

2026年09月

献立表

杉ノ子第三保育園

日／曜	献立名		材料名(昼食・3時おやつ)				朝おやつ	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
01 (火)	ご飯 みそ汁 鯖の香味焼き 筑前煮	きゃべつの即席漬 バナナ	米、中華めん、三温糖、油、片栗粉	さば、豚ひき肉、みそ、鶏肉、かつお節、煮干し	バナナ、たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、ごぼう、えのきたけ、れんこん、ねぎ、たけのこ、きゅうり、ねぎ、しょうが、さやえん	しょうゆ、本みりん、酒、塩	ヨーグルト 麦茶 ジャージャー麺 麦茶	
02 (水)	牛乳パン オニオンスープ キッシュ マセドアンサラダ	ヨーグルト	牛乳パン、じゃがいも、米、エッグケア、ごま油、油	ヨーグルト、卵、納豆、チーズ、ベーコン	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、ねぎ、きゅうり、パプリカ、ほうれんそう	コンソメ、しょうゆ、塩	バナナ 麦茶 納豆チャーハン 麦茶	
03 (木)	キーマカレー みそ汁 ブロッコリーサラダ 梨		米、油、たまごまる	牛乳、豚ひき肉、生揚げ、みそ、かつお節、煮干し	たまねぎ、なし、キャベツ、もやし、ブロッコリー、ホールトマト、にんじん、ピーマン、チンゲンサイ、にんにく、しょうが	カレールウ、酢、塩	ジュース 菓子 たまごまる 牛乳	
04 (金)	ごま塩ご飯 みそ汁 鶏の照り焼き チャプチェ	バナナ	さつまいも、米、マロニー、三温糖、ごま油	牛乳、鶏肉、豆腐、豚肉、みそ、かつお節、煮干し	バナナ、えのきたけ、もやし、みずな、パプリカ、ピーマン、ごま塩、しょうが	しょうゆ、本みりん	牛乳 菓子 ふかし芋 牛乳	
05 (土)	ミートソーススパゲッティ ポテトスープ コーンサラダ ヨーグルト		食パン、スパゲティ、じゃがいも、エッグケア、油、バター、三温糖	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、鶏ひき肉、チーズ、ベーコン、チーズ	たまねぎ、キャベツ、ホールトマト、にんじん、コーン、きゅうり、ピーマン、セロリ、にんにく、のり	ケチャップ、酢、コンソメ、塩、パセリ粉	牛乳 菓子 のりチーズサンド 牛乳	
07 (月)	ご飯 豚肉とこんにゃくの炒め汁 梨 鮭のスタミナ焼き ジャーマンポテト	スティックきゅうり	うどん、米、じゃがいも、マヨネーズ、油、ごま油、片栗粉	さけ、豚肉、鶏肉、フランクフルト、みそ、かつお節	なし、きゅうり、こんにゃく、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、さやいんげん、セロリ、しいたけ、にんにく	しょうゆ、本みりん、酒、塩、パセリ粉	牛乳 菓子 鶏南蛮うどん 麦茶	
08 (火)	ふりかけごはん みそ汁 和風ミートローフ ナムル	りんごゼリー	米、お好み焼き粉、パン粉、麩、三温糖、ごま油、油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ、卵、みそ、ベーコン、かつお節、煮干し	もやし、キャベツ、えのきたけ、きゅうり、ねぎ、コーン、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ごま、しょうが、あおのり	ソース、しょうゆ	ヨーグルト 麦茶 お好み焼き 牛乳	
09 (水)	バターロールパン 白菜と春雨のスープ 鶏肉のガーリック焼き ほうれん草とベーコンのソテー	ヨーグルト	バターロールパン、米、さつまいも、はるさめ、油	ヨーグルト、鶏肉、ベーコン	ほうれんそう、はくさい、たまねぎ、コーン、こまつな、しいたけ、にんにく、ごま塩	しょうゆ、本みりん、コンソメ、酒、塩	バナナ 麦茶 さつま芋御飯 麦茶	
10 (木)	プルコギ丼 わかめスープ パンサンスー バナナ		米、ホットケーキミックス、はるさめ、メープルシロップ、三温糖、油、ごま油	牛乳、豚肉、卵、ハム	バナナ、たまねぎ、ごぼう、にんじん、きゅうり、わかめ、ねぎ、にら、ごま、にんにく	しょうゆ、酢、コンソメ、塩	ジュース 菓子 ホットケーキ 牛乳	
11 (金)	ご飯 みそ汁 擬製豆腐 蓮根の金平	梨	米、小麦粉、バター、三温糖、ごま油、油	牛乳、卵、豆腐、鶏ひき肉、みそ、油揚げ、脱脂粉乳、チーズ、かつお節、煮干し	なし、れんこん、にんじん、ほうれんそう、こまつな、切り干しだいこん、しいたけ、ごま	しょうゆ、塩	牛乳 菓子 チーズスキムクッキー 牛乳	
12 (土)	ちゃんぽんうどん じゃがいものそば煮 フルーツヨーグルト		うどん、じゃがいも、米、三温糖、ごま油、油	ヨーグルト、鶏ひき肉、豚肉、かまぼこ	キャベツ、みかん、もやし、にんじん、にら、ねぎ	しょうゆ、鶏がらだし、塩	牛乳 菓子 おにぎり 麦茶	
14 (月)	わかめご飯 みそ汁 肉豆腐 きゅうりの和え物	オレンジゼリー	米、さつまいも、三温糖、小麦粉、バター、油、ごま油	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、油揚げ、かつお節、煮干し	きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しらたき、ねぎ、たけのこ、ねぎ、しいたけ、しょうが	しょうゆ、酢、塩	牛乳 菓子 スイートポテト 牛乳	
15 (火)	御飯 みそ汁 さっぱりしょうが焼き かぼちゃとチーズのカレーサラダ	梨	米、小麦粉、エッグケア、三温糖、油	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、チーズ、かつお節、煮干し	なし、かぼちゃ、たまねぎ、だいこん、ブロッコリー、わかめ、しょうが	しょうゆ、本みりん、酢、カレー粉、塩	ヨーグルト 麦茶 蒸しパン 牛乳	
16 (水)	牛乳パン きゃべつスープ 照り焼きハンバーグ マカロニソテー	蒸しじゃがいも ぶどうゼリー	ロールパン、米、じゃがいも、スパゲティ、マヨネーズ、三温糖、パン粉、油、片栗粉、バター	豚ひき肉、鶏ひき肉、油揚げ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、ピーマン、ごま	しょうゆ、酢、本みりん、コンソメ、塩	バナナ 麦茶 いなり寿司 麦茶	
		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量	
		乳児	511kcal	20.8g	16.7g	226mg	1.8mg	2.2g
		幼児	595kcal	24.1g	19.8g	210mg	2.3mg	2.6g

