



			あかのなかま	みどりのなかま	さいろのなかま	その他調味料	主食	おやつ	
			からだをつくる	からだの調子をととのえる	エネルギーのもとになる			午前 ※3歳未満児のみ	午後
1	火	魚の塩麴漬け焼き・じゃがいものカレーソテー・みそ汁	魚・豆腐・わかめ・みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン・えのきたけ・長ねぎ	じゃがいも・油	塩麹・塩・カレー粉・だし汁	ごはん	牛乳	牛乳 きな粉マフィン
2	水	なす入り酢豚・春雨スープ・果物・牛乳	豚肉・豆腐・わかめ・牛乳	しょうが・なす・玉ねぎ・人参・干ししいたけ・ピーマン・パイン缶・長ねぎ・果物	片栗粉・油・じゃがいも・砂糖・春雨	酒・しょうゆ・酢・トマトケチャップ・鶏がらスープ・塩	ごはん	牛乳	お茶 お菓子
3	木	鶏肉のマーマレード焼き・三色ナムル・わかめスープ	鶏肉・わかめ	しょうが・にんにく・ほうれん草・人参・もやし・玉ねぎ	マーマレード・砂糖・ごま油・じゃがいも	しょうゆ・酒・酢・鶏がらスープ・塩	ごはん	牛乳	牛乳 マーラーカオ
4	金	カレー・ブロッコリーサラダ・果物	豚肉・ツナ缶	玉ねぎ・人参・ブロッコリー・キャベツ・果物	じゃがいも・油・マヨネーズ	カレールウ・トマトケチャップ・酢・塩	ごはん	牛乳	牛乳 お菓子
5	土	土曜日希望保育						お茶 お菓子	お茶 お菓子
7	月	豆腐の中華煮・ひじきサラダ・果物・牛乳	豚肉・かまぼこ・豆腐・ひじき・ツナ缶・牛乳	しょうが・人参・玉ねぎ・白菜・干ししいたけ・チンゲン菜・ほうれん草・もやし・ホールコーン缶・果物	油・片栗粉・ごま油・マヨネーズ	鶏がらスープ・塩・しょうゆ	ごはん	牛乳	お茶 お菓子
8	火	カレーうどん・青菜のおかかあえ・果物	豚肉・油揚げ・かつお節	玉ねぎ・人参・キャベツ・ほうれん草・果物	うどん	カレールウ・しょうゆ・だし汁	めん	牛乳	お茶 鶏そぼろおにぎり
9	水	焼き魚・すき昆布の炒り煮・みそ汁	魚・すき昆布・さつま揚げ・油揚げ・みそ	人参・干ししいたけ・小松菜・大根	しらたき・油・砂糖・じゃがいも	塩・しょうゆ・みりん・だし汁	ごはん	牛乳	ヨーグルト お菓子
10	木	ひじき入りつくね焼き・青菜のごまあえ・なめこ汁	鶏ひき肉・ひじき・豆腐・みそ	人参・玉ねぎ・しょうが・ほうれん草・長ねぎ・なめこ	片栗粉・油・砂糖・ごま	酒・塩・しょうゆ・みりん・だし汁	ごはん	ジュース	牛乳 ツナマヨトースト
11	金	豚肉と大豆の揚げ煮（カレー味）・みそ汁・果物	豚肉・大豆・油揚げ・みそ	人参・たけのこ水煮・干ししいたけ・ピーマン・キャベツ・小松菜・玉ねぎ・果物	片栗粉・油・じゃがいも・しらたき・砂糖・ごま	酒・しょうゆ・塩・カレー粉・だし汁	ごはん	牛乳	牛乳 お菓子
12	土	土曜日希望保育						お茶 お菓子	お茶 お菓子
14	月	麻婆豆腐・華風あえ・果物	豆腐・豚ひき肉・みそ	しょうが・にんにく・人参・干ししいたけ・長ねぎ・にら・きゅうり・もやし・果物	油・砂糖・片栗粉・ごま油・春雨・ごま	しょうゆ・酢	ごはん	牛乳	牛乳 お菓子
15	火	魚のみそ漬け焼き・コーン入りおひたし・すまし汁	魚・みそ・豆腐・わかめ	ほうれん草・ホールコーン缶・玉ねぎ・人参		酒・みりん・しょうゆ・塩・だし汁	ごはん	牛乳	お茶 フルーツポンチ
16	水	肉じゃが・切干大根とツナのあえ物・焼きのり・牛乳	豚肉・ツナ缶・焼きのり・牛乳	玉ねぎ・人参・小松菜・切干大根・きゅうり	じゃがいも・しらたき・油・砂糖	しょうゆ・みりん・だし汁・酢	ごはん	牛乳	お茶 お菓子
17	木	《誕生会献立》きのごはん・カレーから揚げ・即席漬け・わかめスープ・バナナケーキ	油揚げ・鶏肉・豆腐・わかめ・豆乳	ぶなしめじ・えのきたけ・人参・しょうが・きゅうり・キャベツ・玉ねぎ・バナナ	米・片栗粉・油・ホットケーキミックス・砂糖	だし汁・しょうゆ・塩・酒・カレー粉・鶏がらスープ	ごはん	牛乳	ジュース お菓子
18	金	《食育の日》きのご入りポークストロガノフ・れんこんとキャベツのシャキシャキサラダ・旬の果物	豚肉・ひじき・ツナ缶	玉ねぎ・人参・ぶなしめじ・えのきたけ・トマトピューレ・れんこん・キャベツ・ホールコーン缶・果物	じゃがいも・油・米粉・砂糖・マヨネーズ	トマトケチャップ・中濃ソース・(コンソメ)・塩・しょうゆ	パン	牛乳	ジョア お菓子
19	土	土曜日希望保育						お茶 お菓子	お茶 お菓子
24	木	中華うま煮・マカロニサラダ・果物	豚肉・かまぼこ	白菜・玉ねぎ・人参・干ししいたけ・チンゲン菜・しょうが・きゅうり・ホールコーン缶・果物	油・片栗粉・ごま油・マカロニ・マヨネーズ	鶏がらスープ・塩・しょうゆ	ごはん	牛乳	牛乳 お菓子
25	金	高野豆腐の卵とじ・和風サラダ・十五夜ゼリー	高野豆腐・鶏肉・鶏卵・かつお節	玉ねぎ・人参・ごぼう・干ししいたけ・ほうれん草・もやし・ホールコーン缶	じゃがいも・しらたき・油・砂糖・ゼリー	だし汁・酒・塩・しょうゆ・酢	ごはん	ヨーグルト	牛乳 うさぎまんじゅう
26	土	土曜日希望保育						お茶 お菓子	お茶 お菓子
28	月	厚揚げと野菜のみそ炒め煮・かき卵コーンスープ・果物	豚肉・厚揚げ・みそ・鶏卵	ピーマン・キャベツ・人参・たけのこ水煮・干ししいたけ・クリームコーン缶・ホールコーン缶・チンゲン菜・果物	油・砂糖・片栗粉	酒・しょうゆ・鶏がらスープ・塩	ごはん	牛乳	牛乳 お菓子
29	火	お弁当デー						牛乳	牛乳 梨のパウンドケーキ
30	水	魚のかば焼き・三色ひたし・秋なすのみそ汁	魚・油揚げ・みそ	しょうが・ほうれん草・もやし・人参・なす・キャベツ・玉ねぎ・えのきたけ	片栗粉・油・砂糖	酒・しょうゆ・みりん・だし汁	ごはん	牛乳	牛乳 お菓子
* 献立内容を変更する場合があります。 * 調味料のマヨネーズは、原材料に鶏卵の入っていない製品を使用する場合があります。 * 小麦粉は米粉に変更する場合があります。									
* パン・パン粉・マカロニは、米粉の製品を使用する場合があります。									

