令和8年度

未満児用　９月予定献立表　ながらこども園

日	昼食	おやつ	主な材料とはたらき あかのなかま 血・肉・歯・骨となる	主な材料とはたらき みどりのなかま 体の調子を整える	主な材料とはたらき きいろのなかま 力や熱になる	備考 熱量kcal	備考 脂質g 蛋白質g	備考 食塩相当量
1 火	ごはん　冬瓜みそ汁 マーボートマト豆腐　お月見梨ゼリー こんにゃくみそ煮　牛乳	牛乳 中華ポテト	豚肉 木綿豆腐 みそ 油揚げ さば削り節 牛乳	玉ねぎ えのきたけ にんにく トマト 冬瓜 わかめ	米 サラダ油 砂糖 米粉 こんにゃく	465 17.7	15.6 1.8	
2 水	ごはん・のりふりかけ　中華スープ・ｵﾚﾝｼﾞ 豆腐魚すり身ナゲットフライ・スマイルポテト じゃこ油揚げ野菜の和え物　牛乳	ジョアマスカット お野菜せんべい	豆腐 さかなすり身 油揚げ ちりめんじゃこ 牛乳	キャベツ 人参 しめじ 小松菜 オレンジ のり	米 大豆油 じゃが芋 ごま油 砂糖 ごま 春雨	403 15.8	13.1 1.3	
3 木	ごはん　ワンタンスープ いわし生姜煮　梨 切り干し大根のマリネ　牛乳	牛乳 きな粉ｸﾘｰﾑｻﾝﾄﾞ	いわし かまぼこ 豚肉 牛乳	切干大根 人参 きゅうり 小松菜 冬瓜 梨 生姜	米 砂糖 ごま油	523 20.6	21.4 1.8	
4 金	ツナトマト冷やしそうめん　グレープゼリー 塩麹チキンカツ　牛乳 あっさりピクルス	牛乳 せんべい	ツナ 鶏肉 牛乳	コーン オクラ ミニトマト キャベツ 人参 きゅうり レモン	そうめん 大豆油 砂糖	468 18.7	17.2 2.4	
7 月	ハヤシライス（十六穀米ごはん） 野菜の土佐酢和え カル鉄ヨーグルト　牛乳	牛乳 マロンワッフル	豚肉 かつお節 牛乳 ヨーグルト	玉ねぎ 人参 南瓜 しめじ キャベツ 干しひじき	米 十六穀米 サラダ油 砂糖	536 20.4	16.6 1.2	
8 火	ごはん　もずくみそ汁 白身魚カレー玉ねぎ焼き　グレープフルーツ ﾗﾀﾄｩｲﾕ　牛乳	牛乳 ふかし芋	メルルーサ 木綿豆腐 みそ さば削り節 牛乳	玉ねぎ トマト なす ズッキーニ 赤・黄パプリカ にんにく もずく 冬瓜 グレープフルーツ/	米 サラダ油 オリーブ油 ｴｯｸﾞﾀﾞｱﾏﾖﾈｰｽﾞ	473 18.1	16.4 1.8	
9 水	ごはん・のりふりかけ　コーンスープ のり塩ｽﾃｨｯｸﾒﾝﾁｶﾂ・スマイルポテト 油揚げ野菜の和え物　梨　牛乳	牛乳 プリン	豚肉 油揚げ たまご 牛乳	ほうれん草 人参 もやし クリームコーン缶詰 梨 のり	米 じゃが芋 大豆油 砂糖 ごま油 片栗粉	464 15.2	17.6 0.9	
10 木	ごはん　スープ餃子 炒り豆腐　アップルゼリー かぼちゃサラダ　牛乳	牛乳 バナナ	木綿豆腐 鶏肉 たまご 豚肉 牛乳	人参 ねぎ たけのこ水煮 椎茸 南瓜 きゅうり コーン わかめ もやし	米 サラダ油 砂糖 ｴｯｸﾞﾀﾞｱﾏﾖﾈｰｽﾞ ごま油	488 18.6	18.3 1.2	
11 金	ふんわり食パン・ﾒｲﾌﾟﾙ&ﾏｰｶﾞﾘﾝ　牛乳 チキン南蛮　春雨野菜スープ 野菜ツナのごまサラダ　オレンジ	ジョアマスカット 玄米小丸せんべい	鶏肉 ツナ たまご 牛乳	キャベツ もやし きゅうり ミニトマト 生姜 にんにく しめじ 人参 にら オレンジ	食パン ﾒｲﾌﾟﾙ&ﾏｰｶﾞﾘﾝ ごま 砂糖 ごま油 春雨	419 15.4	12.4 0.9	
