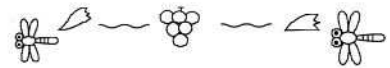




令和8年9月 献立表



朝霞市保育園

日	曜日	献立名	乳児午前 3時	おやつ	主な材料名		
					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	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーごま和え もやしとしめじみそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 レーズンケーキ	はいが精米／マーマレード ／菜種油／白ごま(すり)／ 上白糖／小麦粉	若鶏肉モモ／煮干し／味噌 ／牛乳／豆乳	ブロッコリー／人参／もやし ／玉葱／ぶなしめじ／干し びどう
2	16	水	ごはん 肉じゃが スティックきゅうり 豆腐と水菜すまし汁	牛乳 ビスケット 牛乳 ナポリタン	はいが精米／じゃが芋／菜 種油／上白糖／スパゲッ ティ	豚こま肉／凍り豆腐／絹ご し豆腐／出し昆布／花かつ お／牛乳／ベーコン	玉葱／人参／きゅうり／水 菜／ピーマン
3	17	木	ごはん さばの塩焼き かぼちゃのそぼろ煮 えのき茸とわかめすまし汁	牛乳 せんべい 牛乳 ポテトボール	はいが精米／菜種油／上白 糖／じゃが芋／米粉	さば／豚ひき肉／わかめ／ 出し昆布／花かつお／牛乳	かぼちゃ／人参／玉葱／え のき茸／長ねぎ
4		金	ごはん チキンカレー フレンチサラダ	牛乳 コーンフレーク 牛乳 りんご寒天 せんべい	はいが精米／じゃが芋／菜 種油／有塩バター／小麦粉 ／上白糖／せんべい	若鶏肉モモ／牛乳／粉かん てん	玉葱／人参／コーンクリーム缶 ／キャベツ／きゅうり／りん ごジュース／りんご缶
	18	金	ごはん コーンチキンカレー オクラとツナサラダ	牛乳 コーンフレーク 牛乳 りんご寒天 せんべい	はいが精米／じゃが芋／菜 種油／有塩バター／小麦粉 ／上白糖／せんべい	若鶏肉モモ／牛乳／ツナ缶 ／粉かんてん	玉葱／人参／コーンクリーム缶 ／粒コーン缶／キャベツ／オ クラ／トマト／りんご ジュース／りんご缶
5	19	土	ごはん 豚肉のくわ焼き ほうれん草としめじ和え物 かぶと玉ねぎみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 みたらし風芋もち	はいが精米／菜種油／上白 糖／じゃが芋／片栗粉	豚こま肉／煮干し／味噌／ 牛乳	玉葱／ほうれん草／人参／ ぶなしめじ／かぶ
7	28	月	ごはん スタミナチキン パンサンスー 大根と長ねぎみそ汁	牛乳 せんべい 麦茶 塩昆布ごはん	はいが精米／上白糖／菜種 油／国産はるさめ／ごま油	若鶏肉モモ／煮干し／味噌 ／塩昆布	玉葱／にんにく／きゅうり ／人参／大根／ぶなしめじ ／長ねぎ
8	29	火	ごはん ホキのコンフレック焼き 小松菜とキャベツサラダ ポテトスープ	牛乳 クラッカー 牛乳 カレービーフン	はいが精米／マヨドレ／ コーンフレーク／菜種油／ 上白糖／じゃが芋／ビーフ ン	ホキ／牛乳	小松菜／キャベツ／人参／ 粒コーン缶／玉葱／パセリ (乾)／ピーマン
9	30	水	ごはん ハンバーグ 切干大根のサラダ キャベツとコーンのスープ	牛乳 ビスケット 牛乳 芋ようかん	はいが精米／片栗粉／菜種 油／上白糖／ごま油／さつ ま芋	豚ひき肉／ちくわ／牛乳／ 粉かんてん	玉葱／切干大根／人参／ キャベツ／粒コーン缶
10	24	木	ごはん タンダーチキン 三色野菜の和えもの 小松菜スープ	牛乳 せんべい 牛乳 冷やしわかめうどん	はいが精米／マヨドレ／上 白糖／ゆであどん	若鶏肉モモ／牛乳／わかめ ／出し昆布／花かつお	にんにく／玉葱／もやし／ 人参／きゅうり／小松菜／ 長ねぎ
11		金	ごはん 豆腐のそぼろあんかけ ほうれん草のり和え 大根と長ねぎみそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 シュガートースト	はいが精米／上白糖／片栗 粉／食パン／マーガリン／ グラニュー糖	木綿豆腐／豚ひき肉／刻み のり／煮干し／味噌／牛乳	生姜／玉葱／ほうれん草／ キャベツ／人参／大根／長 ねぎ
	25	金	ごはん 豆腐のそぼろあんかけ ほうれん草のり和え 大根と長ねぎみそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 きなこおはぎ	はいが精米／上白糖／片栗 粉／もち米	木綿豆腐／豚ひき肉／刻み のり／煮干し／味噌／牛乳 ／きな粉	生姜／玉葱／ほうれん草／ キャベツ／人参／大根／長 ねぎ
12	26	土	ごはん 鶏肉の照り焼き キャベツの即席漬け さつま芋と玉ねぎみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 ブルーベリージャム	はいが精米／菜種油／さつ ま芋／小麦粉／上白糖／プ ルーベリージャム	若鶏肉モモ／煮干し／味噌 ／牛乳／豆乳	玉葱／キャベツ／きゅうり ／人参
14		月	ごはん 回鍋肉 大根ナムル 春雨スープ	牛乳 せんべい 麦茶 おかかごはん	はいが精米／菜種油／上白 糖／ごま油／国産はるさめ ／白ごま(いり)	豚こま肉／生揚げ／味噌／ わかめ／花かつお	にんにく／生姜／キャベツ ／人参／ピーマン／玉葱／ 大根／粒コーン缶
					1～2歳児 栄養摂取量 エネルギー 543 kcal たんぱく質 19.4 g		3～5歳児 栄養摂取量 エネルギー 581 kcal たんぱく質 21.4 g

★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。毎月19日前後に「食育ランチ」を提供します。お楽しみに！！

9月の食育ランチは18日(金)です。
テーマは「まだまだ暑い夏を乗りきろう！」です。
柴町保育園のさくら組がメニューを考えてくれました
お楽しみに！！





あさか食育だより



令和8年9月
浜崎保育園5歳児作品

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。
この時期は、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。