



9月に入り、虫の音とともに秋が近づいてきました。子どもたちは夏の疲れが出るところです。日中はまだまだ暑くても、朝晩は涼しくなっていますので、食事や体調管理に気をつけて、元気に秋を迎えましょう。秋は『食欲の秋』ともいわれるように、食べ物がおいしい季節です。旬の食べ物を知り、味わい、栄養を蓄えて元気に過ごしましょう。

中秋の名月「お月見」



中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜には、15個のお団子をお供えます。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉で作るときは、豆腐を入るとなめらかになり、子どもたちも食べやすくなります。お月様の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やススキを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。

今年の十五夜は
9月25日（金）



きな粉おはぎ



●材料

米…1/2カップ
もち米…1/2カップ
きな粉…大さじ5
三温糖…大さじ4

●作り方

- ①もち米と米を同量にして、炊飯器で炊く。
- ②きな粉と三温糖、塩を混ぜておく。
- ③炊いたら、釜の中ですりこぎで軽くつき、丸める。
- ④③に②をまぶす。

調理ポイント

おはぎの周りにきな粉だけを先につけ、その上からきな粉と三温糖を混ぜたものをつけるとベタベタにならず、上手に作ることができます。おはぎはきな粉ばかりでなく、黒すりゴマも人気があります。

異なる世代との食事のすすめ

環境や文化の違う人と一緒に食事をすることは、新鮮な刺激から人に興味を持ち、他人への配慮や思いやりの気持ちを育むことが出来ます。特に、高齢者との食事では、先人の知恵や食文化の歴史、マナーを教えるもらうことにもつながりますので、機会を設けて交流してみましょう。

旬の食材を食べよう

※実りの季節です。

さつまいもはビタミンCやカリウムが豊富です。脂ののった魚には体を温める効果があります。



鮭・鯖・さんま



さつまいも



かぼちゃ



りんご



かき



きのこ類



さといも



くり



ぶどう



なし

非常食の備えはできていますか？

9月1日は、災害への認識を深め、備えを確認する「防災の日」です。

非常食としての備えとともに子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えてストックしておきましょう。災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいこともあります。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。

準備するとよいもの おすすめ備蓄品

- ・飲料水(1人1日3L×3日分)
- ・3日分の非常食
- ・医薬品・懐中電灯
- ・携帯ラジオ
- ・予備の電池
- ・カセットコンロ
- ・ガスボンベ
- ・貴重品(現金・身分証明書・通帳、印鑑、保険証ほか)



食育クイズ

キノコについてのクイズです♪
ぜひお子様と一緒に考えてみてください！

Q. 日本に生息しているキノコで食べられるきのこは何種類でしょう！

- ①約10000種類
- ②約600種類
- ③約100種類



A. 答えは③約100種類です！

日本には約4000～5000種類のきのこが存在しているそうです。この中でも食べられるきのこは約100種類！毒キノコは約40種類が知られています。その他のほとんどのきのこは毒があるのか不明とされているそうです。

