

2026年 9月 献立表

なるせ保育園(未満児)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	 秋の七草	1 牛乳 塩せんべい	2 牛乳 ウエハース	3 牛乳 醤油せんべい	4 牛乳 バームクーヘン	5 牛乳 塩せんべい
昼食		御飯・豚汁 さば照り焼き 切干大根と里芋旨煮 キウイフルーツ	中華丼 えのきスープ きゅうりツナサラダ オレンジ	納豆ときのこのパスタ 玉ねぎのみそ汁 さつま芋煮物 キウイフルーツ	ロールパン さつま芋シチュー わかめの和え物 バナナ	豚肉の甘みそ丼 豆腐すまし汁 ブロッコリーとチーズ キウイフルーツ
午後		牛乳 非常用ビスコ	牛乳 クリームプッセ	牛乳 南瓜ケーキ	牛乳 しめじ御飯	牛乳 ドーナツ
午前	7 牛乳 ビスケット	8 牛乳 塩せんべい	9 牛乳 醤油せんべい	10 牛乳 塩せんべい	11 牛乳 クッキー	12 牛乳 醤油せんべい
昼食	御飯・味噌担々風汁 カレーの煮つけ 小松菜と厚揚げ煮 キウイフルーツ	わかめ御飯・納豆汁 鶏肉のごまみそ焼き おくらとちくわの海苔あえ 梨	タコライス たまごスープ れんこんの炒め煮 オレンジ	ワンタン塩ラーメン 春巻き キウイフルーツ	キーマカレー 福神漬け 人参オクラサラダ オレンジ	肉うどん ちくわのごま炒め バナナ
午後	牛乳 みたらしまカロニ	牛乳 フライドポテト	牛乳 栗のロールケーキ	牛乳 五平餅	牛乳 ラフランスゼリー	牛乳 サッポロポテト
午前	14 牛乳 牛乳せんべい	15 牛乳 塩せんべい	16 牛乳 バームクーヘン	17 牛乳 クッキー	18 牛乳 塩せんべい	19 牛乳 ウエハース
昼食	ビビンバ 豆腐スープ ほうれん草チーズ和え キウイフルーツ	御飯・ごぼうみそ汁 ぶりのから揚げ ひじきと切干のごま和え オレンジ	御飯・中華スープ ホイコーロー きのこ煮 梨	中華そば 豆腐のサラダ バナナ	おにぎり(持参) 芋の子汁 肉団子 きゅうりサラダ オレンジ	ナポリタン チキンスープ いちごチーズ キウイフルーツ
午後	牛乳 大学芋	牛乳 プリン	牛乳 バターシュガートースト	牛乳 鮭おにぎり	牛乳 スティックパイ	牛乳 バーベキュー
午前	21  敬老の日	22  国民の休日	23  秋分の日	24 牛乳 醤油せんべい	25 牛乳 ドーナツ	26 牛乳 塩せんべい
昼食	 いつもありがとう			かきたまあんかけうどん クリームコロッケ 梨	トマトハヤシライス 三色サラダ キウイフルーツ	三色そぼろ丼 ごぼうのみそ汁 かぼちゃバター醤油煮 バナナ
午後				牛乳 きなこおはぎ	牛乳 お月見クレープ	牛乳 アスパラギンビス
午前	28 牛乳 醤油せんべい	29 牛乳 塩せんべい	30 牛乳 クッキー	まだまだ暑い日が続き厳しいですが、9月は雲の流れや日の短さが秋の訪れを感じさせてくれる季節となってきますね。季節の変わり目は、寒暖差により体調を崩しやすいと言われています。規則正しい生活と、バランスの良い食生活を心掛けましょう。また、これからの季節「食欲の秋」と言われるように、おいしい食べ物がたくさんあります。栄養たっぷりの旬の食材を食べて、元気いっぱいに過ごしましょう。		
昼食	御飯・かぶと麩のすまし汁 鶏ちゃん焼き きゅうりのお浸し バナナ	御飯・豆乳汁 鮭の香草焼き ピーマン肉みそあえ 梨	さといも御飯・五目みそ汁 鶏とさつま芋の天ぷら にんじんのごま和え 月見ゼリー			
午後	牛乳 フルーチェピーチ	牛乳 芋けんぴ	牛乳 元氣ヨーグルト			



