9月のきゅうしょくだより

2026 年　9 月

日付	昼食	おやつ （〇朝おやつ◎昼おやつ）	赤色の食品 （骨・筋肉・血をつくる）	黄色の食品 （力と体温のもと）	緑色の食品 （身体の調子を整える）
1 火	ごはん(未満児) 鮭の揚げ煮 こんぶネーションサラダ えのき茸と油揚げの味噌汁	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	鮭、鶏ささみ、油揚げ、牛乳	精白米、片栗粉、油、砂糖	ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、人参、えのき茸、切干大根、長ねぎ
2 水 ☆	ごはん(未満児) BBQチキン　新メニュー きなこサラダ 豆腐と卵のコンソメスープ 梨	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎味噌蒸しパン ◎牛乳	鶏もも肉、きなこ、スキムミルク、木綿豆腐、卵、牛乳	精白米、砂糖、油、ホットケーキミックス、米粉、黒砂糖	りんごジャム、にんにく、ブロッコリー、人参、小松菜、なし
3 木	ごはん(未満児) 豚肉の柳川風 キャベツと人参のツナ和え 高野豆腐とねぎの味噌汁 バナナ	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎グリッシーニ ◎牛乳 イタリア語で細長いパン	豚もも肉、卵、ツナ缶、高野豆腐、牛乳	精白米、すりごま、強力粉、小麦粉、砂糖、油、いりごま	ごぼう、人参、干し椎茸、玉ねぎ、キャベツ、もやし、長ねぎ、バナナ
4 金	ごはん(未満児) 豆腐の忍者焼き　人気です 小松菜ともやしのごま和え 味付けのり じゃがいもと切干大根の味噌汁	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎かぼちゃとバナナの シュガー焼き ◎牛乳	木綿豆腐、ツナ缶、牛乳	精白米、片栗粉、油、砂糖、すりごま、じゃがいも、ホットケーキミックス、グラニュー糖	人参、ホールコーン缶、玉ねぎ、万能ねぎ、小松菜、もやし、切干大根、長ねぎ、かぼちゃ、バナナ
5 土 ☆	ジャージャー麺 えのき茸と小松菜の中華スープ 鉄強化チーズ	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	豚ひき肉、ポークウインナー、鉄強化チーズ、牛乳	蒸し中華めん、油、砂糖、ごま油	長ねぎ、生姜、玉ねぎ、干し椎茸、えのき茸、小松菜、ホールコーン缶、万能ねぎ
7 月 ☆	チキンカレーライス(未満児) チキンカレー汁 春雨サラダ 鉄強化ヨーグルト	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎ココアケーキ ◎牛乳	鶏もも肉、スキムミルク、ロースハム、鉄強化ヨーグルト、牛乳、調製豆乳	精白米、じゃがいも、油、上新粉、春雨、砂糖、ごま油	玉ねぎ、人参、切干大根、レーズン、小松菜、もやし
8 火	ごはん(未満児) チンジャオロース 三色野菜のナムル わかめの中華スープ 梨	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	豚かたロース、牛乳	精白米、油、砂糖、すりごま、ごま油	長ねぎ、生姜、ピーマン、たけのこ、玉ねぎ、人参、もやし、小松菜、切干大根、えのき茸、万能ねぎ、なし
