



☆ 新メニュー

日	曜	3歳未満児 10時のおやつ	主食	副食	材料	3時のおやつ
1	月	お茶 卵ぼうろ	ご飯	鶏肉のマーマレード焼き ほくほく野菜サラダ かき卵汁	鶏肉マーマレードにんにく生葉南瓜さつまいもブロッコリーチーズマヨネーズ 卵玉ねぎ青梗菜いりこ牛乳豆乳バナナ 他	牛乳 ☆さつま芋のジェラート・バナナ
2	火	お茶 ビスケット	ご飯	ミートローフ おからのサラダ コーンスープ	合いびき肉玉ねぎパプリカ豆腐にんにくインゲン豆じゃが芋おから 胡瓜人参ハムマヨネーズとうもろこし粉乳レモン汁牛乳米他	ラッシー 黒棒
3	水	お茶 せんべい	ご飯	魚の胡麻味噌煮 五目ハリハリ漬け ワカメスープ	魚ゴマ切り干し大根人参昆布ひじき小松菜ワカメ 玉ねぎ青梗菜いりこ牛乳梨米他	牛乳 梨
4	木	お茶 かりんとう	ご飯	豆乳卵のトロトロあんかけ ひじきの金平 秋野菜ともち麦のスープ	豆乳卵玉ねぎ小松菜人参エノキかつお節ひじきごぼう人参ゴマ もち麦さつまいもしめじインゲン豆南瓜昆布牛乳バナナ 米他	牛乳 南瓜あんパン
5	金	お茶 ミニケーキ	麺	秋の焼きそば 海藻サラダ 冬瓜とニラの味噌汁	豚肉れんこん小松菜エリンギインゲン豆中華麺かつお節 海藻ミックス春雨水菜豚ひき肉冬瓜ニラ昆布白ネギ大葉梅肉ゴマ米他	お茶 いりごまと大葉梅肉のおにぎり
6	土	お茶 クラッカー	ご飯	鶏団子鍋 オクラ納豆 巨峰	鶏ひき肉玉ねぎくらげごぼう人参豆腐小葱白菜オクラ納豆 ゴマ巨峰米他	お茶 おかし
8	月	お茶 バームクーヘン	ご飯	秋野菜のカレー キャベツのサラダ 梨	豚肉玉ねぎ南瓜茄子れんこんルウしめじトマトホール缶キャベツ胡瓜 コーンツナ製牛乳ココア豆乳米他	牛乳 黒糖むしパン
9	火	お茶 ポン菓子	栗ご飯	茄子と春雨の炒め物 きつね和え のっぺい汁	栗肉豚肉春雨茄子ニラ小松菜やし人参油揚げ鶏肉里芋ごぼう 大根白ネギ昆布牛乳米 他	牛乳 バームクーヘン
10	水	お茶 ウエハース	ご飯	鮭のムニエルきのこのソース チキンビーンズ コンソメスープ	酒バター粉乳しめじエノキマッシュルーム鶏肉大豆玉ねぎトマトホール缶 にんにくキャベツエノキ卵粉もちも林檎バナナキウイ米他	フルーツヨーグルト
11	木	お茶 せんべい	ご飯	豆腐カツ 千草サラダ 味噌汁	豆腐パン粉レタス大根水菜人参セロリカイワレ大根ギョーザの皮里芋 ワカメ小葱いりこ昆布牛乳レモン米他	牛乳 ☆塩レモンちんすこう
12	金	お茶 クラッカー	麺	三種のいも天うどん 小松菜と人参のかぼす和え バナナ	山芋さつまいもじゃが芋豆腐いりこ昆布うどん小葱小松菜人参もやし かぼすえびバナナちりめんじゃこ小葱米他	お茶 揚げじゃこおにぎり
13	土	お茶 ビスケット	ご飯	レタしゃぶ鍋 ☆酢味噌和え パイナップル	豚肉レタスエノキ人参ニラ豆腐かつお節キャベツちくわゴマ パイナップル米他	お茶 おかし
16	火	お茶 卵ぼうろ	ご飯	ブルコギ ニラ卵スープ オレンジ	牛肉玉ねぎ人参ピーマン生姜ごま林檎にんにくニラ玉ねぎ卵いりこ オレンジぎゅうにゆ食パンバター三温糖米他	牛乳 ラスク
17	水	お茶 クラッカー	ご飯	魚のガーリック焼き ラタトゥイユ ☆さつま芋のポターージュ	鰯にんにくパセリ茄子ズッキーニセロリパプリカ玉ねぎベーコンホールトマト サツマイモ牛乳豆乳きな粉米他	牛乳 豆乳ミルクもち