14 月	ごはん　トマトたまごスープ ブルコギ　バナナ こんにゃくおかか煮　牛乳	牛乳 フルーチェﾍﾞﾘｰ味	牛肉 かつお節 たまご 牛乳	玉ねぎ 人参 もやし ピーマン トマト わかめ しめじ バナナ	米 ごま油 砂糖 ごま こんにゃく 片栗粉	488 18.7	18.3 1.9	
15 火	ごはん　お月見にんにくスープ ヘルシーミートローフ　梨 ひじきツナのマリネ　牛乳	牛乳 せんべい	豚肉 木綿豆腐 たまご ツナ かまぼこ 牛乳	玉ねぎ 人参 コーン 干しひじき きゅうり 梨 小松菜 ねぎ にんにく	米 サラダ油 パン粉 砂糖 片栗粉	489 18.8	19.7 1.6	
16 水	ごはん・のりふりかけ　お月見さつま芋プリン かぶりつきチキン黒酢漬け　おかずみそ汁 春雨中華かまぼこサラダ　牛乳	ジョアマスカット 五平餅	鶏肉 かまぼこ 油揚げ みそ さば削り節 牛乳	人参 きゅうり 玉ねぎ ごぼう 椎茸 南瓜 えのきたけ のり	米 大豆油 薄力粉 春雨 砂糖 ごま油	516 20.9	10.5 2	
17 木	ごはん　さつま芋ポタージュ さわら甘みそ漬け焼き　グレープフルーツ ほうれん草もやし肉みそ和え　牛乳	生乳ヨーグルト	さわら みそ 豚肉 牛乳	ほうれん草 もやし ねぎ 玉ねぎ グレープフルーツ	米 サラダ油 砂糖 ごま油 さつま芋 バター	471 19.3	16.2 1.9	
18 金	焼きそば　鉄分Caチーズ 餃子　1食分ｱｯﾌﾟﾙｷｬﾛｯﾄｼﾞｭｰｽ パリパリサラダ	牛乳 ビスケット	豚肉 かまぼこ チーズ	人参 ピーマン キャベツ 玉ねぎ きゅうり もやし	中華麺 サラダ油 砂糖 カリタリア ごま油	ばら組リクエスト献立 572 18.1	24.4 1	
24 木	ごはん　もずくおすまし サバカレー煮　グレープフルーツ イタリアンサラダ　牛乳	ジョアプレーン バナナ	さば さば削り節 牛乳 たまご	キャベツ 玉ねぎ トマト もずく えのきたけ あさつき グレープフルーツ	米 砂糖 オリーブ油	440 17.7	13.1 0.9	
25 金	栗ごはん　お月見にんにくスープ うさぎさんハンバーグ　十五夜みかんゼリー きゅうり中華漬け　牛乳	牛乳 お月見クレープ	鶏肉 豚肉 かまぼこ たまご牛乳	きゅうり 小松菜 えのきたけ にんにく	米 栗 サラダ油 ごま ごま油 砂糖 片栗粉	542 19.0	21.3 1.6	
28 月	秋野菜ポークカレーライス（十六穀米ごはん） ツナほうれん草のナムル　牛乳 果物アロエのヨーグルト和え	牛乳 ミニたい焼き	豚肉 ツナ ヨーグルト 牛乳	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 なす 生姜 にんにく ほうれん草 もやし 果物・アロエ缶詰 /	米 十六穀米 サラダ油 ごま ごま油 砂糖	565 19.3	20.9 1.3	
29 火	豚丼　オレンジ ひじきツナのマリネ　牛乳 豆腐冬瓜みそ汁	カル鉄ヨーグルト	豚肉 ツナ 木綿豆腐 油揚げ さば削り節 みそ 牛乳	玉ねぎ 生姜 干しひじき 人参 きゅうり 冬瓜 わかめ オレンジ	米 白滝 砂糖 サラダ油	444 18.3	15.2 2.1	
30 水	ごはん・のりふりかけ　コーンスープ タコナゲットフライ・スマイルポテト　牛乳 和風肉みそサラダ　乳酸菌デザート	ジョアマスカット わかめご飯	タコ 豚肉 たまご 牛乳	ほうれん草 もやし 人参 しめじ ねぎ のり クリームコーン缶詰	米 大豆油 じゃが芋 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油	504 15.4	14 1.2	