9 水	秋なす麻婆うどん キャベツともやしのお浸し 花形たまご 鉄強化チーズ　麺の日	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎ひじきおにぎり ◎牛乳	豚ひき肉、木綿豆腐、かつお節、卵、スキムミルク、鉄強化チーズ、牛乳	干しうどん、ごま油、砂糖、片栗粉、すりごま、精白米、押麦、いりごま	にんにく、生姜、人参、なす、にら、キャベツ、もやし、小松菜
10 木 ☆	ごはん(未満児) チーズオムレツ フレンチサラダ チンゲンサイと豆腐のコンソメスープ バナナ	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎きなこあんこクッキー ◎牛乳	豚ひき肉、ピザ用チーズ、卵、スキムミルク、木綿豆腐、牛乳、きなこ、こしあん	精白米、油、じゃがいも、いりごま、小麦粉、砂糖	玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン缶、人参、チンゲンサイ、干し椎茸、バナナ
11 金	納豆ごはん(未満児) 切干大根の含め煮 きのことわかめの納豆和え さつま汁 梨	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎ハッシュドポテト風 ◎牛乳	豚ひき肉、油揚げ、挽きわり納豆、豚ばら肉、厚揚げ、牛乳	精白米、油、砂糖、さつまいも、じゃがいも、片栗粉	切干大根、人参、椎茸、えのき茸、ごぼう、長ねぎ、なし
12 土	トマトカレーうどん トマトカレーうどん汁 三色きんぴら 鉄強化チーズ	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	豚もも肉、さつま揚げ、鉄強化チーズ、牛乳	干しうどん、じゃがいも、油、砂糖、いりごま	生姜、もやし、玉ねぎ、人参、ホールコーン缶、トマト缶
14 月 ☆	ハッシュドポークライス(未満児) ハッシュドポーク マカロニサラダ 鉄強化ヨーグルト	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎わかめの甘辛クッキー ◎牛乳	豚もも肉、ベーコン、スキムミルク、鉄強化ヨーグルト、牛乳	精白米、油、上新粉、マカロニ、小麦粉、ホットケーキミックス、砂糖、いりごま、ごま油	玉ねぎ、人参、小松菜、しめじ、切干大根、きゅうり
15 火	きのこごはん 魚の照り焼き 小松菜ともやしののり和え 大根と豆腐の味噌汁 まんまる月ゼリー　地産地消の日	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	鶏ひき肉、油揚げ、鮭、木綿豆腐、牛乳	精白米、砂糖	ごぼう、人参、舞茸、しめじ、生姜、小松菜、もやし、切干大根、大根、長ねぎ
16 水 ☆	ごはん(未満児) 焼きメンチカツ 切干大根の和風サラダ 玉ねぎと小松菜のコンソメスープ バナナ	〇牛乳・せんべい(未満児) ◎ヨーグルトパン ◎牛乳	豚ひき肉、絹ごし豆腐、ロースハム、牛乳、プレーンヨーグルト	精白米、パン粉、砂糖、強力粉、油	玉ねぎ、人参、切干大根、きゅうり、もやし、小松菜、バナナ