 9月 予定献立 令和8年度 名取みだそのこども園						使用食材(昼食・午後おやつ)ならびに体内のはたらき			
日	曜	ひよこ・りす・うさぎ組 午前おやつ	主食	昼食	午後おやつ	延長おやつ	力になる (黄)	身体を作る (赤)	病気から 守ってくれる (緑)
1	火	せんべい	ごはん	鶏肉のマーレード焼き 糸こんにゃくのきのサラダ 洋風スープ 梨	バナナケーキ 牛乳	サンドビスケット	米、ホットケーキ粉、しらたき、じゃがいも、砂糖、マヨドレ、油、すりこま	牛乳、鶏もも肉、調製豆乳、ベーコン、ハム	梨、バナナ、人参、玉ねぎ、コーン缶、えのきたけ、きゅうり、マーレード、しめじ、生姜
2	水	ヨーグルト	ごはん	肉豆腐 トマト中華スープ グレープフルーツ	スタミナチャーハン 麦茶	パイ菓子	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚こま、ツナ水煮缶、ベーコン	グレープフルーツ、玉ねぎ、カットトマト、人参、コーン缶、ズッキーナ、ねぎ、ピーマン、スリムネギ、生姜、にんにく
3	木	サンドビスケット	ごはん	かつおの竜田揚げ 納豆和え なすのみそ汁 バナナ	マロンクリームワッフル 卵かぼちゃクッキー/ かぼちゃ茶巾 牛乳	ぶどうゼリー	米、ベアクリームワッフル、片栗粉、揚げ油、ごま油	牛乳、かつお、木綿豆腐、挽きわり納豆、油揚げ、みそ、刻みのり	バナナ、なす、もやし、小松菜、ねぎ、人参
4	金	のむヨーグルト	ごはん	牛丼 チンゲン菜のみそ汁 バナナ	マカロニかりんとう 牛乳	せんべい	米、マカロニ、黒砂糖、油、砂糖	牛乳、牛肉、絹ごし豆腐、みそ、きな粉	バナナ、玉ねぎ、もやし、チンゲンサイ、コーン缶、えのきたけ、生姜
5	土	ビスケット	ごはん	肉じゃが 野菜スープ みかんゼリー	カップケーキ 牛乳	せんべい 麦茶	カップゼリー、米、じゃがいも	牛乳、豚こま	玉ねぎ、人参、コーン缶、スリムネギ、グリーンピース
7	月	クラッカー	ごはん	鮭の西京焼き れんこんサラダ 山形風芋煮汁 オレンジ	いももち 牛乳		米、里芋、マッシュポテト、しらたき、片栗粉、砂糖、マヨドレ、すりこま	牛乳、鮭、豚肉、ツナ水煮缶、みそ	オレンジ、れんこん、まいたけ、ねぎ、きゅうり、人参、コーン缶
8	火	せんべい	めん	そうめん かれいと枝豆のかき揚げ かぼちゃの煮物 バナナ	鮭わかめごはん 麦茶	サンドビスケット	干しそうめん、米、小麦粉、揚げ油、砂糖	かれい、鮭、ハム	バナナ、かぼちゃ、玉ねぎ、枝豆、コーン缶、きゅうり、トマト
9	水	ヨーグルト	ごはん	厚揚げの洋風生姜炒め 野菜スープ 梨	さつまいもドーナツ 牛乳	パイ菓子	米、ホットケーキ粉、揚げ油、さつまいも、砂糖、油	牛乳、生揚げ、絹ごし豆腐、豚ひき肉	梨、玉ねぎ、人参、キャベツ、もやし、なす、しめじ、グリーンピース、生姜
10	木	サンドビスケット	ごはん	タンドリーかじき いんげんのごまマヨ和え きのこの豆乳スープ オレンジ	せんべい (チーズ) のむヨーグルト	ももゼリー	米、星たべよ、マヨドレ、小麦粉、オリーブ油、すりこま	ジョア、調製豆乳、かじき、ベビーチーズ、ウインナーソーセージ	オレンジ、はくさい、いんげん、しめじ、えのきたけ、ブロッコリー、人参
11	金	のむヨーグルト	ごはん	鶏肉のごま焼き ほうれん草の磯辺和え さつまいものみそ汁 バナナ	フルーツポンチ (クッキー) 牛乳	せんべい	ブロックゼリー、米、さつまいも、リッツ、すりこま、砂糖	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、みそ、刻みのり	バナナ、ほうれん草、玉ねぎ、りんご、みかん缶、パイン缶、人参、いちご
12	土	ビスケット	ごはん	焼き鳥丼 きのこのすまし汁 グレープフルーツ	マロンクリームワッフル 牛乳	パイ菓子	米、ベアクリームワッフル、砂糖	牛乳、鶏もも肉	グレープフルーツ、スリムネギ、ねぎ、人参、しめじ、グリーンピース、えのきたけ
14	月	クラッカー	ごはん	かれいの生姜焼き さんぴんれんこん かぼちゃのみそ汁 オレンジ	たぬきごはん 麦茶		米、天かす、砂糖、ごま油、ごま	かれい、みそ、凍り豆腐、わかめ、青のり	オレンジ、かぼちゃ、玉ねぎ、れんこん、人参、ピーマン、生姜
15	火	せんべい	めん	きのこのパスタ かぼちゃのポタージュ 梨	かぼちゃコロッケ 牛乳	サンドビスケット	スパゲティ、小麦粉、砂糖、パン粉、揚げ油、オリーブ油	牛乳、豆乳、鶏もも肉、サラダチーズ、ベーコン	かぼちゃペースト、梨、玉ねぎ、人参、かぼちゃ、ほうれん草、まいたけ、えのきたけ、しめじ
