

 9月 の献立表		おやつ	三食の食品群			アレルギー 乳・卵 小麦・エビ カニ・そば	朝のおやつ
			熱や力に なるもの	血や肉や骨に なるもの	体の調子を整えるもの		
1日 (火)	ビビンバ丼 大根とコーンとえ みそ汁(ごぼう、油揚げ)	牛乳 きなこクッキー	ごはん 小麦粉 三温糖 油 ごま油	牛乳 きな粉 油揚げ 豚肉 みそ 玉子	レーズン 人参 チンゲン菜 大根 ごぼう コーン	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ビスケット
2日 (水)	ごはん 鶏肉と野菜のマリネがけ 白菜と玉子のごま炒め みそ汁(かぼちゃ、ねぎ)	牛乳 人参ケーキ	ごはん 小麦粉 油 三温糖 すりごま	牛乳 みそ 鶏肉 玉子	レーズン 人参 白菜 ねぎ 人参 トマト たまねぎ きゅうり かぼちゃ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン せんべい
3日 (木)	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き風 大根と豚肉のとりみ煮 すまし汁(なす、なめこ) ヨーグルト	牛乳 さつまいもの 黄金焼き	ごはん 小麦粉 三温糖 油 片栗粉 バター さつまいも	牛乳 ヨーグルト 豚肉 みそ 鮭	レーズン ビーマン 人参 なめこ なす 大根 コーン グリンピース キャベツ	乳 小麦	牛乳 レーズン ボーロ
4日 (金)	鉄分強化!ふりかけごはん チキンカツ もやしと人参のごまサラダ みそ汁(わかめ、たまねぎ)	牛乳 きな粉トースト	ごはん 食パン 三温糖 油 小麦粉 ごま パン粉	牛乳 豚肉 みそ	レーズン もやし 人参 たまねぎ かぼちゃ わかめ	乳 小麦	牛乳 レーズン ミニパン
5日 (土)	豚肉の和風焼うどん ポテトサラダ みそ汁(豆腐、小松菜)	牛乳 ビスケット	油 三温糖 うどん じゃがいも	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 玉子 かつ節	レーズン 人参 たまねぎ ズッキーニ 小松菜 キャベツ	乳 小麦	牛乳 レーズン ウエハース
7日 (月)	お弁当日	牛乳 せんべい				乳 小麦	牛乳 レーズン ビスケット
8日 (火)	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ ツナと白菜とえ ミルクスープ(コーン、ほうれん草) オレンジ	牛乳 ミルクくずもち	ごはん 三温糖 油 片栗粉	牛乳 きな粉 豚肉 玉子 ツナ缶	レーズン ほうれん草 白菜 人参 たまねぎ コーン オレンジ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ボーロ
9日 (水)	チキンハヤシライス 玉子ポテトサラダ アップルゼリー	牛乳 おふラスク	ごはん 三温糖 焼き麩 油 マヨネーズ じゃがいも	牛乳 きな粉 鶏肉 玉子	レーズン チンゲン菜 たまねぎ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ミニパン
10日 (木)	ごはん 白系タラの煮付け 玉子サラダ 鶏汁(鶏肉、さつまいも、はなふ) バナナ	牛乳 レーズン蒸しパン	ごはん 油 小麦粉 三温糖 焼き麩 さつまいも	牛乳 みそ 鶏肉 玉子 タラ	レーズン 人参 大根 きゅうり バナナ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン せんべい
11日 (金)	けんちん風うどん かぼちゃのごま炒め ヨーグルト	牛乳 ふりかけおにぎり	ごはん 油 小麦粉 三温糖 うどん ごま	牛乳 油揚げ 豚肉 ヨーグルト	レーズン ねぎ 人参 たまねぎ かぼちゃ	乳 小麦	牛乳 レーズン ウエハース
12日 (土)			運動会のお土産に手作りおやつ (さつまいもケーキと ゆりかごセサミボーロ) をご用意します☆ 必ず当日中にお召し上がりください!				
14日 (月)	ごはん 助宗タラの衣焼き ひじき煮 みそ汁(たまねぎ、玉子) 黄桃缶	牛乳 ほうれん草ケーキ	ごはん 小麦粉 三温糖 油 バター	牛乳 豆乳 豚肉 みそ 玉子	レーズン ほうれん草 ひじき 白菜 人参 たまねぎ 黄桃缶	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン チーズ
15日 (火)	ビビンバ丼 大根とコーンとえ みそ汁(ごぼう、油揚げ)	牛乳 きな粉豆乳 パンケーキ	ごはん 小麦粉 三温糖 油 ごま油	牛乳 豆乳 きな粉 油揚げ 豚肉 みそ 玉子	レーズン 人参 チンゲン菜 大根 ごぼう コーン	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ビスケット