※物資の都合により、献立を変更することがあります。

令和8年度

年少・年中・年長用

９月予定献立表

ながらこども園

日	昼食	おやつ	主な材料とはたらき あかのなかま 血・肉・歯・骨となる	みどりのなかま 体の調子を整える	きいろのなかま 力や熱になる	備考 熱量kcal 脂質g 蛋白質g 食塩相当量
1 火	ごはん　冬瓜みそ汁 マーボートマト豆腐　お月見梨ゼリー こんにゃくみそ煮　牛乳	牛乳 中華ポテト	豚肉 木綿豆腐 みそ 油揚げ さば削り節 牛乳	玉ねぎ えのきたけ にんにく トマト 冬瓜 わかめ	米 サラダ油 砂糖 米粉 こんにゃく	549 17.1 20.4 2.4
2 水	ごはん・のりふりかけ　中華スープ・ｵﾚﾝｼﾞ 豆腐魚すり身ナゲットフライ・スマイルポテト じゃこ油揚げ野菜の和え物　牛乳	ジョアマスカット 茹で枝豆	豆腐 さかなすり身 油揚げ ちりめんじゃこ 牛乳	キャベツ 人参 しめじ 小松菜 オレンジ のり	米 大豆油 じゃが芋 ごま油 砂糖 ごま 春雨	509 18.5 18.6 1.7
3 木	ごはん　ワンタンスープ いわし生姜煮　梨 切り干し大根のマリネ　牛乳	牛乳 きな粉ｸﾘｰﾑｻﾝﾄﾞ	いわし かまぼこ 豚肉 牛乳	切干大根 人参 きゅうり 小松菜 冬瓜 梨 生姜	米 砂糖 ごま油	631 23.3 23.6 2.1
4 金	ツナトマト冷やしそうめん　グレープゼリー 塩麹チキンカツ　牛乳 あっさりピクルス	牛乳 せんべい 青のり小魚	ツナ 鶏肉 牛乳	コーン オクラ ミニトマト キャベツ 人参 きゅうり レモン	そうめん 大豆油 砂糖	554 21.1 22.6 2.9
7 月	ハヤシライス（十六穀米ごはん） 野菜の土佐酢和え カル鉄ヨーグルト　牛乳	牛乳 マロンワッフル	豚肉 かつお節 牛乳 ヨーグルト	玉ねぎ 人参 南瓜 しめじ キャベツ 干しひじき	米 十六穀米 サラダ油 砂糖	602 18.4 22.8 1.2
8 火	ごはん　もずくみそ汁 白身魚カレー玉ねぎ焼き　グレープフルーツ ラタトゥイユ　牛乳	牛乳 ふかし芋	メルルーサ 木綿豆腐 みそ さば削り節 牛乳	玉ねぎ トマト なす ズッキーニ 赤・黄パプリカ にんにく もずく 冬瓜	米 サラダ油 オリーブ油 ｴｯｸﾞﾀｱﾏﾖﾈｰｽﾞ グレープフルーツ/	564 18.3 21.4 2.3
9 水	ごはん・のりふりかけ　コーンスープ のり塩ｽﾃｨｯｸﾒﾝﾁｶﾂ・スマイルポテト 油揚げ野菜の和え物　梨　牛乳	牛乳 プリン	豚肉 油揚げ たまご 牛乳	ほうれん草 人参 もやし クリームコーン缶詰 梨 のり	米 じゃが芋 大豆油 砂糖 ごま油 片栗粉	578 20.9 18.2 1.4
10 木	ごはん　スープ餃子 炒り豆腐　アップルゼリー かぼちゃサラダ　牛乳	牛乳 バナナデザート	木綿豆腐 鶏肉 たまご 豚肉 牛乳	人参 ねぎ たけのこ水煮 椎茸 南瓜 きゅうり コーン わかめ もやし	米 サラダ油 砂糖 ｴｯｸﾞﾀｱﾏﾖﾈｰｽﾞ ごま油	572 20.6 21.7 1.5
11 金	ふんわり食パン・ﾒｲﾌﾟﾙ＆ﾏｰｶﾞﾘﾝ　牛乳 チキン南蛮　春雨野菜スープ 野菜ツナのごまサラダ　オレンジ	ジョアマスカット 玄米小丸せんべい クラッカー	鶏肉 ツナ たまご 牛乳	キャベツ もやし きゅうり ミニトマト 生姜 にんにく しめじ 人参 にら オレンジ	食パン ﾒｲﾌﾟﾙ＆ﾏｰｶﾞﾘﾝ ごま 砂糖 ごま油 春雨	505 19.8 20.0 1.2