令和8年度



『こどもの頃からの生活習慣病予防』

〔生活習慣病とは？〕

食習慣、運動習慣、休養などの生活習慣が、発症・進行に関わる疾患群であり、がん、心疾患、脳血管疾患などが含まれます。

※生活習慣だけでなく、遺伝的要因や社会環境など複数の要因が影響します。

〔今大切なこと〕

幼少期から基本的な生活習慣を身につけることが大切です。身についた良い習慣は生涯の宝物になります。できることから、取り組んでみませんか。

食事 … 朝ごはんを食べる、主食・主菜・副菜をそろえる

運動 … 体を動かして遊ぶ

休養 … 早寝・規則正しい生活リズムを心がける



『ぼたもち』と『おはぎ』

9月は秋のお彼岸があります。

お彼岸と言えば「ぼたもち」と「おはぎ」ですが、どちらももち米をあんこで包んだものです。

お彼岸は年に2回ありますが、

- ・3月…春は牡丹の花が咲くので「ぼたもち」
- ・9月…秋には萩の花が咲くので「おはぎ」

と呼ばれるようになったそうです。※諸説あります。



♪ 食育の日 ♪
「きのご入りポークストロガノフ」

今月の食育の日は、2種類のきのごを使った「きのご入りポークストロガノフ」です。

新潟県はきのごの生産量が全国2位と、きのご栽培がさかんな地域です。

きのごには、食物繊維や骨の形成に必要なビタミンDが多く含まれています。小さめに切って調理すると、お子さんでも食べやすくなります。