2026年

9月 献立表

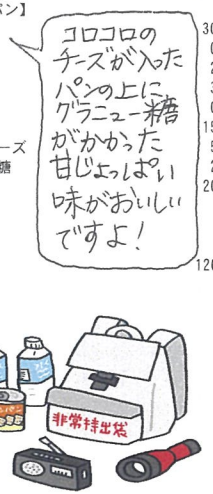
西京極保育園　　数字は幼児の標準・グラム（乳児は幼児の８０％）

	1日 (火)	2日 (水)	3日 (木)	4日 (金)	5日 (土)
	献立名／食品名　g	献立名／食品名　g	献立名／食品名　g	献立名／食品名　g	献立名／食品名　g
	●主【小豆ごはん】 五分つき米 60.00 もち米 15.00 あずき(乾) 4.00 食塩 0.10 水 85.00 ●副【豚肉とひじきのさっぱり煮】 豚モモ(脂肪なし) 25.00 干ひじき 3.00 玉葱 20.00 にんじん 8.00 三温糖 0.80 うすくちしょうゆ 1.20 本みりん 0.80 酒 0.80 酢 2.00 水 0.00 ●副【じゃが芋の和え物】 じゃがいも 40.00 キャベツ 20.00 三度豆 6.00 三温糖 0.30 うすくちしょうゆ 0.70 ●副【茄子の味噌汁】 なす 15.00 油揚げ 5.00 味噌 3.80 削り節 1.00 こんぶ 0.00 水 140.00	●主【根菜カレー】 五分つき米 60.00 豚モモ(脂肪なし) 20.00 じゃがいも 40.00 玉葱 30.00 さといも 20.00 れんこん 15.00 ごぼう 8.00 にんじん 8.00 とうもろこし缶詰(ホール) 5.00 ★無塩バター 1.50 カレー粉 0.20 ブイヨン 0.20 スープの素 0.50 鶏がら 0.00 ★薄力粉 13.00 トマト缶詰(ホール) 2.70 ウスターソース 1.20 とんかつソース 1.20 はちみつ 0.20 うすくちしょうゆ 0.80 酒 0.80 食塩 0.20 油 2.00 水 100.00 ●副【梅ドレサラダ】 キャベツ 50.00 にんじん 8.00 梅干し 1.50 三温糖 0.30 酢 1.50 食塩 0.10 油 1.00	●主【ごはん】 五分つき米 50.00 水 60.00 ●副【鮭の南部焼き】 鮭 50.00 ごま 0.60 黒ごま 0.60 食塩 0.80 ●副【小松菜と油揚げの煮物】 こまつな 60.00 にんじん 5.00 油揚げ 3.00 うすくちしょうゆ 2.00 本みりん 1.00 酒 1.00 水 0.00 ●副【きのこの味噌汁】 えのきたけ 8.00 しめじ 8.00 もやし 10.00 ねぎ 2.00 味噌 3.80 削り節 1.00 こんぶ 0.00 水 140.00	●主【人参ごはん】 五分つき米 50.00 にんじん 10.00 食塩 0.50 水 60.00 ●副【キャベツの肉巻き】 豚モモ(脂肪なし) 45.00 キャベツ 35.00 三温糖 0.30 うすくちしょうゆ 0.50 酢 0.50 ●副【ハリハリ和え】 切干し大根 5.00 チンゲン菜 10.00 水菜 10.00 ちりめんじゃこ 3.00 三温糖 0.20 うすくちしょうゆ 0.80 ●副【さつま芋の味噌汁】 さつまいも 20.00 玉葱 15.00 味噌 3.80 削り節 1.00 こんぶ 0.00 水 140.00	●主【きのことツナのピラフ】 五分つき米 60.00 ツナ 5.00 玉葱 15.00 にんじん 8.00 しめじ 6.00 まいたけ 6.00 パセリ(乾) 0.04 スープの素 0.50 ブイヨン 0.28 食塩 0.10 水 72.00 ●副【ごぼうのスープ】 ささがきごぼう 5.00 三度豆 4.00 うすくちしょうゆ 1.50 スープの素 0.50 水 140.00
	●PM【具だくさんチヂミ】 にら 5.00 にんじん 5.00 玉葱 5.00 切干し大根 0.20 ★薄力粉 20.00 ★たまご 4.00 味噌 2.00 うすくちしょうゆ 1.00 ごま油 0.50 水 13.00 ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00	●PM【果物】 日本なし 90.00 ●PM【チーズ】 ★ベビーチーズ 15.00 ●PM【お菓子】 ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00	●PM【しぐれ】 白玉粉 5.00 上新粉 5.00 あずき(乾) 11.50 三温糖 6.00 食塩 0.07 水 25.00 ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00	●PM【フルーツヨーグルト】 ★ヨーグルト(全脂無糖) 80.00 三温糖 1.50 いちじく 15.00 ●PM【お菓子】	●PM【黒糖蒸しパン】 ★薄力粉 20.00 黒砂糖 5.00 三温糖 2.00 ベーキングパウダー 0.60 油 4.00 ★牛乳 20.00 ●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00
	エネルギー 538 kcal　たんぱく質 22.0 g	エネルギー 567 kcal　たんぱく質 19.7 g	エネルギー 451 kcal　たんぱく質 25.3 g	エネルギー 372 kcal　たんぱく質 20.4 g	エネルギー 455 kcal　たんぱく質 12.2 g
	脂　質 10.7 g　食塩相当量 1.5 g	脂　質 15.4 g　食塩相当量 1.7 g	脂　質 9.8 g　食塩相当量 1.9 g	脂　質 6.4 g　食塩相当量 1.5 g	脂　質 11.9 g　食塩相当量 1.0 g

