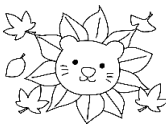


日付	献立名	おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)	材料名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)			補食
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 火 15	★やきそば とり五目スープ 梨	◎ヨーグルト ○★UFOぎょうざ ○牛乳	焼きそばめん、じゃがいも、油、三温糖、○ぎょうざの皮、○片栗粉	◎ヨーグルト、豚肉(肩)、鶏もも肉、○木綿豆腐、○豚ひき肉、○牛乳	なし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、こまつな、あおのり、○たまねぎ、○しょうが	ホットケーキ
02 水 16	ご飯 魚のから揚げ野菜あんかけ さつまいもと小松菜の味噌汁 バナナ	◎牛乳 ○ミルクカスタード ○リッツクラッカー ○麦茶	米、さつまいも、油、小麦粉、押麦、片栗粉、三温糖、○三温糖、○コーンスターチ	◎牛乳、たら、豚肉(ロース)、白みそ、赤みそ、いわし(煮干し)、○脱脂粉乳、○牛乳	バナナ、たまねぎ、もやし、こまつな、にんじん、たけのこ(ゆで)、干しいたけ、○みかん缶	おかかおにぎり
03 木 17	ロールパン ハンバーグ キャベツの甘酢和え 豆乳スープ オレンジ	◎牛乳 ○わかめおにぎり ○塩もみきゅうり ○牛乳	ロールパン、パン粉、三温糖、○米	◎牛乳、豆乳、豚ひき肉、ベーコン、牛乳、○牛乳	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、○きゅうり	ごま塩おにぎり
04 金 18	ご飯 さけの塩焼き 小松菜の納豆和え 大根とわかめの味噌汁 グレープフルーツ	◎ヨーグルト ○オレンジトースト ○牛乳	米、押麦、○三温糖、○食パン	◎ヨーグルトさけ、挽きわり納豆、白みそ、赤みそ、いわし(煮干し)、かつお節、○バター、○牛乳	グレープフルーツ、こまつな、だいこん、にんじん、生わかめ、○マーマレード	ゆかりおにぎり
05 土 19	豚肉の甘みそ丼 じゃがいもスープ オレンジ	◎牛乳 ○焼き菓子 ○せんべい ○牛乳	米、じゃがいも、油、片栗粉、三温糖	◎牛乳、豚肉(もも)、赤みそ、○牛乳	オレンジ、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、赤ピーマン、ねぎ	
07 月 28	ご飯 ★から揚げ ブロッコリーのごま和え 豆腐とわかめの澄まし汁 グレープフルーツ	◎牛乳 ○カルピスゼリー ○せんべい ○牛乳	米、片栗粉、押麦、油、三温糖、○三温糖	◎牛乳、鶏むね肉(皮付き)、木綿豆腐、かつお節、白みそ、ごま、○カルピス、○牛乳	グレープフルーツ、ブロッコリー、ねぎ、生わかめ、○かんてん(粉)	おかかおにぎり
08 火 29	手作りふりかけご飯 チンジャオロース きのこの味噌汁 バナナ	◎ヨーグルト ○さつま芋と梨の重ね煮 ○牛乳	米、押麦、三温糖、油、片栗粉、ごま油、○さつまいも、○三温糖	◎ヨーグルト豚肉(もも)、いわし(煮干し)、白みそ、赤みそ、かつお節、○バター、○牛乳	バナナ、ピーマン、にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、ねぎ、○梨	わかめおにぎり
09 水 30	ミートソース チンゲン菜スープ オレンジ	◎牛乳 ○みそやきおにぎり ○大根中華スティック ○牛乳	スパゲティー、じゃがいも、小麦粉、三温糖、油、○ごま油、○米、○三温糖	◎牛乳、豚ひき肉、粉チーズ、○白みそ、○赤みそ、○牛乳	オレンジ、たまねぎ、チンゲンサイ、トマト、にんじん、○レモン果汁、○大根	ジャム入りホットケーキ
10 木 24	ロールパン 鶏の照り焼き ひじきのナムル ミネストローネスープ 梨	◎牛乳 ○クッキー ○牛乳	ロールパン、三温糖、ごま油、油、○小麦粉、○三温糖	◎牛乳、鶏もも肉、だいず水煮缶詰、○バター、○牛乳	梨、にんじん、もやし、たまねぎ、セロリー、ホールトマト缶詰、きゅうり、ひじき、にんにく	ゆかりおにぎり
11 金 25	和風クッパ 五目きんぴら バナナ	◎ヨーグルト ○あんバターサンド ○牛乳	米、しらたき、押麦、三温糖、片栗粉、油、○食パン	◎ヨーグルト、さけ、豚肉(もも)、ごま、かつお節、○バター、○ねりあん、○牛乳	バナナ、ごぼう、ほうれんそう、にんじん、干しいたけ	ごま塩おにぎり
12 土 26	ビビンバ丼 小松菜とねぎの中華スープ オレンジ	◎牛乳 ○焼き菓子 ○せんべい ○牛乳	米、押麦、三温糖、ごま油	◎牛乳、豚ひき肉、ごま、○牛乳	オレンジ、もやし、こまつな、にんじん、ねぎ、しょうが	
14 月	ごまご飯 豚肉と春雨の炒め物 豆腐ときのこのスープ バナナ	◎牛乳 ○甘納豆蒸しパン ○牛乳	米、春雨、押麦、三温糖、ごま油、○ホットケーキ粉、○三温糖	◎牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、黒ごま、○牛乳	バナナ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、しいたけ、しょうが	わかめおにぎり

