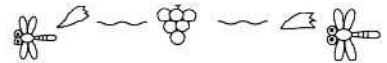




令和8年9月 離乳食 献立表



朝霞市保育園

日	曜日	献立名		主 な 材 料 名		
		昼 食	おやつ	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 15	火	軟飯 鶏団子のマーマレード ブロッコリーごま和え もやしと玉ねぎみそ汁	洋風玉ねぎ軟飯 ブロッコリースープ	はいが精米／片栗粉 ／マーマレード／白ご ま(すり)／上白糖	鶏ひき肉／煮干し/ 味噌	玉葱／ブロッコリー/ 人参／もやし
2 16	水	軟飯 肉じゃが スティックきゅうり 豆腐と人参すまし汁	ナポリタン 玉ねぎスープ	はいが精米／じゃが 芋／菜種油／上白糖 ／片栗粉／スパゲッ ティ	豚ひき肉／絹ごし豆 腐／出し昆布／花か つお	人参／玉葱／きゅう り／ピーマン
3 17	木	軟飯 ホキの煮つけ かぼちゃの甘煮 わかめとえのき茸すまし汁	かぼちゃ軟飯 じゃが芋みそ汁	はいが精米／片栗粉 ／上白糖／じゃが芋	ホキ／出し昆布／わ かめ／煮干し／味噌 ／花かつお	かぼちゃ／えのき茸 ／玉葱
4	金	軟飯 クリームシチュー キャベツときゅうりサラダ	じゃが芋軟飯 キャベツみそ汁	はいが精米／じゃが 芋／菜種油／米粉／ 上白糖	鶏ひき肉／豆乳／出 し昆布／煮干し／味 噌	玉葱／人参／コンクリ ム缶／キャベツ／きゅう り
18	金	軟飯 クリームシチュー キャベツとオクラサラダ	じゃが芋軟飯 キャベツみそ汁	はいが精米／じゃが 芋／菜種油／米粉／ 上白糖	鶏ひき肉／豆乳／出 し昆布／煮干し／味 噌	玉葱／人参／コンクリ ム缶／キャベツ／オクラ
5 19	土	軟飯 豚肉団子のくわ焼き ほうれん草とえ物 かぶと玉ねぎみそ汁	かぶ軟飯 ほうれん草すまし汁	はいが精米／片栗粉 ／菜種油／上白糖	豚ひき肉／煮干し/ 味噌／出し昆布	玉葱／ほうれん草/ 人参／かぶ
7 28	月	軟飯 鶏肉団子の照り焼き 春雨サラダ 大根のみそ汁	塩昆布軟飯 玉ねぎと人参すまし汁	はいが精米／片栗粉 ／菜種油／国産はる さめ／ごま油／上白 糖	鶏ひき肉／煮干し/ 味噌／塩昆布／出し 昆布	玉葱／人参／きゅう り／大根／長ねぎ
8 29	火	軟飯 ホキのマヨ焼き 小松菜サラダ ポテトスープ	スープビーフン 人参スティック	はいが精米／マヨドレ ／菜種油／上白糖/ じゃが芋／ビーフン	ホキ	小松菜／キャベツ/ 人参／ピーマン
9 30	水	軟飯 ハンバーグ キャベツのサラダ 玉ねぎと人参スープ	キャベツ軟飯 さつま芋と玉ねぎみそ汁	はいが精米／片栗粉 ／菜種油／上白糖/ さつま芋	豚ひき肉／出し昆布 ／煮干し／味噌	玉葱／キャベツ／人 参
10 24	木	軟飯 タンドリーチキンボール 三色野菜の和え物 小松菜スープ	野菜うどん スティックきゅうり	はいが精米／片栗粉 ／マヨドレ／上白糖/ ゆでうどん	鶏ひき肉／出し昆布 ／花かつお	玉葱／もやし／人参 ／きゅうり／小松菜 ／長ねぎ
11	金	軟飯 豆腐のそぼろあんかけ ほうれん草お浸し 大根のみそ汁	トースト ほうれん草のポタージュ	はいが精米／菜種油 ／上白糖／片栗粉/ 食パン	木綿豆腐／豚ひき肉 ／煮干し／味噌／豆 乳	玉葱／ほうれん草/ 人参／大根／長ねぎ
25	金	軟飯 豆腐のそぼろあんかけ ほうれん草お浸し 大根のみそ汁	きなこ軟飯 ほうれん草スープ	はいが精米／菜種油 ／上白糖／片栗粉	木綿豆腐／豚ひき肉 ／煮干し／味噌／き な粉	玉葱／ほうれん草/ 人参／大根／長ねぎ
12 26	土	軟飯 鶏肉団子の甘辛煮 キャベツのお浸し さつま芋と玉ねぎみそ汁	さつま芋軟飯 キャベツと人参すまし汁	はいが精米／片栗粉 ／上白糖／さつま芋	鶏ひき肉／煮干し/ 味噌／出し昆布	玉葱／キャベツ／人 参
14	月	軟飯 豚肉と野菜のみそ炒め 大根とにんじん煮つけ 春雨スープ	おかか軟飯 大根のみそ汁	はいが精米／菜種油 ／国産はるさめ／白 ごま(すり)	豚ひき肉／味噌／出 し昆布／わかめ／花 かつお／煮干し	キャベツ／大根／人 参

★食材の都合により献立を一部変更する場合がありますのでご了承ください。

★毎月19日は食育の日です。

今月の
食育ランチは
18日(金)です！



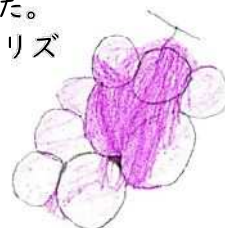


あさが食育だより



令和8年9月
浜崎保育園5歳児作品
たんぽぽ組

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、残暑をのり切りしましょう。



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、こ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、朝ご飯をしっかり食べ、体内時計をリセットし体を目覚めさせる。
- ・過度な疲労感が夜の寝つきを促すため、日中は体をたくさん動かす。



中秋の名月

旧暦の8月15日の夜（十五夜）に見える月を「中秋の名月」と呼び、2026年は9月25日（金）がその日に当たります。お月見としてススキや月見団子を備え、月を愛でる習慣は、平安時代に中国から伝わったといわれています。月に見立てた丸い団子をお供えするのは、それを食べることで健康と幸せを得られるからだそうです。



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

なめこは、ぬめり成分のムチンを多く含み、腸内を掃除してくれます。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。