9月のきゅうしょくだより

2026 年　9 月

日付	昼食	おやつ（〇朝おやつ◎昼おやつ）	赤色の食品（骨・筋肉・血をつくる）	黄色の食品（力と体温のもと）	緑色の食品（身体の調子を整える）
17 木	ごはん(未満児) ぎせい豆腐のあんかけ ブロッコリーのごま和え わかめとえのき茸の味噌汁 梨	〇牛乳・せんべい（未満児） ◎ツナそぼろおにぎり ◎牛乳 人気です	木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、スキムミルク、牛乳、ツナ缶	精白米、砂糖、油、片栗粉、すりごま、押麦	玉ねぎ、人参、ごぼう、椎茸、万能ねぎ、ブロッコリー、えのき茸、切干大根、なし
18 金	ごはん(未満児) 鶏肉のカルカッタ風　インド料理 ベイクドパンプキン 五目味噌汁 バナナ	〇牛乳・せんべい（未満児） ◎きなこパンケーキ ◎牛乳	鶏もも肉、牛乳、きなこ	精白米、油、さつまいも、しらたき、ホットケーキミックス	人参、にんにく、生姜、長ねぎ、トマトジュース、かぼちゃ、玉ねぎ、バナナ
19 土 ☆	焼きそば 切干大根のコンソメスープ 鉄強化チーズ	〇牛乳・せんべい（未満児） ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	豚もも肉、ベーコン、鉄強化チーズ、牛乳	蒸し中華めん、油、いりごま	キャベツ、人参、もやし、小松菜、玉ねぎ、切干大根、万能ねぎ
24 木	ごはん(未満児) ふわふわ卵焼き 切干大根の納豆和え 厚揚げ豆腐と小松菜の味噌汁 りんご	〇牛乳・せんべい（未満児） ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	鶏ひき肉、スキムミルク、卵、挽きわり納豆、厚揚げ、牛乳	精白米、油、砂糖	玉ねぎ、人参、切干大根、白菜、小松菜、長ねぎ、りんご
25 金	ごはん(未満児) 豚肉とごぼうの味噌マヨ炒め 土佐酢和え 豆腐とみつ葉の澄まし汁 梨	〇牛乳・せんべい（未満児） ◎ふわふわ中華まん ◎牛乳 人気です	豚かたロース、絹ごし豆腐、牛乳	精白米、さつまいも、砂糖、ホットケーキミックス	ごぼう、人参、万能ねぎ、キャベツ、もやし、えのき茸、糸みつば、なし
26 土	五目うどん 五目うどん汁 ウインナーと野菜のソテー 鉄強化チーズ	〇牛乳・せんべい（未満児） ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	豚もも肉、ポークウインナー、鉄強化チーズ、牛乳	干しうどん、油	干し椎茸、人参、玉ねぎ、小松菜、長ねぎ、キャベツ、ピーマン
28 月 ☆	ごはん(未満児) カレー風味シチュー キャベツとちくわのごま和え ボイルウインナー りんご	〇牛乳・せんべい（未満児） ◎バナナケーキ ◎牛乳	鶏もも肉、調製豆乳、焼き竹輪、ポークウインナー、牛乳	精白米、じゃがいも、油、上新粉、砂糖、すりごま、ホットケーキミックス	人参、玉ねぎ、キャベツ、小松菜、りんご、バナナ
29 火	ごはん(未満児) 魚のごま味噌煮 切干大根のさっぱり和え 豆腐と麸の澄まし汁 梨	〇牛乳・せんべい（未満児） ◎チーズクラッカー ◎牛乳	鮭、絹ごし豆腐、牛乳、粉チーズ	精白米、砂糖、すりごま、白玉麸、ホットケーキミックス、バター	生姜、切干大根、人参、きゅうり、もやし、万能ねぎ、なし
30 水 ☆	ごはん(未満児) ポークチャップ コールスローサラダ ワンタンスープ　新メニュー バナナ	〇牛乳・せんべい（未満児） ◎わかめおにぎり ◎牛乳	豚もも肉、スキムミルク、豚ひき肉、牛乳	精白米、小麦粉、油、砂糖、ワンタンの皮、ごま油、押麦、いりごま	玉ねぎ、小松菜、しめじ、キャベツ、人参、きゅうり、ホールコーン缶、もやし、万能ねぎ、生姜、バナナ

※日付に☆印がある日はパンでもおいしく食べられるメニューです。（給食内容を変更する場合があります。どうぞご了承ください）

朝夕は少しずつ涼しい風が感じられるようになりましたが、日中はまだまだ暑い日が続いていますね。

先月『**栄養出前講座**』が保育所で開催され、３、４、５歳児さんが参加しました。夏野菜が美味しい秘密や、体の中を綺麗に掃除をする役割があることや、塩分の取りすぎ注意についての話を聞きました。また絵カード等を使い野菜の花や切り口を見せ興味を引き出していました。中には人参の花を知っていた子どもがいて、よく知っているね！と褒められていました。きっと家庭において土や野菜の栽培に直接触れる経験があるからこその姿だと思いました。

さて、保育所の夏野菜はというと、今年は上出来でそろそろ終わりになります。一番の人気は**きゅうりの味噌マヨ付け**と**ナスのから揚げ**に**ピーマンピザ**が好評でした。（人気メニューで配信していますので参考にして下さいね。）

収穫の秋の楽しみの一つ”さつまいも堀り”ですが、夏野菜同様に上出来を期待したいですね。

お　知　ら　せ

麺の日　・・９月９日（水）
秋なす麻婆うどんです

地産地消　・・９月１５日（火）
きのこごはんです

＊両日3、4、5歳児さんは主食はいりません