 の献立表		おやつ	三食の食品群			アレルギー 乳・卵 小麦・エビ カニ・そば	朝のおやつ
			熱や力に なるもの	血や肉や骨に なるもの	体の調子を整えるもの		
16日 (水)	☆ランチBOXデー☆ 鉄分強化!ふりかけごはん チキンカツ もやしと人参のごまサラダ みそ汁(わかめ、たまねぎ) 	牛乳 フルーツ ヨーグルト	ごはん 油 小麦粉 三温糖 パン粉 ごま	牛乳 みそ 鶏肉 ヨーグルト	レーズン もやし 人参 たまねぎ かぼちゃ わかめ	乳 小麦	牛乳 レーズン せんべい
17日 (木)	ごはん 鮭のみそ焼き 大根と豚肉のとりみ煮 すまし汁(なす、しめじ) ヨーグルト	牛乳 チーズスコーン	ごはん 小麦粉 三温糖 油 片栗粉 バター	牛乳 豆乳 チーズ 豚肉 みそ 鮭 ヨーグルト	レーズン しめじ 人参 なす 大根 グリーンピース キャベツ	乳 小麦	牛乳 レーズン ウエハース
18日 (金)	ごはん 鶏肉と野菜のマリネがけ 白菜と玉子のごま炒め みそ汁(かぼちゃ、ねぎ)	牛乳 きなこケーキ	ごはん 小麦粉 三温糖 油 すりごま	牛乳 きな粉 みそ 鶏肉 玉子	レーズン 白菜 ねぎ 人参 トマト たまねぎ かぼちゃ きゅうり	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ビスケット
19日 (土)	カレーライス 大根のマヨサラダ オレンジ	牛乳 ウエハース	ごはん 油 三温糖 じゃがいも マヨネーズ	牛乳 豚肉	レーズン 人参 たまねぎ 大根 コーン きゅうり オレンジ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ボーロ
21日 (月)	 敬老の日 						
22日 (火)	 国民の祝日 						
23日 (水)	  秋分の日 						
24日 (木)	スパゲッティミートソース ポテトサラダ みそ汁(わかめ、豆腐)	牛乳 納豆巻き	ごはん 油 小麦粉 三温糖 マヨネーズ バター スパゲティ じゃがいも	牛乳 納豆 豚肉 みそ 豆腐	レーズン 焼きのり たまねぎ コーン グリーンピース わかめ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン せんべい
25日 (金)	♥お誕生会♥ お月見ハヤシライス 玉子サラダ アップルゼリー	牛乳 お誕生ケーキ	ごはん 油 三温糖 黒ごま マヨネーズ じゃがいも	牛乳 鶏肉 玉子	レーズン 人参 チンゲン菜 たまねぎ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ミニパン
26日 (土)	ごはん 鶏のから揚げトマトソース 大根の信田煮 みそにゅうめん(玉子、そうめん)	牛乳 せんべい	ごはん そうめん 油 片栗粉 小麦粉 三温糖	牛乳 鶏肉 玉子 油揚げ みそ	レーズン 大根 かぼちゃ たまねぎ 人参 いんげん	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ボーロ
28日 (月)	ごはん 助宗タラの衣焼き ひじき煮 みそ汁(たまねぎ、玉子) オレンジ	牛乳 チーズスコーン	ごはん 小麦粉 三温糖 油	牛乳 豆乳 チーズ 豚肉 みそ 玉子 タラ	レーズン ひじき 白菜 人参 たまねぎ オレンジ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ビスケット
29日 (火)	ビビンバ丼 大根とコーンと和え みそ汁(ごぼう、油揚げ)	牛乳 人参クッキー	ごはん 小麦粉 三温糖 油 ごま油	牛乳 油揚げ 豚肉 みそ 玉子	レーズン 人参 チンゲン菜 大根 ごぼう コーン	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン チーズ
30日 (水)	鉄分強化!ふりかけごはん チキンカツ もやしと人参のごまサラダ みそ汁(わかめ、たまねぎ)	牛乳 ゆりかごセサミ ボーロ	ごはん 片栗粉 粉糖 油 ごま 小麦粉 三温糖 パン粉	牛乳 きな粉 みそ 鶏肉	レーズン もやし 人参 たまねぎ かぼちゃ わかめ	乳 小麦	牛乳 レーズン ミニパン



