



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

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、マナーを教えてください。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

- ・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)

おすすめ備蓄品



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。

2026年9月



献立表



住吉台こども園

日付	10時おやつ	献立	3時おやつ	材 料 名			延長おやつ	
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
01 火	カルシウムせんべい	ごはん 親子煮 トマトとしらすの和え物 グレープフルーツ	フルーツヨーグルト 以：せんべい	米、三温糖、ごま、油	卵、ヨーグルト、鶏もも肉、しらす干し、ホイップクリーム	グレープフルーツ、トマト、こまつな、りんご、もも缶、みかん缶、バナナ、にんじん、たまねぎ、いんげん、カットわかめ	サンドビスケット牛乳	
02 水	ビスケット牛乳	ロールパン マスフライ マカロニサラダ オクラとトマトのスープ パナナ	梅しらすごはん	米、ロールパン、マカロニ、マヨネーズ、パン粉、油、小麦粉、片栗粉	ます、木綿豆腐、しらす干し、卵、牛乳	バナナ、にんじん、トマト、きゅうり、オクラ、万能ねぎ、うめ干し	ウエハース牛乳	
03 木	サンドせんべい	ごはん 厚揚げとキャベツの味噌炒め ごぼうサラダ グレープフルーツ	バウムクーヘン牛乳 以：塩せんべい	米、マヨネーズ、砂糖、油、ごま油	生揚げ、ハム、赤みそ、牛乳	グレープフルーツ、にんじん、キャベツ、ごぼう、たまねぎ、赤ピーマン、きゅうり、しょうが	せんべい牛乳	
04 金	塩せんべい牛乳	【誕生会】 味噌ラーメン とり天 キャベツサラダ 	お月見コアラプリン 以：せんべい 	中華めん、砂糖、油、てんぷら粉	赤みそ、ひじき、大豆、豚ひき肉、牛乳、鶏むね肉	なし、キャベツ、緑豆やしい、小松菜、コーン缶、もも缶、ねぎ、にんじん	ビスケット牛乳	
05 土	クッキー牛乳	ごはん チャプチェ しらすとわかめのサラダ パナナ	ビスケットせんべい牛乳	米、はるさめ、砂糖、ごま油、ごま	豚肉、しらす干し、牛乳	バナナ、たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、ピーマン、わかめ、にんにく		
07 月	ソフトせんべい牛乳	ごはん カレイの甘辛焼き ほうれん草とコーンの和え物 ワンタンスープ パナナ	さつまいもドーナツ	米、小麦粉、さつまいも、片栗粉、ワンタンの皮、砂糖、油	かれい、調整豆腐、鶏ひき肉、かつお節、牛乳	グレープフルーツ、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、コーン缶	クッキーりんごジュース	
08 火	セサミビスケット牛乳	ごはん 豆腐ハンバーグきのこソースかけ ブロッコリー中華サラダ 乳酸菌飲料	しっとりおからケーキ牛乳 以：ソフトせんべい	米、片栗粉、パン粉、砂糖、油、ごま、ごま油	木綿豆腐、鶏ささみ、乾燥おから、卵、鶏むね肉、牛乳、乳酸菌飲料	たまねぎ、きゅうり、チンゲンサイ、ブロッコリー、にんじん、しめじ、えのきだけ、万能ねぎ、カットわかめ	せんべい	
09 水	サンドせんべい牛乳	食パン かぼちゃときのこのシチュー しらすとひじきのサラダ パイナップル	鶏ごぼうごはん	米、食パン、小麦粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、鶏もも肉、無塩バター、しらす、かつお節、牛乳	パイナップル、かぼちゃ、たまねぎ、しめじ、オクラ、ごぼう、にんじん、パセリ	塩せんべい牛乳	
10 木	ビスケット	ごはん 揚げだし豆腐の肉みそかけ ブロッコリーのおかマヨ和え ヨーグルト	キャラットケーキ牛乳	米、ホットケーキ粉、片栗粉、砂糖、三温糖、マヨネーズ、油、ごま	ヨーグルト、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、牛乳、無塩バター、赤みそ、かつお節	ブロッコリー、にんじん、コーン缶、たまねぎ、万能ねぎ	せんべい	
11 金	せんべい牛乳	ごはん タラのパン粉焼 スパゲッティサラダ チンゲン菜と卵のスープ パナナ	未：アイスクリーム 以：シャーベット 以：せんべい	米、マヨネーズ、スパゲティ、パン粉、片栗粉、油	たら、シャーベット、絹ごし豆腐、ツナ缶、卵、牛乳	バナナ、キャベツ、にんじん、コーン缶、きゅうり、チンゲンサイ	ソフトせんべい牛乳	
12 土	クッキー牛乳	ごはん 高野豆腐のそぼろあんかけ ツナキャベツ和え グレープフルーツ	セサミビスケット 青のりせんべい牛乳	米、三温糖、片栗粉、ごま油、油、ごま	豚ひき肉、凍り豆腐、ツナ缶、牛乳	バナナ、キャベツ、にんじん、ねぎ、なす、たまねぎ、いんげん		