*3歳未満児は朝おやつを提供があります。

*★は各クラスのリクエストになります。

*今月の栄養価の平均値

（乳児） エネルギー567kcal、たんぱく質24.5g

（幼児） エネルギー448kcal、たんぱく質19.6g

*材料の都合により、多少献立を変更する場合があります。

*補食は、夕食に影響のない程度の量を提供します。

*りす組は遠足ごっこ、うさぎ組、こうま組は芋ほり遠足です。

9月の食育

みて！さわって！やってみよう！

14日～29日・・・・・・・・お米を研いでみよう（4.5才）

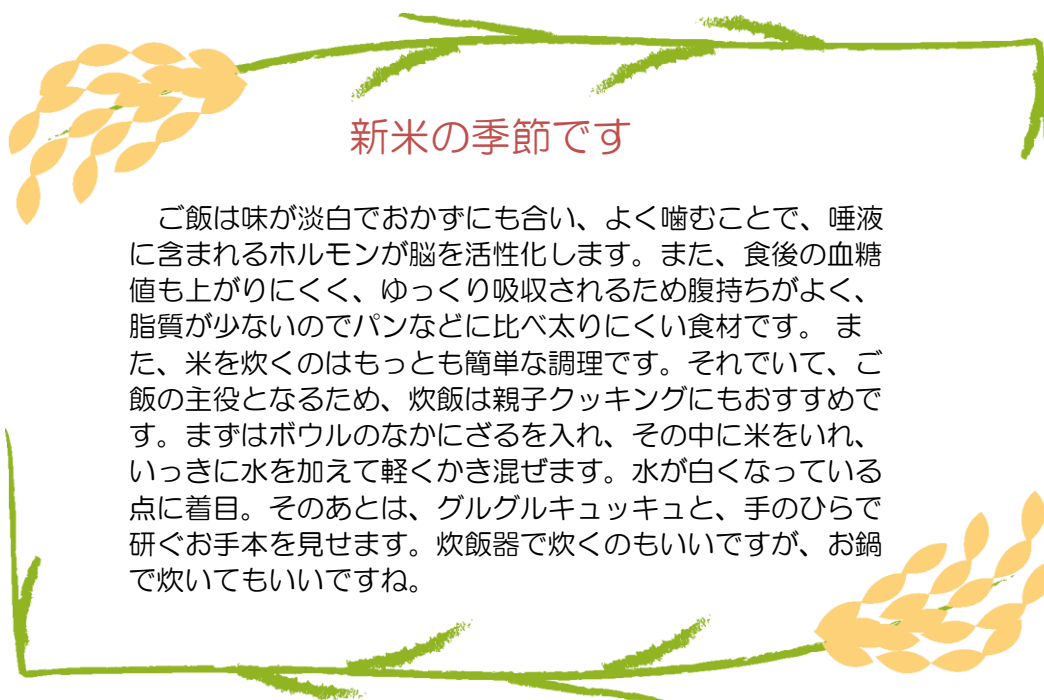
17日・・・・・・・・おにぎりを握ろう（3才）





木の実保育園 2026年9月
栄養士 江湊

暑い日が続いていますが、少しずつ秋の風を感じる季節がやってまいりました。秋は「実りの秋」「食欲の秋」といわれ、おいしい食べ物にたくさん出会える季節です。さつまいも堀りでは土に触れながら収穫を楽しみ、新米では炊き立てのおいしさを感じ、お彼岸では昔から伝わる食文化に触れることができます。また、食べ物には「五味」があり、いろいろな味を経験することで味覚も育ちます。食欲が増す秋は、苦手な食べ物にも挑戦しやすい時期です。ぜひご家庭でも旬の食材を取り入れながら、秋の味覚を楽しんでください。



新米の季節です

ご飯は味が淡白でおかずにも合い、よく噛むことで、唾液に含まれるホルモンが脳を活性化します。また、食後の血糖値も上がりにくく、ゆっくり吸収されるため腹持ちがよく、脂質が少ないのでパンなどに比べ太りにくい食材です。また、米を炊くのはもっとも簡単な調理です。それでいて、ご飯の主演となるため、炊飯は親子クッキングにもおすすめです。