

令和 8年 9月
認定こども園まこまないみどりまち保育園

日	曜日	1～2歳児献立 主食	1～5歳児共通献立 屋 食	1～2歳児献立 午後おやつ	3～5歳児共通献立 午後おやつ
1 15	か	ごはん	とうにゅうみそしる(きやべつ・あぶらあげ)・おれんじ ぼっけのむにえるふう・だいこん・こーんのそてー	ぎゅうにゅう・りんご ちーずむしばん	ぎゅうにゅう ちーずむしばん
2	すい	おたのしみ かい (しゅうかくさい)	ばんちゃ・ぽーくかれー・きやべつごまあえ・めろん	ぎゅうにゅう・おれんじ しはんおかし	ぎゅうにゅう しはんおかし
16	すい	ごはん	みそしる(さつまいも・ながねぎ)・おれんじ ぶたにくのまーまれーどやき・ごまにんじん	ぎゅうにゅう・りんご かぼちゃじゃむさんど	ぎゅうにゅう かぼちゃじゃむさんど
3	もく	ばたーろーる	かぼちゃばたーじゅ・とりにくのけちやっぷやき ぶろっこりーちゅうかあえ・りんご	ぎゅうにゅう・おれんじ ゆでとうきび しはんおかし	ぎゅうにゅう ゆでとうきび しはんおかし
17	もく	ばたーろーる	かぼちゃばたーじゅ・とりにくのけちやっぷやき ぶろっこりーちゅうかあえ・りんご	ぎゅうにゅう・おれんじ ごはんのみそおやき	ぎゅうにゅう ごはんのみそおやき
4 18	きん	ごはん	みそしる(にんじん・たまねぎ)・さけふらい もやしなっとうあえ・おれんじ	ぎゅうにゅう・りんご れーずんぱん	ぎゅうにゅう れーずんぱん
5 19	ど		ばんちゃ・みーとそーすすばげてい ほうれんそうつなあえ・りんご	ぎゅうにゅう・みかん しはんおかし	ぎゅうにゅう しはんおかし
7 28	げつ	ごはん	みそしる(きりぼしだいこん・わかめ)・だいずかきあげ あまずきやべつ・おれんじ	よーぐると・りんご てつきょうかおかし	よーぐると てつきょうかおかし
8 29	か	ごはん	ばんちゃ・ちきんかれー・ほうれんそうおひたし りんご	ぎゅうにゅう・おれんじ やきそば	ぎゅうにゅう やきそば
9 30	すい	ごはん	みそしる(こまつな・たまねぎ)・さばてりやき はるさめさらだ・おれんじ	ぎゅうにゅう・りんご おれんじみるくけーき	ぎゅうにゅう おれんじみるくけーき
10 24	もく	ごはん	みしる(たまご・ながねぎ)・つなじゃが だいこんごまあえ・おれんじ	ぎゅうにゅう・りんご きなこまかろに	ぎゅうにゅう きなこまかろに
11 25	きん	ごはん	ばんちゃ・まーぼーとうふ・こまつなのりあえ りんご	ぎゅうにゅう・おれんじ すいーとぼてと	ぎゅうにゅう すいーとぼてと
12 26	ど		しょうゆらーめん・じゃがいものぐらっせふう りんご	ぎゅうにゅう・みかん しはんおかし	ぎゅうにゅう しはんおかし
14	げつ	ごはん	みそしる(だいこん・ふ)・とりにくののりしおあげ はくさいおひたし・おれんじ	ぎゅうにゅう・りんご みるくぱん	ぎゅうにゅう みるくぱん

※ 2日(水)…収穫祭(お楽しみ会)

※ 毎月1日は野菜の日・19日は食育の日です。
※ 都合により献立を変更することがあります。

令和8年9月

離乳食献立表

(平日手作りおやつ献立)