14 月	チョコウエハース牛乳	ごはん 豆腐入り松風焼き 青菜のチーズ和え 豚汁 グレープフルーツ	やきいも牛乳 	さつまいも、米、さといも、パン粉、砂糖、油、ごま油、ごま	木綿豆腐、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、豚肉、卵、牛乳、チーズ、白みそ、赤みそ、かつお節、牛乳	オレンジ、にんじん、ほうれん草、はくさい、たまねぎ、ねぎ、だいこん、ごぼう	ビスケット	
15 火	カルシウムせんべい りんごジュース	ごはん タラのピカタ にんじんグラッセ ナムル風ツナサラダ パナナ	焼きそば牛乳	焼きそばめん、米、小麦粉、砂糖、油、ごま油、ごま	たら、卵、豚肉、粉チーズ、ツナ缶、牛乳	バナナ、にんじん、こまつな、緑豆やしい、キャベツ、緑豆やしい	サンドせんべい牛乳	
16 水	ソフトせんべい	肉味噌納豆丼 切り干し大根のサラダ 千切り野菜のすまし汁 乳酸菌飲料	豆腐ナゲット牛乳	米、片栗粉、マヨネーズ、しらたき、砂糖、油、ごま油、ごま	乳酸菌飲料、鶏ひき肉、豚ひき肉、木綿豆腐、挽きわり納豆、白みそ、牛乳	にんじん、だいこん、たまねぎ、チンゲンサイ、はくさい、にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、にら、しめじ、刻みこみ、さやえんどう、焼きのり	ビスケット	
17 木	塩せんべい	食パン カレイのムニエルマトソース ブロッコリーとコーン添え コンソメスープ グレープフルーツ	おかか人参おにぎり	米、小麦粉、砂糖、食パン	かれい、無塩バター、かつお節	グレープフルーツ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、コーン缶	せんべい牛乳	
18 金	ビスケット牛乳	きつねうどん 笹かまぼこ磯辺揚げ キャベツのゆかり和え バナナ	ココアワッフル 以：せんべい	うどん、小麦粉、油	油揚げ、かまぼこ、卵、牛乳	キャベツ、にんじん、ねぎ、きゅうり、カットわかめ、あおりのり、バナナ	青のりせんべい牛乳	
19 土	サンドビスケット牛乳	ごはん チキンカレー マカロニサラダ オレンジ	塩せんべい ビスケット牛乳	米、じゃがいも、マカロニ、油、砂糖	豚肉、ハム、牛乳	バナナ、にんじん、たまねぎ、きゅうり		
21 月	敬老の日							
22 火	国民の休日							
23 水	秋分の日							
24 木	せんべい	ミートスパゲッティ マセドアンサラダ キャベツとカニカマのスープ ヨーグルト	青のりフライドポテト	フライドポテト、スパゲティ、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、ごま油、油	ヨーグルト、豚ひき肉、かにかまぼこ、ハム	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ホールマト缶詰、きゅうり、コーン缶、あおりのり	せんべい牛乳	
25 金	サンドビスケット牛乳	さつまいもごはん サバの味噌煮 青菜の和え物 芋煮汁 梨 	かぼちゃもち牛乳 	米、さつまいも、さといも、片栗粉、砂糖	さば、豚肉、木綿豆腐、白みそ、かつお節、牛乳	かぼちゃ、なし、にんじん、ほうれん草、はくさい、だいこん、ごぼう、万能ねぎ	ウエハース牛乳	
26 土	ビスケット牛乳	ごはん ラタトゥイユ オクラときのこの納豆和え バナナ	サンドせんべい せんべい牛乳	米、じゃがいも、砂糖、ごま油	挽きわり納豆、ウインナーソーセージ、牛乳	バナナ、オクラ、ホールマト缶詰、なす、たまねぎ、えのきだけ、スッパキニ		
28 月	ビスケット	油麩丼 さつま芋と鶏肉の煮物 わかめと豆腐の味噌汁 パイナップル	マカロニきな粉牛乳	米、マカロニ、さといも、さつまいも、砂糖、油麩	卵、絹ごし豆腐、鶏もも肉、赤みそ、きな粉、牛乳	パイナップル、たまねぎ、しめじ、しいたけ、にんじん、ねぎ、赤みそ、万能ねぎ、カットわかめ	ビスコ牛乳	
29 火	せんべい牛乳	食パン タラのパン粉焼き 青菜のチーズ和え ミネストローネ パナナ	五平もち	食パン、米、じゃがいも、パン粉、砂糖、マカロニ、油	たら、ベーコン、チーズ、白みそ、かつお節、牛乳	バナナ、ホールマト缶詰、たまねぎ、ほうれん草、にんじん	塩せんべい牛乳	
30 水	ゼリー	ハヤシライス コールスローサラダ グレープフルーツ	お好み焼き	米、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、油	豚肉、卵、ベーコン、ハム、とろけるチーズ、かつお節	グレープフルーツ、キャベツ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、きゅうり、ねぎ、コーン缶	クッキー牛乳	
(以：) のついてる献立は3歳以上児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のでご了承ください。				エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	
				3歳未満児目標	485	16～24	11～16	1.5未満
				予定献立栄養量	496	19.0	16.1	1.4
				3歳以上児目標	580	19～29	13～19	1.6未満
				予定献立栄養量	519	20.3	15.9	1.4