14 月	ごはん　トマトたまごスープ プルコギ　バナナ こんにゃくおかか煮　牛乳	牛乳 フルーチェﾍﾞﾘｰ味	牛肉 かつお節 たまご 牛乳	玉ねぎ 人参 もやし ピーマン トマト わかめ しめじ バナナ	米 ごま油 砂糖 ごま こんにゃく 片栗粉	581 20.7 21.6 2.5
15 火	ごはん　お月見にんにくスープ ヘルシーミートローフ　梨 ひじきツナのマリネ　牛乳	牛乳 お月見ｸﾘｰﾑ大福	豚肉 木綿豆腐 たまご ツナ かまぼこ 牛乳	玉ねぎ 人参 コーン 干しひじき きゅうり 梨 小松菜 ねぎ にんにく	米 サラダ油 パン粉 砂糖 片栗粉	651 20.9 26.1 2.0
16 水	ごはん・のりふりかけ　お月見さつま芋プリン かぶりつきチキン黒酢漬け　おかずみそ汁 春雨中華かまぼこサラダ　牛乳	ジョアマスカット 五平餅	鶏肉 かまぼこ 油揚げ みそ さば削り節 牛乳	人参 きゅうり 玉ねぎ ごぼう 椎茸 南瓜 えのきたけ のり	米 大豆油 薄力粉 春雨 砂糖 ごま油	609 11.5 22.9 2.6
17 木	ごはん　さつま芋ポタージュ さわら甘みそ漬け焼き　グレープフルーツ ほうれん草もやし肉みそ和え　牛乳	ミニソフトクリーム	さわら みそ 豚肉 牛乳	ほうれん草 もやし ねぎ 玉ねぎ グレープフルーツ	米 サラダ油 砂糖 ごま油 さつま芋 バター	568 19.7 19.8 2.3
18 金	焼きそば　バニラアイス 餃子　1食分ｱｯﾌﾟﾙｷｬﾛｯﾄｼﾞｭｰｽ パリパリサラダ	牛乳 おはぎ	豚肉 かまぼこ	人参 ピーマン キャベツ 玉ねぎ きゅうり もやし	中華麺 サラダ油 砂糖 カリタリア ごま油	ばら組リクエスト献立 700 25.6 19.5 1.4
24 木	ごはん　もずくおすまし サバカレー煮　グレープフルーツ イタリアンサラダ　牛乳	ジョアプレーン バナナデザート	さば さば削り節 牛乳 たまご	キャベツ 玉ねぎ トマト もずく えのきたけ あさつき グレープフルーツ	米 砂糖 オリーブ油	492 13.8 18.9 1.0
25 金	栗ごはん　お月見にんにくスープ うさぎさんハンバーグ　十五夜みかんゼリー きゅうり中華漬け　牛乳	牛乳 お月見クレープ	鶏肉 豚肉 かまぼこ たまご牛乳	きゅうり 小松菜 えのきたけ にんにく	米 栗 サラダ油 ごま ごま油 砂糖 片栗粉	年長組食育活動 591 22.1 20.3 2.1
28 月	秋野菜ポークカレーライス（十六穀米ごはん） ツナほうれん草のナムル　牛乳 果物アロエのヨーグルト和え	牛乳 ミニたい焼き	豚肉 ツナ ヨーグルト 牛乳	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 なす 生姜 にんにく ほうれん草 もやし 果物・アロエ缶詰 /	米 十六穀米 サラダ油 ごま ごま油 砂糖	652 23.8 22.4 1.7
29 火	豚丼　オレンジ ひじきツナのマリネ　牛乳 豆腐冬瓜みそ汁	カル鉄ヨーグルト	豚肉 ツナ 木綿豆腐 油揚げ さば削り節 みそ 牛乳	玉ねぎ 生姜 干しひじき 人参 きゅうり 冬瓜 わかめ オレンジ	米 白滝 砂糖 サラダ油	530 17.6 21.6 2.5
30 水	ごはん・のりふりかけ　コーンスープ タコナゲットフライ・スマイルポテト　牛乳 和風肉みそサラダ　乳酸菌デザート	ジョアマスカット わかめご飯	タコ 豚肉 たまご 牛乳	ほうれん草 もやし 人参 しめじ ねぎ のり クリームコーン缶詰	米 大豆油 じゃが芋 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油	646 18.3 19.2 1.7