認定こども園まこまないみどりまち保育園

日	曜日	離乳初期 (生後5～6か月頃)	離乳中期 (生後7～8か月頃)	離乳後期 (生後9～11か月頃) (午前)	離乳後期 (生後9～11か月頃) (午後)	
1	15	火	つぶし粥 スープ キャベツ煮つぶし 大根煮つぶし	粥 スープ ほっけキャベツあんかけ煮 大根煮あらつぶし	軟飯 豆乳味噌汁(キャベツ) (油揚げ抜き) ほっけのムニエル風 大根とコーンのリネー 果物	トースト スープ (大根) ほっけキャベツあんかけ煮 果物
2		水	つぶし粥 スープ じゃが芋煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉じゃが芋あんかけ煮 人参煮あらつぶし	番茶 ポークシチュー (まいたけ抜き) キャベツごま和え 果物	軟飯 スープ (じゃが芋) 挽肉人参あんかけ煮 果物
	16	水	つぶし粥 スープ さつま芋煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉さつま芋あんかけ煮 人参煮あらつぶし	軟飯 味噌汁(サツマ芋・長葱) 挽肉さつま芋あんかけ煮 ごま人参 果物	軟飯 スープ (さつま芋) 挽肉人参あんかけ煮 果物
3	17	木	パン粥 スープ 玉葱煮つぶし ブロッコリー煮つぶし	パン粥 スープ 鶏挽肉玉葱あんかけ煮 ブロッコリー煮あらつぶし	バターロール 南瓜ポターシュ 挽肉玉葱あんかけ煮 ブロッコリー中華和え 果物	軟飯 スープ (玉葱) 挽肉ブロッコリーあんかけ煮 果物
4	18	金	つぶし粥 スープ 人参煮つぶし 玉葱煮つぶし	粥 スープ 鮭人参あんかけ煮 玉葱煮あらつぶし	軟飯 味噌汁(人参・玉葱) 鮭フライ湯通し もやし納豆和え 果物	トースト スープ (もやし) 納豆人参玉葱あんかけ煮 果物
5	19	土	つぶし粥 スープ ほうれん草煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉人参あんかけ煮 ほうれん草煮あらつぶし	麦茶 ミートソースパゲティ ほうれん草ツナ和え 果物	バターロール 豆乳 果物
7	28	月	つぶし粥 スープ 玉葱煮つぶし キャベツ煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉玉葱あんかけ煮 キャベツ煮あらつぶし	軟飯 味噌汁(切干大根・わかめ) 挽肉玉葱あんかけ煮 甘酢キャベツ 果物	軟飯 スープ (キャベツ) 大豆人参あんかけ煮 果物
8	29	火	つぶし粥 スープ じゃが芋煮つぶし ほうれん草煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉じゃが芋あんかけ煮 ほうれん草煮あらつぶし	麦茶 軟飯 挽肉じゃが芋ミルクあんかけ煮 ほうれん草お浸し 果物	軟飯 スープ (じゃが芋) 挽肉ほうれん草玉葱あんかけ煮 果物
9	30	水	つぶし粥 スープ 小松菜煮つぶし 玉葱煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉小松菜あんかけ煮 玉葱煮あらつぶし	軟飯 味噌汁(小松菜・玉葱) さば照り焼き 春雨サラダ 果物	軟飯 スープ (コーン) さば玉葱小松菜あんかけ煮 果物
10		木	つぶし粥 スープ じゃが芋煮つぶし 大根煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉じゃが芋あんかけ煮 大根煮あらつぶし	軟飯 味噌汁(卵・長葱) ツナじゃが 大根ごま和え 果物	雑炊(ツナ・人参・大根) じゃが芋炒め煮 果物
	24	木	つぶし粥 スープ じゃが芋煮つぶし 大根煮つぶし	粥 スープ じゃが芋煮あらつぶし 大根煮あらつぶし	軟飯 味噌汁(卵・長葱) ツナじゃが 大根ごま和え 果物	雑炊(ツナ・人参・大根) じゃが芋炒め煮 果物
11	25	金	つぶし粥 スープ 豆腐煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 豆腐人参あんかけ煮 果物	麦茶 軟飯 マーボー豆腐 小松菜のり和え 果物	軟飯 スープ (人参) 豚挽肉さつま芋玉葱あんかけ煮 果物
12	26	土	つぶし粥 スープ じゃが芋煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉玉葱あんかけ煮 じゃが芋煮あらつぶし	挽肉玉葱あんかけうどん じゃが芋のグラッセ風 果物	バターロール 豆乳 果物
14		月	つぶし粥 スープ 大根煮つぶし 白菜煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉大根あんかけ煮 白菜煮あらつぶし	軟飯 味噌汁(大根・麴) 挽肉大根あんかけ煮 白菜お浸し 果物	軟飯 スープ (白菜) 挽肉じゃが芋あんかけ煮 果物

