

2026年 9月 給食献立表

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

9月



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？」と思ってしまうますよね。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—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「怖い」

酸味＝腐敗のサイン → 本能的に「危険」

●食塩の摂取目標量

1-2 歳児 3.0g 未満/日

3-5 歳児 3.5g 未満/日

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、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。

