



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します。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、豆腐を入れ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炊けたら、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、マナーを教えて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。



きのこ類



さといも



くり



鮭・鯖・さんま



さつまいも



かぼちゃ



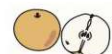
りんご



かき



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 名取あけぼのこども園								食材ならびに体内のはたらき		
日	曜	ひよこ・りす・うさぎ組		スプーン	昼食	午後おやつ	延長おやつ	身体を作る	力になる	病気から守ってくれる
		午前おやつ	主食					(赤)	(黄)	(緑)
1	火	ホームパイ	ご飯		カレーチャーハン カレイのごま風味焼き 春雨サラダ バナナ (牛乳)	五平もち 牛乳	揚げせんべい	牛乳 さけ ハム みそ ま ごま はるさめ 油	米 もろ米 砂糖 マヨネーズ ごま はるさめ 油	バナナ にんじん たまねぎ きゅうり ビーマン コーン
2	水	ばりんこ	ご飯		豆腐の中華煮 ひじきサラダ オレシ	練乳きな粉トースト 牛乳	ソフトサラダせんべい	牛乳 豆腐 豚肉 ハム 加糖練乳 きな粉 パター	米 食パン マヨネーズ 砂糖 片栗粉 ごま油	オレンジ ぶどう にんじん はく さい きゅうり たけのこ コーン チンゲンサイ ひじき にんにく
3	木	揚げせんべい	ご飯		スパニッシュオムレツ れんこん炒め 豆乳スープ パイナップル	さつまいもプリン 牛乳	ぼたぼた焼き ジョア	牛乳 豆乳 卵 ベーコン 豚ひ き肉 ゼラチン	米 さつまいも しらすたけ じゃがい も 砂糖 ごま油	パイナップル バナナ にんじん きゅうり たまねぎ れんこん ほうれんそう いんげん
4	金	ヨーグルト	ご飯		たらのフワフワ揚げ かぼちゃとチーズのサラダ 白菜としめじのみそ汁 グレープフルーツ (牛乳)	カレーうどん 牛乳	味しらべ	牛乳 たら 豆腐 豚肉 みそ ハム クリームチーズ ヨーグルト	米 うどん マヨネーズ 油 片栗 粉	グレープフルーツ かぼちゃ に んじん はくさい きゅうり たまね ぎ しめじ ねぎ いんげん しょう が わかめ
5	土	ソフトサラダせん べい	ご飯		チャプチェ風 なすのみそ汁 オレシ (牛乳)	ぼたぼた焼き (ソフトサラダせんべい) ジョア		牛乳 豚肉 みそ 油揚げ	米 じゃがいも はるさめ 砂糖 油 ごま ごま油	オレンジ にんじん たまねぎ ビーマン なす しいたけ ねぎ にんにく
7	月	クラッカー	ご飯		ビビンバ ミネストローネスープ パイナップル (牛乳)	にんじんボンデケーショ 牛乳	ばりんこ	牛乳 豚ひき肉 ベーコン ウイン ナーソーセージ	米 じゃがいも 片栗粉 米粉 マッシュポテト 砂糖 油 マカロ ニ ごま ごま油 オリーブ油	パイナップル ホールトマト もや し キャベツ たまねぎ キヤベツ ほうれんそう にんじん いんげ ん レモン ねぎ にんにく のり