☆毎月1日は野菜の日、4日は栄養の日、19日は食育の日です。



9月 食育だより



少しずつ過ごしやすい気温になってきましたが、急な気温変化がまだあります。夏の疲れも出てくるこの時期、食事や体調管理に気を付けていきましょう。

秋といえば食欲の秋です。秋はたくさんの旬の食材が収穫されます。秋の旬の食材を食べて元気に秋を迎えましょう。

9月は食生活改善普及運動

毎年9月は「食生活改善普及運動」の実施月間です。「まずは毎日、あと一皿ずつ野菜と果物をプラス」することを目標とし、下記の項目をポイントに食生活を見直してみましょう。

★野菜・果物には、体の調子を整えるビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。

●野菜の摂取量を増やすコツ

- ・加熱して、かさを減らす（煮物、お浸しなど）
- ・作り置き料理を用意しておく
- ・付け合わせの野菜を増やす
- ・外食では、野菜の多いメニューを選ぶ（定食など）

大人が1日に必要な果物の摂取量は200 g です。
糖質も多く含むため、食べ過ぎには気を付けましょう。



★「食事をおいしく、バランスよく」を基本としましょう

- ・主食：ご飯、パン、麺類 … 体を動かすエネルギーのもとになります。
- ・主菜：魚、肉、卵、大豆製品 … 体をつくるたんぱく質を多く含みます。
- ・副菜：野菜、海藻、きのこ … 体の調子を整えるビタミン、ミネラルなどを多く含みます。

暑さで疲れた胃に優しい食べ物

冷たい食べ物を摂りすぎたり、楽しいイベントごとでたくさん遊んだ夏の終わりは、胃腸が弱っています。胃腸を整えるための食べ物をご紹介します。

●消化に良い食材を使用

「キャベツ、白菜、大根、かぶ」脂質が少ない「白身魚、鮭、豆腐」などです。

●調理法や食べ方

「茹でる・煮る・蒸す」といった加熱方法や薄めの味付け、油の使用を抑えることが胃腸に負担をかけにくいです。

また、温かいものを食べると良いです。

秋の旬の食材

●さんま



主な栄養素はたんぱく質・ビタミンA、B12・DHA・EPAなどです。
動脈硬化や高血圧の予防、集中力や記憶力の向上も期待できます。

背が青黒く、腹が銀色が鮮明で輝きがあるもののがいいです。身が固くハリがあるもの、目に濁りがないもの、尾の付け根が黄色みを帯びているものが選ぶ時のポイントです。

今月の給食メニュー

スイートポテト（幼児4人分）

・さつまいも 200 g ・バター 4 g ・砂糖 4 g ・牛乳 10 g

①さつまいもは茹でて熱いうちにつぶし、バター・砂糖・牛乳を加え混ぜる。

②丸くまとめて、180℃のオーブンで15～20分焼く。

※十五夜の9/25のおやつはお月さまに見立てた「まんまるスイートポテト」です。