千切りキャベツを豚肉で巻いて蒸します。上から甘酢をかけていただきます。

（★印はアレルギー除去対象食品です）

7日 (月)		8日 (火)		9日 (水)		10日 (木)		11日 (金)		12日 (土)	
献立名／食品名	g	献立名／食品名	g	献立名／食品名	g	献立名／食品名	g	献立名／食品名	g	献立名／食品名	g
（防災献立）											
●主【アルファ米】		●主【ごはん】		●主【中華丼】		●主【ごはん】		●主【ごはん】		●主【チキンナポリタン】	
アルファ化米	60.00	五分つき米	50.00	五分つき米	60.00	五分つき米	50.00	五分つき米	50.00	★スパゲティ	70.00
水	72.00	水	60.00	鶏若鶏肉モモ(皮付き)	30.00	水	60.00	水	60.00	鶏若鶏肉モモ(皮付き)	25.00
				キャベツ	50.00					玉葱	25.00
				にんじん	12.00					にんじん	10.00
●副【高野豆腐と鶏そぼろの煮物】		●副【秋刀魚の焼き浸し】		玉葱	30.00	●副【鯖の生姜煮】		●副【筑前煮】		ピーマン	5.00
凍り豆腐	10.00	さんま	40.00	スープの素	0.60	さば	50.00	鶏若鶏肉モモ(皮付き)	25.00	トマト缶詰(ホール)	4.00
鶏若鶏肉ひき肉（瓶詰め）	20.00	玉葱	0.00	うすくちしょうゆ	1.50	しょうが	2.00	さといも	25.00	トマトケチャップ	10.00
キャベツ(乾)	6.00	にんじん	0.00	食塩	0.08	三温糖	2.00	こんにゃく	10.00	ブイヨン	0.30
にんじん（乾）	6.00	三温糖	0.20	かたくり粉	1.50	こいくちしょうゆ	1.30	ごぼう	8.00	食塩	0.03
三温糖	0.70	うすくちしょうゆ	0.80	油	2.00	本みりん	0.80	れんこん	8.00	油	2.00
うすくちしょうゆ	1.20	本みりん	0.40	水	80.00	酒	0.80	にんじん	8.00	水	0.00
本みりん	0.80	酒	0.80			水	0.00	しめじ	8.00		
酒	0.80	水	0.00					うすくちしょうゆ	2.00		
水	0.00			●副【豆腐のスープ】				三温糖	1.00	●副【キャベツのスープ】	
				絹ごし豆腐	20.00	●副【うどんサラダ】		本みりん	0.80	キャベツ	20.00
●副【ひじきのおかか和え】		●副【こんにゃくのきんぴら】		ねぎ	3.00	★干しうどん	10.00	酒	0.80	しめじ	8.00
干ひじき	1.50	こんにゃく	20.00	鶏がら	0.00	キャベツ	8.00	水	0.00	うすくちしょうゆ	1.50
ごぼう(乾)	4.00	玉葱	15.00	うすくちしょうゆ	1.50	にんじん	5.00			スープの素	0.50
花かつお	2.00	れんこん	8.00	スープの素	0.50	油揚げ	3.00			水	140.00
三温糖	0.40	ピーマン	5.00	水	140.00	三温糖	1.00	●副【小松菜とコーンの和え物】			
うすくちしょうゆ	1.00	三温糖	0.80			酢	2.00	こまつな	50.00		
		うすくちしょうゆ	1.30			本みりん	0.50	もやし	20.00		
●副【わかめのすまし】		本みりん	0.80			酒	0.50	とうもろこし缶詰(ホール)	5.00		
カットわかめ	2.00	酒	0.80			うすくちしょうゆ	2.00	三温糖	0.40		
ねぎ（乾）	0.60	油	2.00					うすくちしょうゆ	1.50		
うすくちしょうゆ	1.50					●副【もやしのスープ】					
本みりん	0.70	●副【小松菜の味噌汁】				もやし	10.00	●副【玉葱の味噌汁】			
食塩	0.10	こまつな	12.00			パプリカ	0.00	玉葱	20.00		
かたくちいわし(煮干し)	1.00	えのきたけ	8.00			鶏がら	0.00	わかめ	2.00		
水	140.00	味噌	3.80			うすくちしょうゆ	1.50	味噌	3.80		
		削り節	1.00			スープの素	0.50	削り節	1.00		
		こんぶ	0.00			水	140.00	こんぶ	0.00		
		水	140.00					水	140.00		
●PM【チーズパン】		●PM【大学芋風】		●PM【マカロニあべかわ】		●PM【中華おこわ】		●PM【果物】		●PM【お菓子】	
★強力粉	30.00	さつまいも	80.00	★エルボマカロニ	17.00	五分つき米	20.00	りんご	90.00		
イースト	0.20	はちみつ	6.00	きな粉(大豆)	3.00	もち米	15.00			●PM【牛乳】	
油	2.50	油	5.00	三温糖	2.00	豚ひき肉	8.00	●PM【お菓子】		★牛乳	120.00
三温糖	3.00	黒ごま	0.00	食塩	0.01	しめじ	8.00				
食塩	0.20					にんじん	8.00	●PM【牛乳】			
水	15.00	●PM【いももち】		●PM【牛乳】		酒	0.80	★牛乳	120.00		
★プロセスチーズ	5.00	じゃがいも	50.00	★牛乳	120.00	うすくちしょうゆ	1.20				
グラニュー糖	2.00	かたくり粉	2.00			ごま油	0.60				
水	20.00	三温糖	0.30			水	45.00				
		こいくちしょうゆ	0.60								
●PM【牛乳】						●PM【梅ジュース】					
★牛乳	120.00	●PM【牛乳】				梅ジュース	100.00				
		★牛乳	120.00								
エネルギー 574 kcal たんぱく質 24.2 g		エネルギー 581 kcal たんぱく質 17.7 g		エネルギー 487 kcal たんぱく質 18.6 g		エネルギー 524 kcal たんぱく質 19.9 g		エネルギー 416 kcal たんぱく質 15.8 g		エネルギー 416 kcal たんぱく質 18.4 g	
脂　質 15.5 g 食塩相当量 1.6 g		脂　質 23.1 g 食塩相当量 1.1 g		脂　質 14.0 g 食塩相当量 1.2 g		脂　質 13.7 g 食塩相当量 1.5 g		脂　質 9.6 g 食塩相当量 1.5 g		脂　質 11.5 g 食塩相当量 1.0 g	