給食食数 1号認定子ども 19回 ・ 2号認定子ども 19回

※物資の都合により、献立を変更することがあります。

食育だより

令和8年9月

日中は暑い日が続いていますが、朝晩は秋の気配が感じられるようになりました。この時季は、1日の温度差が大きくなります。体調を崩さないよう、食事や生活リズムを整えて、残暑をのり切りましょう。

朝ごはんで体内時計を整える

体内時計(概日リズム)には、朝の光の刺激で前進する脳の「中枢時計」と、朝ごはんで前進する臓器の「末梢時計」があります。朝ごはんを食べないと、臓器の「末梢時計」は動き出すことができず、時差ボケのような状態になります。

朝ごはんは、身体を目覚めさせるスイッチとなります。

朝ごはんの役割

1・体温を上げる

朝ごはんを食べることにより、寝ている間に下がった体温が上がります。朝ごはんを食べないと、たとえ午前中の活動で体温が上がったとしても下がりやすく、眠くなったり、あくびが出たりして、元気に活動をすることができません。

2・身体を動かすエネルギー源となる

身体の大きさと比較して、子どもはたくさんのエネルギーを必要としています。特に「ごはんやパン」に含まれる炭水化物は、脳を動かすエネルギーとなるので、元気に活動をするためには欠かせません。

3・必要な栄養素の供給源となる

子どもは、必要な栄養素を「3回の食事」と「補食(おやつ)」から摂取しています。胃が小さく一度にたくさん食べられない子どもにとって、「朝ごはん」から摂取する栄養素はとても大切です。

4・お腹の調子を整える

朝ごはんを食べると胃腸が目覚め、便が出やすくなります。

朝ごはんづくりのコツ

1・パターン化する

いつもの食事だと作りやすく食べやすいという利点があります。

2・夕食時に準備

朝食用の野菜を切るなど、準備をして、朝の時短につなげます。

朝ごはんのステップアップ

甘いものを避け、ステップアップしながら、朝ごはんの質をあげましょう。

ステップ1 目標:必ず食べる	ステップ2 目標:たんぱく質をプラス		ステップ3 目標:さらに一品をプラス		
ごはん	ごはん	＋納豆 ＋しらす干し ＋卵	ごはん	＋納豆 ＋しらす干し ＋卵	＋味噌汁
おにぎり	おにぎり	＋豆腐の味噌汁	おにぎり	＋味噌汁	＋焼き魚
食パン	チーズパン	＋牛乳(豆乳)	チーズパン	＋牛乳(豆乳)	＋野菜サラダ
ロールパン	卵サンド	＋牛乳(豆乳)	卵サンド	＋牛乳(豆乳)	＋野菜サラダ
バナナ	バナナ	＋ヨーグルト	バナナヨーグルト	＋パン	＋野菜スープ
シリアル	シリアル	＋牛乳	シリアル	＋牛乳	＋果物

朝、気持ちよく目覚め、よく食べ、よく遊び、よく学び、夜はぐっすりと眠るという望ましい生活リズム。その起点となるのが「朝ごはん」です。朝ごはんをしっかりと食べて、生活リズムを整えることは、子どもの身体と心の健康につながります。