2026年　9月　給食献立表

日（曜日）	献立	材料名 赤(血や肉になる)	緑(体の調子を整える)	黄（力や体温になる）	その他	午後おやつ (手)は手作り
1	鯖のカレー煮	鯖・鰹節		三温糖・片栗粉	醤油・みりん・カレー粉・酒	バナナ
（火）	わかめとキャベツの酢の物	わかめ	キャベツ・人参・きゅうり・コーン	砂糖・ごま	醤油・酢・レモン果汁	お菓子
	はんぺんの澄まし汁	はんぺん・わかめ・鰹節	椎茸・三つ葉		醤油・みりん	牛乳
2	豚肉とごぼうのしぐれ煮	豚肉・鰹節・厚揚げ	ごぼう・三度豆・人参	こんにゃく・砂糖	醤油・みりん	チーズ入りおやき(手)
（水）	小魚	かえりちりめん			酢	0歳　じゃが芋のおやき
	千切り大根の味噌汁	油揚げ・味噌・煮干し・鰹節	千切り大根・人参・ねぎ			牛乳
3	五目ひじき	鶏肉・大豆・ひじき・油揚げ・ちくわ・鰹節	人参	三温糖・油	醤油・みりん	りんごケーキ（手）
（木）	小魚	かえりちりめん			酢	0.1歳　蒸しパン
	むらくも汁	卵・鰹節・昆布	玉ねぎ・人参・チンゲン菜		塩・醤油	牛乳
4	焼きそば	豚肉	キャベツ・人参・ピーマン	中華麺・ごま油	ウスターソース・お好み焼きソース・塩	野菜ジュース
（金）	小魚	かえりちりめん			酢	0.1歳　牛乳
	なめこと油揚げの味噌汁	油揚げ・煮干し・味噌・わかめ・鰹節	なめこ・ねぎ			お菓子
5（土）						
7	親子汁	鶏肉・卵・蒲鉾・鰹節	玉ねぎ・人参・椎茸・ねぎ	三温糖・片栗粉	醤油・みりん	ヨーグルト
（月）	小魚	かえりちりめん			酢	
	ツナサラダ	ツナ	人参・キャベツ・きゅうり・コーン	マヨネーズ・ごま	酢・醤油	お菓子
8	鮭の塩焼き	鮭			塩	りんごゼリー(手)
（火）	小松菜の納豆和え	納豆・鰹節	小松菜・人参・えのき	三温糖	醤油・みりん	0歳　お菓子
	なすとしめじの味噌汁	油揚げ・わかめ・味噌・煮干し	なす・玉ねぎ・しめじ・ねぎ			牛乳
9	さつま芋ご飯	昆布		さつま芋・米	塩・酒	ケーキ
（水）	れんこん入り松風焼き・海苔酢和え	鶏ミンチ・卵・味噌　ツナ・のり	玉ねぎ・椎茸・人参・れんこん　小松菜・人参・キャベツ	パン粉・ごま　砂糖	酒・みりん・醤油　醤油・酢	0.1歳　蒸しパン
誕生日会	そうめんの澄まし汁	蒲鉾・鰹節・わかめ	干し椎茸・椎茸・三つ葉	そうめん	醤油・みりん	牛乳
10	鶏肉の味噌炒め	鶏肉・味噌	キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン・生姜・にんにく	三温糖・片栗粉	醤油・酒	いちごスコーン(手)
（木）	小魚	かえりちりめん			酢	0.1歳　お菓子
	ほうれん草の澄まし汁	鰹節・昆布・わかめ	えのき・ほうれん草・人参		醤油・みりん	牛乳
11	ポークカレー	豚肉	玉ねぎ・人参	じゃが芋・マーガリン・油	カレー粉・カレールウ コンソメ・ケチャップ	チーズ
（金）						お菓子
	ひじきサラダ	ひじき	きゅうり・人参・キャベツ・コーン	マヨネーズ・胡麻	醤油	牛乳
12（土）						
14	野菜ビーフン	豚肉	キャベツ・人参・ピーマン・玉ねぎ・もやし・椎茸	ビーフン・油	コンソメ・醤油・中華だし	オレンジ
（月）	小魚	かえりちりめん			酢	お菓子
	豆腐とニラのスープ	豆腐・鰹節	ニラ・人参・玉ねぎ	片栗粉	醤油・鶏がら・みりん	牛乳
15	赤魚の煮付け	赤魚	生姜	三温糖	醤油・みりん・酒・酢	コーンフレークボール（手）
（火）	キャベツときゅうりのおかか和え	鰹節	キャベツ・きゅうり・人参		醤油	0.1歳　お菓子
	じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	油揚げ・味噌・煮干し	玉ねぎ・ねぎ	じゃが芋		牛乳
16	豚の生姜焼き	豚肉	玉ねぎ・人参・キャベツ・ピーマン・生姜	三温糖・油・片栗粉	醤油・酒	ジョア
（水）	小魚	かえりちりめん			酢	0.1歳　牛乳
	春雨スープ	ベーコン・鰹節・昆布	もやし・人参・玉ねぎ・ねぎ・干し椎茸	春雨	塩・醤油・コンソメ	お菓子
17	鶏肉のすき焼き風煮	鶏肉・鰹節・焼き豆腐	白菜・玉ねぎ・人参・えのき・ねぎ	こんにゃく・麩・砂糖・油	醤油・みりん	おはぎ(手)
（木）	小魚	かえりちりめん			酢	0.1歳　オレンジ・お菓子
	キャベツとしめじの味噌汁	油揚げ・味噌・煮干し	キャベツ・しめじ・ねぎ			お茶　0.1歳　牛乳
18	酢豚	豚肉	玉ねぎ・人参・椎茸・干し椎茸・ピーマン・生姜	じゃが芋・片栗粉・三温糖	ケチャップ・酢・酒・醤油・塩・みりん	パン
（金）	小魚	かえりちりめん			酢	0.1歳　ロールパン
	中華風コーンスープ	卵・鰹節・昆布	クリームコーン・チンゲン菜・人参・ねぎ	片栗粉	醤油・コンソメ・塩	牛乳
19（土）						
祝日　21（月）　敬老の日　22(火)　国民の休日　23(水)　秋分の日						
24	麻婆なす	豚ミンチ・赤味噌・鰹節	なす・玉ねぎ・にんにく・三度豆・人参	片栗粉・三温糖・ごま油	醤油・塩・中華だし・鶏がら	バナナケーキ（手）
（木）	小魚	かえりちりめん			酢	0.1歳　蒸しパン
	豆腐とチンゲン菜のスープ	豆腐・鰹節・昆布	チンゲン菜・玉ねぎ・人参	片栗粉	醤油・鶏がら・塩	牛乳
25	ハヤシルウ	牛肉	玉ねぎ・人参	じゃが芋・油・マーガリン	ハヤシルウ・ケチャップ・コンソメ	チーズ
（金）						お菓子
	マカロニサラダ	ハム	人参・きゅうり・キャベツ	マカロニ・マヨネーズ	塩・レモン果汁	牛乳
26（土）						
28	トマトとツナのスパゲティ	ツナ	トマト缶・玉ねぎ・人参・にんにく・パセリ・生姜	スパゲティ・オリーブオイル・三温糖	ケチャップ・コンソメ・ウスターソース・塩	梨　0.1歳バナナ
（月）	小魚	かえりちりめん			酢	お菓子
	根菜のカレースープ	ベーコン・鰹節・昆布	人参・玉ねぎ・れんこん・パセリ	じゃが芋・片栗粉	塩・醤油・コンソメ・カレー粉	牛乳
29	鱈の竜田揚げ	鱈	生姜・にんにく	片栗粉	醤油・酒	ちんすこう（手）
（火）	豆苗の中華風サラダ	ハム	豆苗・もやし・人参・キャベツ・きゅうり	三温糖・ゴマ・ごま油	醤油・酢・塩・レモン果汁	0.1歳　オレンジ・お菓子
	かぼちゃの味噌汁	油揚げ・わかめ・味噌・煮干し・鰹節	かぼちゃ・玉ねぎ・ねぎ			牛乳
30	五目きんぴら	牛肉・鰹節・ちくわ	ごぼう・れんこん・人参	こんにゃく・ごま・三温糖	醤油・みりん	ヨーグルト
（水）	小魚	かえりちりめん			酢	
	小松菜と玉ねぎの味噌汁	味噌・わかめ・煮干し	小松菜・玉ねぎ・ねぎ			お菓子

