

令和8年9月 こども園の給食だより

発行：加茂市こども未来課

日付	曜日	お昼の献立【未満児のみ】	アレルギー食材	おやつ	
				午前（未満児）	午後
1	火	【ごはん】 さわらのたつた揚げ みかんサラダ なすのみそ汁		ヨーグルト	牛乳 ビスケット
2	水	【ごはん】 焼肉 わかめスープ デラウェア		牛乳	牛乳 せんべい
3	木	増量DAY 【ごはん】 ツナ卵 ブロッコリーのおかかあえ キャベツのスープ ふりかけ	卵	飲むヨーグルト	牛乳 米粉クッキー
4	金	【ごはん】 たらちねのチリソース風 ひじきサラダ なし		牛乳	ヨーグルト せんべい
7	月	【ごはん】 大豆と鶏肉の煮込み みそドレッシングサラダ りんご	卵	ヨーグルト	牛乳 せんべい
8	火	誕生会献立 ツナご飯 鶏肉のたつた揚げ ブロッコリーごま正油 はるさめスープ ゼリー	ごま	牛乳	牛乳 さつまいもと栗のタルト
9	水	【ごはん】 さけの照焼 もやしのナムル 豆腐汁	卵	バナナ	牛乳 サンドパン
10	木	【ごはん】 ポークビーンズ フライドポテト キャベツのマリネ		牛乳	牛乳 せんべい
11	金	【ごはん】 タンドリーチキン 切干し大根サラダ もずくスープ	乳	ヨーグルト	牛乳 ビスケット
14	月	【ごはん】 豚肉の甘辛煮 はるさめサラダ 冷凍みかん		ヨーグルト	牛乳 せんべい
15	火	【ごはん】 厚揚げの中華風煮 じゃがいもの揚げ煮 りんご		牛乳	牛乳 ビスケット
16	水	【ごはん】 さけのみそ焼き ほうれん草ともやしのひたし 沢煮椀		牛乳	ジュース せんべい
17	木	【ごはん】 麻婆豆腐 さつまいものてんぷら なし		牛乳	飲むヨーグルト せんべい
18	金	おこぎりDAY 【ごはん】 さわらのごまみそ焼き 切干し大根煮 キャベツのみそ汁	ごま	バナナ	牛乳 ビスケット
24	木	【ごはん】 親子煮 ごまドレッシングサラダ りんご	卵、ごま	飲むヨーグルト	牛乳 ビスケット
25	金	【ごはん】 さけのフライ キャベツのひたし わかめ汁 ゼリー	卵	牛乳	ヨーグルト せんべい
28	月	【ごはん】 豆腐のチャンプル かぼちゃのてんぷら なし	卵	ヨーグルト	牛乳 米粉クッキー
29	火	【ごはん】 煮込みハンバーグ ゆでマカロニ 高野豆腐スープ	卵	牛乳	ジョア せんべい
30	水	【ごはん】 カレイの煮付 キャベツと小松菜のひたし さつまい		牛乳	ミルクココア せんべい

☆献立は、こども園の行事などの都合により変更することがあります。☆土曜日のおやつは、牛乳とお菓子です。
☆くだものは、デラウェア、みかん、りんご、なしを予定しています。



災害時に生きる日頃の備え

～ ローリングストック★ ～



離乳食や食物アレルギー
対応食など、お子さんの
月齢や家族の状況に合わ
せた食品を選びましょう。

★「ローリングストック」とは、
普段の食品を少し多めに買
い置きし、賞味期限を考
えて古いものから消費しつ
つ、消費した分を買い足す
ことで、常に一定量の食品
が家庭で備蓄されている状
態を保つための方法です。



9月1日は「防災の日」です。地震や水害など、今年も全国各地で災害
が発生しています。いつ、どこで起きるか分からない災害に、私たちが
唯一できることが「備え」です。中でも「食」は日常の備えが大切。
家庭での食料備蓄について考えてみましょう。

災害時 持ち出しセット



過去の経験によれば、災害発生からライフライン
復旧までに1週間以上を要し、災害支援物資が
3日以上届かない、1週間はスーパーマーケット
やコンビニなどで食品が手に入らないことが想
定されます。

このため、最低3日分×人数分の食品の家庭備
蓄が望ましいといわれています。

★災害時の食の備えについて、詳し
く知りたい方は、健康にいがた21
「災害時の食の備え」へアクセス
⇒



今月の給食の平均栄養価

★ 3歳以上児はお弁当のごはんを110g（子ども茶碗約1杯≒コンビニおにぎり1個）として計算しています。

	エネルギー kcal	たん白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩 相当量g
						A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	
3歳 未満児	480	18.9	16.7	255	2.8	164	0.30	0.40	22	1.0
3歳 以上児	491	18.5	16.3	183	2.6	171	0.32	0.32	24	1.4

25日(金)は、十五夜
です。お月見にちなん
で、昼食にお月見ゼリ
ーを食べます。