まずはボウルのなかにざるを入れ、その中に米をいれ、いっきに水を加えて軽にかき混ぜます。水が白くなっている点に着目。そのあとは、グルグルキュッキュと、手のひらで研ぐお手本を見せます。炊飯器で炊くのもいいですが、お鍋で炊いてもいいですね。

～お彼岸～

秋の彼岸とは、秋分の日を挟んで、前後3日間の計7日間のこと。山の神に農作物の収穫を感謝して、おはぎを作り、食べるようになったといわれています。また、秋の彼岸に食べるおはぎと、春の彼岸に食べるぼたもちは基本的に同じ物ですが、おはぎは萩の季節の秋、ぼたもちは牡丹の季節の春と、呼び方が使い分けられているのです。



～五味ってなあに～

食べ物のおいしさには、「甘味、塩味、酸味、苦味、うま味」の五つの味があります。これを「五味」といいます。子どもたちはさまざまな味を経験しながら少しずつ味覚を育てています。甘味は、エネルギーになる味、塩味は、食欲を引き出す味、酸味は、さっぱりした味、苦味は、はじめは苦手と感じやすい味、うま味は、出汁などのおいしさを感じる味です。いろいろな味に触れることで、「食べてみよう」という気持ちや、食への興味も育っていきます。旬の食材を取り入れながら、楽しく味覚を育てていきましょう。



9月30日は芋堀り遠足

みんなで掘る楽しさや、穫れたうれしさなど、自分で収穫したもののおいしさは格別です。また、葉っぱやつるの様子、土に埋まっているイモ、畑の土の感触、畑にいる虫など、たくさんのことを観察して学べます。サツマイモもさまざまな大きさや形があります。掘ったサツマイモを「どうやって食べようか？」といっしょに考えるのも、楽しみのひとつです。育てる→収穫する→食べることは、子どもにとってかけがえのない体験になるでしょう。

