華スープ	ごま油		緑豆もやし にんじん スイートコーン にら		
	型抜きチーズ		型抜きチーズ		午後	牛乳 厚切りバウムクーヘン （3歳以上）おにぎりせんべい銀シャリ
11 ／ 水	厚切りバウムクーヘン （3歳以上）おにぎりせんべい銀シャリ		牛乳		午後	牛乳 ココナッツサブレ
	ごはん	精白米				
	豆乳みそ汁		鶏もも肉 だしパック 赤みそ 無調整豆乳	にんじん たまねぎ こまつな ごぼう	午後	牛乳 きらきらコーンのおほしさま （3歳以上）ホームバイ
12 ／ 木	いわしオレンジ煮		いわしオレンジ煮		午前	牛乳 アンパンマンのべビーせんべい
	ゆでキャベツ			キャベツ	午後	お茶 （手）フルーツ杏仁
	ごはん	精白米				
13 ／ 金	きらきらコーンのおほしさま （3歳以上）ホームバイ		牛乳		午前	牛乳 なし
	ごはん	精白米				
	ちゃんぽんうどん	干しうどん ごま油	豚もも肉 だしパック	にんじん たけのこ水煮 はくさい ねぎ 緑豆もやし	午後	（3歳未満）牛乳 ぶどうゼリー （3歳以上）お茶 ガリガリ君（ぶどう味）
14 ／ 土	野菜のごま酢あえ	白すりごま 三温糖	しらす干し	にんじん きゅうり 緑豆もやし	午後	（3歳未満）お茶 （3歳未満）お菓子 （3歳未満）お茶 （3歳未満）お菓子
	ごはん	精白米				
	ビスコ（ミルク・いちご） （3歳以上）ハッピーターン		牛乳			
16 ／ 月	ミルクロールパン	ミルクロールパン			午前	牛乳 （3歳未満）お茶 （3歳未満）お菓子 （3歳未満）お茶 （3歳未満）お菓子
	鶏肉と野菜のカレー煮	キャノーラ油 大地の野菜カレールウN甘口 じゃがいも	鶏ももひき肉	にんじん たまねぎ	午後	
	粗挽きポークウインナー		粗挽きポークウインナー			
17 ／ 火	ゆでキャベツ			キャベツ	午後	牛乳 （3歳未満）お茶 （3歳未満）お菓子 （3歳未満）お茶 （3歳未満）お菓子
	ごはん	精白米				
	もやしと小松菜のスープ	キャノーラ油	ショルダーベーコン	スイートコーン 緑豆もやし にんじん こまつな	午後	
18 ／ 水	チンジャオロース	キャノーラ油 三温糖 片栗粉	豚もも肉	にんじん ビーマン たけのこ水煮 たまねぎ	午後	
	ごはん	精白米				
	（3歳未満）ぶどうゼリー （3歳以上）ガリガリ君（ぶどう味）		（3歳未満）牛乳			
19 ／ 木	（3歳未満）デニッシュパン（ミルク）	デニッシュパン（ミルク）			午後	
	（3歳未満）きになる野菜（アツメ&特選トマト）	きになる野菜（アツメ&キャロット）				
	（3歳未満）おさかなのウインナー		おさかなのウインナー			
20 ／ 金	ごはん	精白米			午後	
	お菓子					
	休園日				午後	
21 ／ 土	【敬老の日】				午後	
	ごはん	精白米				
	お菓子					

※都合により、材料、献立の変更をすることがあります。
食育のために、園で栽培した野菜を献立に入れることがあります。
白飯のおいしさを大切にしていますが、ふりかけを使用することがあります。
土曜日は調理を伴わない給食の提供となります。
（手）手づくりおやつです。