「秋」の旬な食材

新米 きのこ類 さつま芋
さんま さば さけ りんご かき
くり なし ぶどう

1日：防災の日・キウイの日
9日：重陽（葉の節句）
14日：グリーンティ（キウイ）
15日：ひじきの日
18日：おにぎりデー(持参)・24日：お彼岸期間
25日：十五夜（おやつ）・30日：誕生会



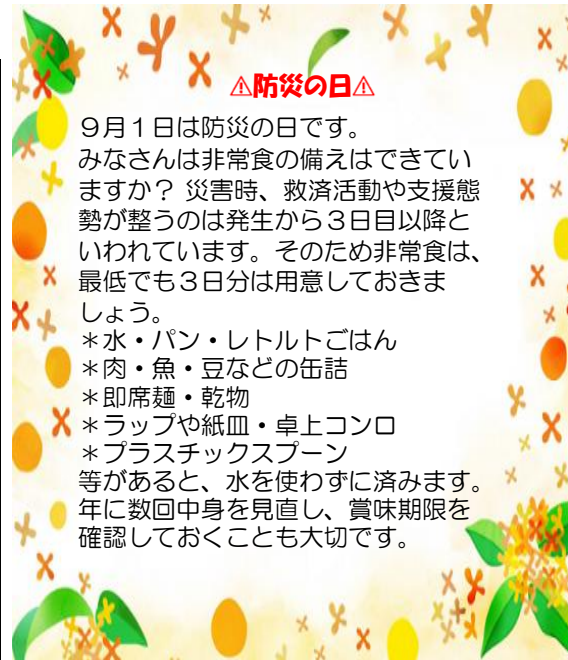
☆9月の栄養価☆

エネルギー：473Cal
たんぱく質：19g
脂質：17g
カルシウム：276g
塩分：1.2g

* 物資の都合により内容を変更する場合があります。

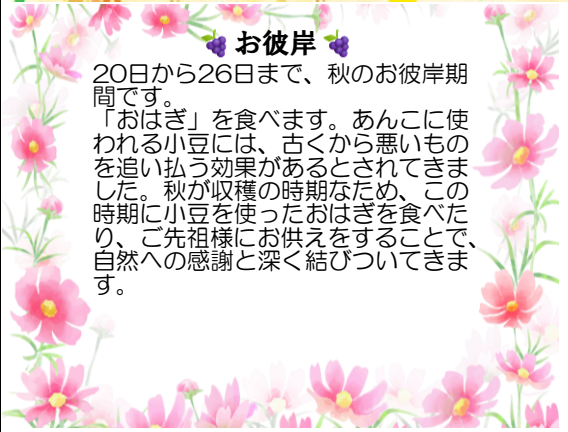
△防災の日△

9月1日は防災の日です。
みなさんは非常食の備えはできていますか？ 災害時、救済活動や支援態勢が整うのは発生から3日目以降といわれています。そのため非常食は、最低でも3日分は用意しておきましょう。
*水・パン・レトルトごはん
*肉・魚・豆などの缶詰
*即席麺・乾物
*ラップや紙皿・卓上コンロ
*プラスチックスプーン
等があると、水を使わずに済みます。
年に数回中身を見直し、賞味期限を確認しておくことも大切です。



お彼岸

20日から26日まで、秋のお彼岸期間です。
「おはぎ」を食べます。あんに使われる小豆には、古くから悪いものを追い払う効果があるとされてきました。秋が収穫の時期なため、この時期に小豆を使ったおはぎを食べたり、ご先祖様にお供えをすることで、自然への感謝と深く結びついてきます。



十五夜について

電気がなかった昔、月は大切な照明でした。欠けてもまた丸くなることから、復活のシンボルとして人々は昔から月を尊び、月と対面する「お月見」という行事が生まれました。そのため、十五夜は一年の中で、一番きれいなまん丸の満月が見れる日です。
また、農作物の豊作を願ったり感謝する気持ちも込められます。
今年の十五夜は、25日です。お団子とススキを飾り、お団子や里芋、さつまいも、キノコ類など秋の味覚を食べ、「ありがとう」という感謝の気持ちと健康と幸せを感謝し、幸せを願いましょう。