9月食育だより



日中はまだ暑さが残りますが、朝夕の涼しい風に少しずつ秋の訪れを感じる季節となりました。
夏の疲れが出やすい時期ですが、これからは美味しい食材がたくさん実る「食欲の秋」がやってきます！
気候が良くお出かけしやすいこの時期を楽しく過ごせるよう、しっかり食べて元気に乗り切りましょう☆

今月のイベント献立 中秋の名月「お月見」

中秋の名月を「十五夜」ともいい、秋の美しい月を見ながら農作物の収穫に感謝したり、豊作の祈願をする日といわれてきました。この習慣は平安時代に一般的となり、だんごや里芋など月に見立てた丸い物と、ススキや秋の七草をお供えします。

月の神様の※依り代は稲穂ですが、お月見の時期に稲穂がなかったために、形の似ているススキを供えるようになったと考えられています。

また、ススキは葉先のとんがりに邪気をはらう力があるとされています。

2026年の十五夜は、9月25日（金）です。ご家庭でも

丸い物を食卓に並べて、お月見気分を味わってみましょう。

※依り代（よりしろ）とは？

精霊が、依り憑くものや場所などのことをいいます。依り代の対象は、樹木や岩石、人形、人間などと考えられています。



食育クイズ

キノコについてのクイズです♪
是非お子様と一緒に考えてみてください！

Q.きのこは何から栄養をとって成長してるでしょう？

- ①枯葉や虫の死骸
- ②日光
- ③そのきのこが生えてる木



A.答えは①枯葉や虫の死骸です！

きのこは光合成ができず、日光から栄養を作ることができません。枯葉や虫の死骸を分解して成長します。

Q.スーパーにある「えのきたけ」は真っ白。では、自然のお山に生えている本物の「えのきたけ」はどんな色でしょう？

- ①真っ赤
- ②茶色
- ③白色



A.答えは②茶色です！

自然の中で太陽の光を浴びて育つと、茶色くてカサの大きなきのこになります。スーパーのえのきたけは、光の当たらない暗いお部屋の中で特別に育てられてたため真っ白なのです。

防災意識を高めましょう

9月1日は防災の日です。

防災の日とは・・・

政府や地方公共団体など関係諸機関をはじめ多くの国民が、台風・豪雨・豪雪・洪水・高潮・地震・津波等の災害についての認識を深めること。災害への備えを充実強化することによって、被害を未然に防止・軽減することを目的として制定された防災啓発デーです。

参考：「防災の日」及び「防災週間」について：

防災情報のページ・内閣府

☆乳幼児のための非常用持ち出し袋☆

乳幼児がいる家庭では、次のようなものが非常時には必ず必要となります。最低3日分は用意しておきましょう！

- 紙おむつ
- 着替え
- 常備薬
- 体温計
- 履き替えの靴
- おやつ
- 毛布
- 赤ちゃんがいるならミルクと哺乳瓶など



その他、かさばらない玩具や折り紙など、子供が好きな遊び道具を入れておくと、避難所で役に立ちます♪

季節の果物：リンゴについて

今年もリンゴが献立に入る季節となりました♪

リンゴは1歳半頃までの完了期までは加熱が必要とされている食材です。誤嚥のリスクを下げるためにも**加熱**をきちんと行うことが大切です。ご家庭で召し上がる際も、下記の点に気を付けましょう。

- ①1歳半頃までのお子様には**必ず加熱**をする。
- ②1歳半以降も、お子様の成長に合わせて加熱の有無・切り方等、調理方法を工夫する。
- ③お子様がきちんと飲み込めているか、観察する。工夫をして安全に季節の果物を楽しみましょう☆

リンゴを「完了期までは加熱して提供する」ことについては

令和6年度「教育・保育施設等における食事の誤嚥事故防止対策に関する調査研究」を基にしております。