★　0・1・2歳児は、午前のおやつとして牛乳を飲みます。
★　ことり組・りす組の間は、りんごは提供しません。
★　幼児組は、主食(白ご飯又はパン）が毎日要ります。
★　幼児組は、お誕生日会（9日）は、主食は要りません。

食事だより

　プールにお楽しみ会など色んな体験を楽しんだ夏が終わりだんだんと秋の気配が近づいてきました。
　朝晩の寒暖差が出てくるこの時期は体調を崩しやすくなります。３食しっかり食べることで免疫力をつけて、体調管理に気を付けましょう。

薄味でおいしく子どもの味覚を育てよう

　「おいしい」と感じる感覚は、食体験を重ねることで育まれます。子どもの味覚は大人よりもずっと豊かで敏感。大人が美味しいと思う味でも、受け入れてもらえないと「なぜ？」と思ってしまいますよね。そんな「なぜ？」を解説します！

子どもの味覚は、大人より鋭い

舌の表面にある「味蕾（みらい）」は、味を感じるセンサーです。子どもはこのセンサーが大人よりも多く、味に対してずっと敏感です。食卓での小さな体験が、これからの「おいしい」をつくり、子どもの味覚をゆっくり、着実に育てています。

味の好き嫌いは生まれつき？

　味覚の基本は5種類ー甘味・塩味・酸味・苦味・うま味です。このうち、甘みを好み、苦みを嫌うのは人間の本能です。

甘味＝エネルギー源のサイン → 本能的に「好き」
苦味＝毒のサイン → 本能的に「こわい」
酸味＝腐敗のサイン → 本能的に「危険」

　このような理由から、子どもが苦いものを嫌がるのは当然のこと。苦味がある野菜への抵抗感は、身を守るためのサインです。給食では子どもの年齢に合わせた塩分量を意識し、だしを活かし、食材の甘味を最大限に出せるように調理を心がけています。