8	火	ヨーグルト	ご飯		鮭のちゃんちゃん焼き 切り干し大根の海苔サラダ (牛乳) 未満児: オレシ 以上児: 梨	がんづき風 牛乳	揚げせんべい	牛乳 牛乳 さけ 豆乳 ツナ缶 みそ みそ ヨーグルト	米 米粉 砂糖 砂糖 油 ごま 油	なし にんじん バナナ たまねぎ キャベツ はくさい きゅうり ビー マン かりんとう にんにく のり オ レシ
9	水	白い風船	ご飯		* お誕生会 * 大豆とひき肉のオープン焼き コールスローサラダ じゃがいものみそ汁 ゼリー和え	ドーナツパイ 牛乳	ソフトサラダせんべい	牛乳 豚ひき肉 チーズ みそ 豆腐 大豆 豆乳 ハム	米 じゃがいも 粉糖 マヨネーズ 片栗粉 グラニュー糖 砂糖	なし オレシ たまねぎ バナナ もも きゅうり キャベツ にんじ ん コーン しょうが
10	木	アスパラガスビス ケット	ご飯		生揚げの味噌煮 卵サラダ (牛乳) 未満児: オレシ 以上児: りんこ	秋の実ごはん 牛乳	ぼたぼた焼き ジョア	牛乳 豚肉 生揚げ 卵 みそ	米 さといも くり マヨネーズ 砂 糖	りんご たいこん ブロッコリー こまつな しめじ にんじん コー ン れんこん しょうが オレシ
11	金	マリービスケット	ご飯		赤魚の竜田揚げ おからサラダ 納豆汁 バナナ	フルーツサンド 牛乳	味しらべ	牛乳 あかうお 納豆 おから ク リームチーズ みそ 油揚げ 加 糖練乳	米 食パン 油 片栗粉 マヨ ネーズ ごま	バナナ にんじん たいこん きゅ うり もも ねぎ ひじき ぶどう
12	土	ばりんこ	ご飯		ボークビーンズ じゃがじゃこサラダ グレープフルーツ (牛乳)	揚げせんべい (ばりんこ) ジョア		牛乳 豚肉 大豆 しらす干し 油	米 じゃがいも 油 砂糖 オリーブ 油 ごま油	グレープフルーツ たまねぎ に んじん ホールトマト れんこん ブロッコリー ほうれんそう にん にく
14	月	味しらべ	ご飯		カレイのみぞれあん ほうれん草と油揚げのお浸し 夏野菜のごまみそ汁 パイナップル	おこし風フレーク 牛乳	ばりんこ	牛乳 かいひ 豆乳 みそ パ ター 油揚げ	米 コーンフレーク 片栗粉 ねり ごま	パイナップル たいこん にんじん たまねぎ ほうれんそう かば ちゃ なす えのきたけ ねぎ しょうが
15	火	ビスコ	ご飯		すき焼き風煮 れんこんとハムのサラダ (牛乳) 未満児: オレシ 以上児: 梨	アイスクリーム (以上児) ゼリー和え (未満児)	揚げせんべい	牛乳 豆腐 豚肉 ツナ缶 パ ター 砂糖	米 さつまいも しらすたけ マヨ ネーズ 砂糖	なし いちご ブルーベリー もも み はくさい にんじん めんこ ろ たまねぎ キャベツ きゅうり さ やえんどう オレシ
16	水	白い風船	中華麺		味噌ラーメン 鶏肉の照り焼き スティックきゅうり バナナ	塩こんぶとチーズのご飯 牛乳	ソフトサラダせんべい	牛乳 牛乳 鶏肉 豚肉 みそ	中華めん 米 砂糖 ごま油 ご ま油	バナナ きゅうり にんじん もや し コーン 塩こんぶ にんにく しょうが
17	木	ヨーグルト	ご飯		たらの磯辺焼き マリネ風サラダ 春雨スープ 未満児: オレシ 以上児: りんこ	コロコロ揚げ 牛乳	ぼたぼた焼き	牛乳 たら ツナ缶 ヨーグルト 高野豆腐 きな粉	米 砂糖 油 片栗粉 はるさめ オリーブ油	りんご クリームコーン キャベツ たまねぎ パプリカ チンゲンサイ わかめ かんてん あおのり オ レシ
18	金	ホームパイ	ロール パン		豆腐のミートソース煮 しらすきサラダ パイナップル (牛乳)	ミニおはぎ 牛乳	味しらべ ジョア	牛乳 豆腐 豚ひき肉 きな粉	ロールパン 米 しらすたけ 砂糖 もろ米 マヨネーズ ごま 油 ごま油	パイナップル たまねぎ ホール トマト にんじん きゅうり えのき たけ ビーマン