日 曜	献立名		材料名(昼食・3時おやつ)				朝おやつ 3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
17 (木)	お赤飯 むらこも汁 中華風ローストチキン 焼きそば	スティックきゅうり 梨	焼きそばめん、米、もち米、マヨネーズ、油、片栗粉、砂糖、プリン	牛乳、鶏肉、卵、ささげ、かつお節	なし、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、えのきたけ、いちご、ピーマン、ごま塩、ごま、しょうが、にんにく、みかん缶	しょうゆ、本みりん、塩、ソース	ジュース 菓子 プリンアラモード 牛乳
18 (金)	青菜ご飯 みそ汁 豚肉のりんごソースかけ ゆで野菜	ブロッコリー バナナ	米、そうめん、マヨネーズ、三温糖	豚肉、ささ身、みそ、油揚げ、かつお節、煮干し	バナナ、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、りんご、にんじん、こまつな、ほうれんそう、ねぎ、しいたけ	しょうゆ、本みりん、酒、塩	牛乳 菓子 そうめん 麦茶
19 (土)	スパゲッティナポリタン 韓国風スープ グリーンサラダ ヨーグルト		食パン、スパゲティ、油、ごま油	牛乳、ヨーグルト、ベーコン、チーズ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、いちごジャム、わかめ、ホールトマト、ピーマン、ごま	ケチャップ、酢、鶏がらだし、塩	牛乳 菓子 ジャムサンド 牛乳
24 (木)	★豚丼 みそ汁 花畑サラダ バナナ		米、もち米、米、三温糖、油、砂糖	豚肉、生揚げ、小豆、みそ、きな粉、かつお節、煮干し	バナナ、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、コーン、きゅうり、わかめ、にんじん	しょうゆ、酢、塩	ジュース 菓子 おはぎ 麦茶
25 (金)	ご飯 みそ汁 かじきの照り焼き 切干大根の煮付け	ゆでブロッコリー 十五夜ゼリー	じゃがいも、米、マヨネーズ、三温糖、油	牛乳、かじき、みそ、油揚げ、かつお節、煮干し	もやし、ブロッコリー、たまねぎ、ほうれんそう、切り干しだいこん、にんじん、さやいんげん	しょうゆ、本みりん	牛乳 菓子 じゃがいものみそ焼き 牛乳
26 (土)	焼きそば コーンのスープ スティック野菜 ヨーグルト		焼きそばめん、米、マヨネーズ、油、三温糖	ヨーグルト、豚肉、鶏肉	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン、ピーマン、チンゲンサイ、しいたけ、あおのり	しょうゆ、コンソメ、ソース、塩	牛乳 菓子 炊き込みご飯 麦茶
28 (月)	ふりかけごはん すまし汁 鶏の味噌からめ焼き 小松菜のかりかりベーコンサラダ	梨	米、食パン、エッグケア、三温糖、オリーブ油	牛乳、鶏肉、豆腐、チーズ、ベーコン、しらす干し、みそ、かつお節	なし、こまつな、えのきたけ、キャベツ、ほうれんそう、ねぎ、のり、こんぶ	しょうゆ、酢、本みりん、酒、塩	牛乳 菓子 しらすトースト 牛乳
29 (火)	ひじきご飯 みそ汁 鮭の塩焼き シルバーサラダ	オレンジゼリー	米、小麦粉、エッグケア、バター、三温糖、はるさめ、麩、砂糖、油	牛乳、さけ、卵、ハム、みそ、油揚げ、かつお節、煮干し	たまねぎ、りんご、にんじん、きゅうり、ねぎ、ひじき、しいたけ	しょうゆ、本みりん、酢、塩、酒	ヨーグルト 麦茶 りんごケーキ 牛乳
30 (水)	ブリオッシュパン オニオンスープ 豚肉のステーキソースかけ 野菜ソテー	こふきいも ヨーグルト	ブリオッシュパン、米、じゃがいも、もち米、砂糖、油、三温糖、片栗粉	ヨーグルト、豚肉、みそ	たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、チンゲンサイ、ピーマン	しょうゆ、コンソメ、酢、塩、パセリ粉、パプリカ粉	バナナ 麦茶 五平餅 麦茶