※各園で配布・配信している献立表には小麦・乳製品・卵の
アレルギー表示があります。
詳細は幼児教育・保育課へお問い合わせください。

栄養素のはなし～鉄について～

鉄は人間の体を維持するのに欠かせないミネラルの1つです。赤血球の材料になり、全身に酸素を運ぶ役割があります。鉄が不足して全身に酸素がうまく行き渡らないと、疲れやすくなったり、息切れや頭痛を起こしたりなど「鉄欠乏性貧血」の症状が出ます。体内では合成できないため、食べ物からとる必要があります。肉や魚などの動物性食品のほか、こまつなやほうれんそうなどの植物性食品にも多く含まれているので、積極的に摂取しましょう。

少しずつ秋の気配を感じられるようになりました。秋はいも類、きのこ、果物など、たくさんの食材が旬を迎えます。残暑、朝晩の冷え込み、台風など、気候の変化が大きい時季ですが、給食をおいしく食べて、夏の疲れを回復していきましょう。



今月の献立ではほうれんそう、こまつな、かつおからたくさん摂取できます！鉄はビタミンCと一緒にとると吸収率がアップ！野菜と一緒に料理したり、みかんやいちご、キウイなどのフルーツと一緒に食べるとよいでしょう。



キミと一緒に、育っていききたい。

Komaki

令和6年		令和6年度9月保育園給食献立表			小牧市こども未来館 幼児教育・保育課	
日 曜	献立名	材 料 名			お や つ (午前は3歳未満児のみ)	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
17 / 火	ごはん	精白米			午前	お茶
	みそ汁	さつまいも	カットわかめ だしパック 赤みそ 白みそ	だいこん たまねぎ	午前	たべっこどうぶつ (バター)
	豚肉のしょうが焼き	三温糖 キャノーラ油	豚もも肉	すりおろししょうが たまねぎ にんじん ピーマン	午後	牛乳
	午後おやつ	雪の宿サラダ (3歳以上) アンパンマンのしょうゆせんべい	牛乳		午後	雪の宿サラダ (3歳以上) アンパンマンのしょうゆせんべい
18 / 水	ごはん	精白米			午前	牛乳
	いり豆腐	キャノーラ油 三温糖	冷凍角切り豆腐 ちくわ 鶏ももひき肉	たまねぎ にんじん 干しいたけ	午前	野菜ハイハイン
	春雨サラダ	はるさめ ごま油 三温糖	カットわかめ	きゅうり 緑豆もやし にんじん	午後	お茶
	午後おやつ	フルーチェ (いちご)	牛乳		午後	(手) フルーチェ (いちご)
19 / 木	チキンカレーライス	精白米 じゃがいも キャノーラ油 大地の野菜カレールウN甘口	鶏もも肉	たまねぎ にんじん	午前	牛乳
	ツナ入り野菜サラダ	三温糖 エッグケアマヨネーズ	ツナフレーク (まぐろ)	きゅうり キャベツ にんじん	午前	えびちび
	コアコアプラス		コアコアプラス		午後	牛乳
	午後おやつ		牛乳	バナナ	午後	バナナ
20 / 金	ごはん	精白米			午前	牛乳
	すまし汁		冷凍角切り豆腐 だしパック	ねぎ にんじん	午前	オレンジ
	さんま梅煮		さんま梅煮		午後	牛乳
	ゆで野菜			きゅうり キャベツ にんじん	午後	ソフトサラダ (3歳以上) クッピーラムネ
21 / 土	午後おやつ	ソフトサラダ (3歳以上) クッピーラムネ	牛乳		午前	(3歳未満) お茶
	(3歳未満) デニッシュパン (バター)	デニッシュパン (バター)			午前	(3歳未満) お菓子
	(3歳未満) 牛乳		牛乳		午後	(3歳未満) お茶
	(3歳未満) ぶどうゼリー	ぶどうゼリー			午後	(3歳未満) お菓子
23 / 月	午後おやつ	お菓子			午前	
	休園日				午後	
	【振替休日 (秋分の日)】				午後	
	午後おやつ					