19	土	味しらべ	ご飯		焼肉とどんぶり ひじきサラダ グレープフルーツ (牛乳)	ソフトサラダせんべい (味しらべ) ジョア		牛乳 豚肉 ベーコン	米 マヨネーズ 油 片栗粉 ごま 油	グレープフルーツ たまねぎ きゅうり にんじん コーン ビー マン ひじき にんにく しょうが
21	月				* 敬老の日 *					
22	火				* 国民の休日 *					
23	水				* 秋分の日 *					
24	木	クラッカー	ご飯		ボークカレー ポテトサラダ オレシ (牛乳)	ココア蒸しパン 牛乳	ぼたぼた焼き	牛乳 豚肉 豆乳 ハム ヨーグ ルト	米 じゃがいも 米粉 マヨネーズ 砂糖 油 油	りんご にんじん たまねぎ きゅ うり かぼちゃ コーン オレシ
25	金	ヨーグルト	ご飯		鶏肉のマーマレード煮 納豆和え 未満児: バナナ 以上児: りんこ (牛乳)	みたらしかばちだんご 牛乳	味しらべ	牛乳 牛乳 鶏肉 納豆	米 じゃがいも じゃがいも 油 片栗粉 砂糖 片栗粉 オリーブ 油 砂糖 ごま ごま油 油	パイナップル かぼちゃ こまつな にんじん パプリカ たまねぎ ブ ロッコリー もやし マーメレード にんにく
26	土	揚げせんべい	ご飯		厚揚げの中華丼 春雨サラダ グレープフルーツ (牛乳)	ばりんこ (揚げせんべい) ジョア		牛乳 生揚げ 豚肉	米 ごま油 片栗粉 はるさめ 砂糖	グレープフルーツ にんじん た まねぎ きゅうり コーン えのき たけ にんにく しょうが
28	月	ぼたぼた焼き	ご飯		赤魚のねぎソース フライドごぼう キャベツとえのきのみそ汁 (牛乳) 未満児: オレシ 以上児: 梨	ヨーグルト和え	ばりんこ	ヨーグルト あかうお 加糖練乳 みそ 牛乳	米 油 片栗粉 三豆糖 ごま油	なし キャベツ もも ぶどう ぶ どう えのきたけ ねぎ ねぎ に んにく しょうが わかめ オレシ
29	火	ビスコ	ご飯		麻婆豆腐 棒棒鶏サラダ バナナ (牛乳)	米粉お好み焼き 牛乳	揚げせんべい	牛乳 牛乳 豆腐 鶏肉 豚肉 豚ひき肉 みそ	米 米粉 片栗粉 ごま油 三豆 糖 ごま 油 片栗粉 砂糖 油	バナナ キャベツ たまねぎ きゅ うり にんじん もやし ねぎ しょ うが にんにく あおのり
30	水	ヨーグルト	食パン		煮込みハンバーグ おかか和え 豆乳スープ グレープフルーツ	ウインナーとコーンの蒸しパ ン 牛乳	ソフトサラダせんべい	牛乳 豚ひき肉 豆乳 豆乳 食 パンソーセージ 豆腐 ベー コン かつお節 ヨーグルト	米 食パン 米粉 砂糖 片栗粉 油 油 砂糖 ごま油	グレープフルーツ ホールマト たまねぎ にんじん キャベツ フ ロコリー コーン



※ () 内の献立は 以上児さんのみの提供となります。

※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。ご了承ください。

※◆マークは 郷土料理やご当地メニューになります。

※スプーンマークは、園でスプーンを用意します。(お箸は毎日ご持参ください。)

9月分	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂肪 g	塩分 g
3歳未満児目標	493	16~25	11~16	1.5
予定献立栄養量	508	17.7	15.9	1.3
3歳以上児目標	591	19~30	13~20	1.7
予定献立栄養量	604	22.5	20.3	1.6