*おやつの上段は乳児の午前のおやつです。
*食材の仕入れなどの都合により献立を変更することがあります。
*乳児は卵不使用のマヨネーズを使用しています。
★は今月の新メニューです。

旬の食材

ごま

ごまは、おもに白と黒があります。ごま和えなど、さまざまな料理に重宝します。成分の約50%は良質な脂質で、ごま油はごまに圧力をかけて油を搾り出したものです。脂質は三大栄養素の1つで、少量でも多くのエネルギーを得られます。

食育クイズ

Q ヌルヌルしているきのこはどれかな？

1. しめじ 2. なめこ 3. エリンギ

A 2. なめこ

なめこのヌメリには食物繊維が豊富に含まれ、腸内を掃除してくれる効果があります。きのこの多くが秋に旬を迎えます。いろいろな種類があるので、どんな形をしているか、観察してみましょう。

食の知恵袋

夜の睡眠は十分にとれていますか？

良質な睡眠は、健康な体づくりや免疫力の維持のほか、情緒の安定にもつながります。睡眠中は成長ホルモンが分泌され、脳の発達はおもに睡眠中に行われることから、子どもの成長にとっても大切です。睡眠時間の目安は、1〜2歳は約11〜14時間、3〜5歳は約10〜13時間とされています。

上手に寝るための工夫

- 寝る2時間前にはスマホやテレビ、タブレットなどの強い光を避ける。
- これから寝る時間だということをわかりやすくするため、入浴後に絵本を読むなど、毎日決まった習慣を取り入れる。
- 寝る時は部屋を暗くし、温度や湿度などを調節して心地よく寝られる環境を整える。
- 毎日同じ時間に寝たり起きたりする習慣を付ける。
- 朝起きたら太陽の光を浴び、朝ご飯をしっかりと食べ、体内時計をリセットし体を目覚めさせる。
- 適度な疲労感が夜の寝付きを促すため、日中は体をたくさん動かす。