24 / 火	ごはん	精白米			午前	お茶
	中華スープ	ごま油		キャベツ にんじん スイートコーン	午前	アンパンマンのおこめボール
	マーボーなす	キャノーラ油 三温糖 片栗粉	豚ももひき肉 赤みそ	なす にんじん たまねぎ ねぎ にら すりおろしにんにく	午後	牛乳
	午後おやつ	星たべよ	牛乳	なし	午後	星たべよ
25 / 水	ごはん	精白米			午前	牛乳
	しょうゆラーメン	中華めん キャノーラ油 ごま油	豚もも肉	にんじん ねぎ 緑豆もやし ほうさい	午前	ビスコ (みるく&きな粉)
	ほうれんそうのナムル	ごま油 三温糖		ほうれんそう にんじん 緑豆もやし	午後	牛乳
	午後おやつ	チョイス (3歳以上) 味しらべ	牛乳		午後	チョイス (3歳以上) 味しらべ
26 / 木	ごはん	精白米			午前	牛乳
	春雨スープ	ごま油 はるさめ		にんじん ほうらい 干しいたけ ねぎ	午前	1オからのサッポロポテトベジタブル
	国産かつおカツ	キャノーラ油	国産かつおカツ		午後	お茶
	塩もみ野菜			きゅうり キャベツ にんじん	午後	(手) フルーツパバロア
27 / 金	午後おやつ	ソフトゼリーの素	牛乳	フルーツミックス	午前	牛乳
	ごはん	精白米			午前	バナナ
	野菜スープ	キャノーラ油	ボンレスハム	にんじん たまねぎ スイートコーン キャベツ	午後	牛乳
	ハンバーグのケチャップ煮	キャノーラ油	ポーク&チキンハンバーグ	たまねぎ ぶなしめじ にんじん	午後	おっとっと (3歳以上) 果汁100%ゼリー
28 / 土	午後おやつ	おっとっと (3歳以上) 果汁100%ゼリー	牛乳		午前	(3歳未満) お茶
	(3歳未満) デニッシュパン (ミルク)	デニッシュパン (ミルク)			午前	(3歳未満) お菓子
	(3歳未満) きになる野菜 (白ぶどう&ほうれん草)	きになる野菜 (白ぶどう&ほうれん草)			午後	(3歳未満) お茶
	(3歳未満) スティックチーズ		スティックチーズ		午後	(3歳未満) お菓子
30 / 月	午後おやつ	お菓子			午前	お茶
	ごはん	精白米			午前	ソフトな小魚せん
	肉じゃが	じゃがいも 糸こんにゃく キャノーラ油 三温糖	豚もも肉	たまねぎ にんじん	午後	牛乳
	土佐漬け	白いりごま 三温糖	かつお削り節	キャベツ にんじん きゅうり レモン果汁	午後	カルシウムと鉄分がとれるおいしいプリン (3歳以上) ばかうけ青のり
午後おやつ		カルシウムと鉄分がとれるおいしいプリン (3歳以上) ばかうけ青のり	牛乳			

※都合により、材料、献立の変更をすることがあります。
食育のために、園で栽培した野菜を献立に入れることがあります。
白飯のおいしさを大切にしていますが、ふりかけを使用することがあります。
土曜日は調理を伴わない給食の提供となります。
(手)手づくりおやつです。

※各園で配布・配信している献立表には小麦・乳製品・卵の
アレルギー表示があります。
詳細は幼児教育・保育課へお問い合わせください。



毎月19日は食育の日！
家族そろって楽しく食事をしましょう

9月の旬の食材

なす、かぼちゃ、さつまいも、ぶなしめじ、まつたけ、ぶどう、かつお、さんま など

～きのこ類～

きのこは人工栽培により1年中出回っていますが、天然のきのこの旬は秋です。
食物繊維、カリウム、ビタミンB群、ビタミンDが豊富で、積極的にとりたい食材です。
価格高騰の中、価格が安定しているのも魅力です。

給食では、えのきたけ、ぶなしめじ、干しいたけを使用しており、
3日(火)「チンゲン菜のすまし汁」、6日(金)「しめじごはん」、「けんちん汁」等で提供します。



キミと一緒に、育っていきたい。

Komaki