16	水	ヨーグルト	ごはん	家常豆腐 鮭のすまし汁 バナナ	コンソメポテト 牛乳	せんべい 麦茶	フライドポテト、米、油、春雨、砂糖、片栗粉、豆粒、ごま油、グラニュー糖	牛乳、生揚げ、豚こま、赤みそ、わかめ	バナナ、人参、玉ねぎ、ピーマン、ねぎ、たけのこ、黒きくらげ
17	木	サンドビスケット	ごはん	鮭の煮つけ きゅうりとささ身の和え物 里芋のみそ汁 りんご	ほうとう風うどん 牛乳	ぶどうゼリー	干しうどん、米、里芋、砂糖、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、鮭、みそ、鶏ささ身、油揚げ、わかめ	りんご、きゅうり、玉ねぎ、人参、かぼちゃ、大根、スリムネギ
18	金	のむヨーグルト	ごはん	秋の実ごはん 豚肉の生姜炒め さつまいも汁 バナナ	ミニだいた焼き 牛乳	せんべい	米、だいた焼き、さつまいも、くりの甘露煮、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚こま、木綿豆腐、みそ、わかめ	バナナ、玉ねぎ、人参、大根、れんこん、ねぎ、しめじ、生姜
19	土	ビスケット	ごはん	納豆そぼろ丼 小松菜スープ ヨーグルト	カステラ 牛乳	せんべい	米、油、ごま油、砂糖、ごま	牛乳、カルシウムヨーグルト、挽きわり納豆、豚ひき肉、木綿豆腐	キャベツ、ねぎ、玉ねぎ、小松菜、にら
24	木	サンドビスケット	ごはん	ぎょうざ 春雨サラダ 切干大根のサラダ みかんゼリー	かぼちゃ蒸しパン 豆乳飲料		カップゼリー、米、ホットケーキ粉、ぎょうざ、春雨、砂糖、油、ごま油、ごま	豆乳、豚ひき肉、調製豆乳、ツナ水煮缶、みそ、油揚げ、わかめ	キャベツ、人参、玉ねぎ、かぼちゃペースト、にら、コーン缶、切干大根
25	金	のむヨーグルト	ごはん	お月見カレー れんこんとひじきのサラダ りんご	十五夜団子 牛乳	ももゼリー	米、白玉粉、さつまいも、マヨドレ、すりこま、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、あんこ、絹ごし豆腐、ツナ水煮缶、ひじき	りんご、玉ねぎ、れんこん、もやし、人参、きゅうり、ピーマン、コーン缶
26	土	ビスケット	ごはん	麻婆茄子丼 わかめスープ バナナ	せんべい (サンドビスケット) 牛乳	せんべい 麦茶	米、ばりりんご、ごま油、砂糖、片栗粉、ごま	牛乳、豚ひき肉、凍り豆腐、赤みそ、わかめ	バナナ、なす、人参、ピーマン、生姜
28	月	クラッカー	ごはん	揚げ赤魚の五目あんかけ 中華スープ オレンジ	ヨーグルト (せんべい)		米、揚げ油、片栗粉、ばりりんご、砂糖、ごま、ごま油	カルシウムヨーグルト、赤魚、絹ごし豆腐	オレンジ、人参、玉ねぎ、チンゲンサイ、しいたけ
29	火	せんべい	ばん	食パン 鮭のクリームシチュー 白和え りんご	塩昆布おにぎり 麦茶	サンドビスケット	米、食パン、じゃがいも、すりこま、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、鮭、塩昆布	りんご、玉ねぎ、人参、ほうれん草、グリーンピース
30	水	ヨーグルト	ごはん	豆腐ハンバーグ ひじきサラダ 大根と油揚げのみそ汁 バナナ	栗きんとん 牛乳	パイ菓子	米、さつまいも、くりの甘露煮、砂糖、マヨドレ、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、油揚げ、ツナ水煮缶、みそ	バナナ、玉ねぎ、大根、人参、きゅうり、コーン缶、ひじき

は食育活動を行う予定です
🍎は絵本給食を提供する予定です🍎

※ () 内の献立は、以上児のみ提供となります。
※ 献立は、材料納入の都合などにより変更になることが
ありますのでご了承ください。

今月分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g) 13~20%	脂質 (g) 20~30%	食塩相当量 (g 未満)
3歳未満児目標 (50%)	458	14.9~22.9	10.2~15.3	1.3
予定献立栄養価	483	18.3	13.5	1.3
3歳以上児目標 (45%)	574	18.7~28.7	14.9~22.9	1.6
予定献立栄養価	582	22.7	18	1.6