



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、黒すりゴモも人気があります。

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

長命ヶ丘つくしこども園

日付	午前おやつ	主食	献立	午後おやつ	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	牛乳 ウエハース	ごはん	ハヤシライス ささみとキャベツのマヨサラダ グレープフルーツ	(牛乳) ベアクリームワッフル	米、じゃがいも、マヨネーズ、サラダ油	牛乳、豚肉、鶏ささ身、こまめ	たまねぎ、グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、きゅうり、マッシュルーム	牛乳 せんべい
02 水	牛乳 甘辛せんべい	食パン	タンドリーチキン コーンと小松菜のごま和え はるさめスープ ヨーグルト	(牛乳) ちゃんぽんラーメン	食パン、中華めん、はるさめ、サラダ油、片栗粉、ごま油、砂糖、ごま	牛乳、ヨーグルト、鶏もも肉、豚肉、豚肉、	こまつな、にんじん、チンゲンサイ、キャベツ、たまねぎ、もやし、ねぎ、にんじん、コーン、レモン果汁、にんにく	牛乳 クッキー
03 木	牛乳 ビスケット	ごはん	豚肉のすき焼き風煮 大根のみそ汁 パイナップル	(牛乳) 炊き込み御飯	米、砂糖	牛乳、豚肉、豆腐、鶏もも肉、みそ、油揚げ、わかめ	パイナップル、だいこん、はくさい、たまねぎ、チンゲンサイ、ねぎ、えのきだけ、しらたき、しめじ、にんじん、ごぼう	牛乳 塩せんべい
04 金	牛乳 せんべい	ごはん	たらのごま焼き 凍り豆腐の煮物 たまねぎと油揚げのみそ汁 バナナ	(牛乳) マカロニのトマト煮	米、マカロニ、サラダ油、砂糖、ごま	牛乳、たら、油揚げ、豚ひき肉、凍り豆腐、みそ、粉チーズ	バナナ、たまねぎ、にんじん、トマトペースト、たまねぎ、しめじ、いんげん、にんにく	牛乳 せんべい
05 土	牛乳 ウエハース	ごはん	鶏ひき肉と厚揚げの中華炒め 中華スープ オレンジ	牛乳 クッキー	米、じゃがいも、ごま油、片栗粉、サラダ油	牛乳、厚揚げ、鶏ひき肉	オレンジ、チンゲンサイ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが	
07 月	牛乳 たまごボーロ	ごはん	あかうおの甘みそ蒸焼き ひじきの煮物 じゃがいもとえのきのすまし汁 グレープフルーツ	(牛乳) 納豆とオクラのそ うめん	米、じゃがいも、そうめん、砂糖、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、あかうお、納豆、油揚げ、みそ、ひじき、わかめ	グレープフルーツ、キャベツ、オクラ、えのきだけ、にんじん、ねぎ、さやえんどう	牛乳 磯風味せんべい
08 火	牛乳 コーンフレーク	ごはん	中華風ローストチキン 野菜の彩和え 豆腐とわかめのみそ汁 パイナップル	(牛乳) 焼きいも	さつまいも、米、サラダ油、片栗粉、砂糖、ごま油、コーンフレーク、すりこめ、ごま	牛乳、鶏むね肉、木綿豆腐、みそ、わかめ	パイナップル、たまねぎ、もやし、ほうれんそう、にんじん、えのき、コーン、にんにく、しょうが	牛乳 甘辛せんべい
09 水	牛乳 塩せんべい	ロールパン	スペイン風オムレツ ブロッコリーのマヨネーズあえ トマトスープ バナナ	(牛乳) わかめおにぎり	ロールパン、米、じゃがいも、マヨネーズ、サラダ油、ごま	牛乳、卵、ツナ、わかめ	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、ホルモルトマト、ピーマン、コーン、にんにく	牛乳 ウエハース
10 木	牛乳 サンドビスケット	ごはん	厚揚げの中華煮 なすとこまつなのみそ汁 オレンジ	3・4・5歳児食育活動 カラフルゼリー	米、砂糖、ごま油、片栗粉	厚揚げ、豚肉、みそ、葱、天、わかめ	オレンジ、たまねぎ、こまつな、にんじん、なす、ねぎ、えのきだけ、ピーマン、しょうが、にんにく	牛乳 クッキー
11 金	牛乳 甘辛せんべい	ごはん	たらの磯辺焼き 白菜と油揚げの煮浸し さといもと豆腐のみそ汁 グレープフルーツ	(牛乳) じゃこマヨトースト	米、食パン、さといも、米粉、マヨネーズ、サラダ油、片栗粉	牛乳、たら、木綿豆腐、みそ、油揚げ、しらす、わかめ、あおりのり	グレープフルーツ、はくさい、にんじん	牛乳 塩せんべい
12 土	牛乳 ウエハース	ごはん	豚肉と野菜のカレー炒め 小松菜と油揚げのみそ汁 バナナ	牛乳 磯風味せんべい	米、サラダ油	牛乳、豚肉、みそ、油揚げ	バナナ、たまねぎ、にんじん、ごまつな、ピーマン	
14 月	牛乳 せんべい	ごはん	鶏の海苔焼き いんげんのごま和え 五目みそ汁 オレンジ	(牛乳) 焼きビーフン	米、ビーフン、さつまいも、サラダ油、片栗粉、砂糖、ごま	牛乳、鶏もも肉、豚肉、みそ、油揚げ、焼きのり	オレンジ、いんげん、もやし、はくさい、たまねぎ、だいこん、しら、にんじん、にんにく、しょうが	湯冷まし 揚げせんべい