18	木	お茶 ミニドーナツ	ご飯	☆豆腐のすだち醤油掛け 人参しりしり だご汁	豆腐すだち人参ゴマツナ缶卵胡瓜ごぼう大根白菜生シタケ こんにやく白ネギバナじゃが芋キャベツハムマヨネーズコーン米他	牛乳 サラダパン
19	金	お茶 クッキー	麺	にゅう麺 秋野菜の煮物 バナナ	そうめんワカメかまぼこかつお節小葱南瓜さつまいも椎茸ごぼう れんこんバナナ鮭小松菜しめじ米他	お茶 鮭ときのこのおにぎり
20	土	お茶 ウエハース	ご飯	ニラ卵 チャプチェ 青梗菜ともやしのスープ	イカニラ玉ねぎ卵牛肉春雨小松菜人参ゴマにんにく青梗菜 もやしワカメ米他	お茶 おかし
22	月	お茶 ミニケーキ	ご飯	おでん マカロニサラダ 林檎	鶏肉大根天ぷらちくわこんにやく厚揚げ豆腐昆布マカロニ 水菜卵ハムマヨネーズ林檎牛乳トウモロコシ他	牛乳 ポップコーン
24	水	お茶 せんべい	ご飯	☆醤油ラーメン 鶏塩肉じゃが バナナ	豚バラもやし白ネギ小松菜から昆布中華麺鶏肉玉ねぎじゃが芋 糸こんにやくインゲン豆にんにくバナナ牛乳小豆キビ砂糖他	牛乳 小豆クッキー
25	木	お茶 クラッカー	ご飯	豆腐のえびあん煮 春雨サラダ 卵のスープ	エビ豆腐白ネギ生葉青梗菜昆布春雨胡瓜人参ハムくらげ 卵えのきワカメから昆布牛乳林檎米他	牛乳 林檎コロコロゼリー/せんべい
26	金	お茶 ビスケット	麺	魚のかば焼き 切り干し大根の酢の物 味噌汁	イワシ鰯切り干し大根水菜人参ゴマ山芋モロヘイヤしめじ いりこ昆布米他	お茶 昆布の佃煮/塩おにぎり
27	土	お茶 卵ぼうろ	ご飯	卵コロッقه ピーマンとじゃこの和え物 南瓜のスープ	卵じゃが芋ハム玉ねぎパン粉ピーマンじゃこ胡瓜南瓜 玉ねぎ牛乳米他	お茶 おかし
29	月	お茶 バームクーヘン	ご飯	旬野菜のシチュー ひじきと大豆の煮物 パイナップル	鶏肉さつまいも玉ねぎ生シタケれんこんアスパラガスルウ粉乳 ズッキーニひじき大豆糸こんにやくすあげバイン牛乳バナナココア黄粉他	牛乳 ☆ココア揚げパン
30	火	お茶 ビスケット	ご飯	ちくわの磯辺揚げ 白和え 鶏だし野菜スープ	ちくわ青のりほうれん草豆腐糸こんにやく生シタケ人参ゴマ 大根しめじから昆布牛乳米他	牛乳 丸ぼうろ

材料の都合により、献立の変更をすることがあります。 江上保育園

* 9月16日は、令和6年度久留米市保育所連盟食育研修会で考案されたメニューです

重陽の節句

9月9日は、重陽の節句です。中国から伝わり、菊の花を眺めながら菊酒を飲み、
栗や秋茄子などの旬の食材を味わって、無病息災や長寿を願いました。
保育園でも、子ども達が元気に過ごせるように、栗や茄子を使ったメニューをとり入れました。

防災の日

9月1日は、「防災の日」この日から一週間は、「防災週間です」。
ご家庭の食品備蓄などを見直してみましょう。大きな災害が起きると、電気や水道が使えなくなることや
支援物資が届かないこともあります。最低3日から1週間分の備蓄があると安心です。被災した時に
お子さんが安心して過ごせるように、好きな飲み物やおやつを、また、乳児がいるご家庭は、
乳幼児液体ミルクや哺乳瓶、離乳食などを供えましょう。