15 火	牛乳 クッキー	ごはん	さばのみそ煮 切干大根のサラダ じゃがいもと厚揚げのすまし汁 パイナップル	(牛乳) 豆乳羊もち	じゃがいも、米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、サラダ油、バター	牛乳、さば、豆腐、厚揚げ、きな粉、チーズ、しらす、みそ、わかめ	パイナップル、きゅうり、ねぎ、にんじん、切り干しだいこん、しょうが	牛乳 磯風味せんべい
16 水	牛乳 甘辛せんべい	食パン	ハンバーグ にんじんのこまあえ 野菜豆乳スープ 梨	(牛乳) おからケーキ	食パン、さつまいも、パン粉、サラダ油、米粉、片栗粉、砂糖、サラダ油、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、豆腐、豆腐、大豆	梨、にんじん、もやし、たまねぎ、クリームコーン、ねぎ	牛乳 サンドせんべい
17 木	牛乳 せんべい	ごはん	たらのオーロラソース焼き 粉ふき芋 豆腐すまし汁 バナナ	(牛乳) バームクーヘン	米、じゃがいも、マヨネーズ、油	牛乳、たら、木綿豆腐、油揚げ、あおりのり	バナナ、だいこん、たまねぎ、万能ねぎ	牛乳 サンドビスケット
18 金	牛乳 コーンフレーク	うどん	きつねうどん 納豆とコーンの落とし揚げ 添え野菜 グレープフルーツ	(牛乳) きな粉おはぎ	うどん、米、米粉、サラダ油、砂糖、コーンフレーク	牛乳、納豆、油揚げ、ちくわ、きな粉	グレープフルーツ、たまねぎ、ブロッコリー、コーン、ねぎ、にんじん、ピーマン	牛乳 塩せんべい
19 土	牛乳 磯風味せんべい	ごはん	油麩の中華丼 わかめと玉ねぎのみそ汁 キウイ	豆乳飲料 ビスケット	米、油麩、片栗粉、ごま油	豆乳、豚肉、みそ、わかめ	たまねぎ、キウイフルーツ、にんじん、チンゲンサイ、えのきだけ、ピーマン、しょうが、にんにく	
21 月			敬老の日					
22 火			国民の休日					
23 水			秋分の日					
24 木	牛乳 クッキー	ごはん	さわらのさらさ蒸し きんぴらごぼう 五目みそ汁 グレープフルーツ	(牛乳) マカロニきな粉	米、さといも、マカロニ、砂糖、ごま油、砂糖	牛乳、さわら、きな粉、みそ、油揚げ、刻みごぼう	グレープフルーツ、にんじん、だいこん、ごぼう、さやえんどう、ごま	牛乳 磯風味せんべい
25 金	牛乳 甘辛せんべい	ごはん	【誕生会】 お月見チキンピラフ コロック きゅうりの昆布和え かきたま汁 ぶどう	野菜ジュース ほうれん草とチーズ のケーキ	じゃがいも、米、ホットケーキ粉、パン粉、サラダ油、小麦粉、砂糖、無塩バター、片栗粉	卵、豚ひき肉、鶏ひき肉、牛乳、チーズ、卵、ごんぶ、焼きのり	野菜ミックスジュース、ぶどう、たまねぎ、きゅうり、チンゲンサイ、ほうれんそう、にんじん、いんげん	牛乳 クッキー
26 土	牛乳 ビスケット	ごはん	鶏肉のケチャップ煮 麩のすまし汁 オレンジ	牛乳 塩せんべい	米、サラダ油、片栗粉、焼い、砂糖	牛乳、鶏もも肉	オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、えのきだけ、ねぎ、ピーマン、しいたけ	
28 月	牛乳 せんべい	ごはん	カレーライス 大根とツナのサラダ りんご	(牛乳) 豆乳フレンチトースト	米、食パン、じゃがいも、マヨネーズ、サラダ油、グラニュー糖	牛乳、豚肉、豆腐、卵、ツナ	たまねぎ、だいこん、きゅうり、りんご、にんじん、コーン	牛乳 ビスケット
29 火	牛乳 甘辛せんべい	ごはん	マーボー豆腐丼 さつまいもマヨサラダ オレンジ 麦茶	(牛乳) 焼きそば	米、焼きそばめん、さつまいも、マヨネーズ、ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、豚肉、みそ	オレンジ、キャベツ、コーン、きゅうり、ねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが	牛乳 サンドビスケット
30 水	牛乳 たまごボーロ	食パン	鮭の野菜グラタン キャベツとトマトのサラダ バナナ	(牛乳) ツナと野菜のピラフ	食パン、米、じゃがいも、小麦粉、バター、砂糖、パン粉、ごま油、サラダ油	牛乳、牛乳、さけ、ツナ、油、チーズ	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、トマト、コーン、マッシュルーム、ピーマン、にんじん	湯冷まし ヨーグルト
※() のついている献立は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					503	16~25	11~17	1.5
予定献立栄養量					487	19.6	16.3	1.5
3歳以上児目標					585	21~30	13~20	1.6
予定献立栄養量					587	24.5	20.3	1.8