8日はセレクトおやつです。
幼児は上記のどちらか
好きな方を選びます。

（★印はアレルギー除去対象食品です）

14日 (月)		15日 (火)		16日 (水)		17日 (木)		18日 (金)		19日 (土)	
献立名／食品名	g	献立名／食品名	g	献立名／食品名	g	献立名／食品名	g	献立名／食品名	g	献立名／食品名	g
●主【ごはん】		●主【小豆ごはん】		●主【根菜カレー】		●主【ごはん】				●主【きのことツナのピラフ】	
五分つき米	50.00	五分つき米	60.00	五分つき米	60.00	五分つき米	50.00			五分つき米	60.00
水	60.00	もち米	15.00	豚モモ(脂肪なし)	20.00	水	60.00			ツナ	5.00
		あずき(乾)	4.00	じゃがいも	40.00					玉葱	15.00
		食塩	0.10	玉葱	30.00					にんじん	8.00
●副【鶏肉のトマトチーズ焼き】		水	85.00	さといも	20.00	●副【鮭の南部焼き】				しめじ	6.00
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70.00			れんこん	15.00	鮭	50.00			まいたけ	6.00
トマト缶詰(ホール)	4.00			ごぼう	8.00	ごま	0.60			パセリ(乾)	0.04
★ミックスチーズ	10.00	●副【豚肉とひじきのさっぱり煮】		にんじん	8.00	黒ごま	0.60			スープの素	0.50
パセリ(乾)	0.03	豚モモ(脂肪なし)	25.00	とうもろこし缶詰(ホール)	5.00	食塩	0.80			ブイヨン	0.28
		干ひじき	3.00	★無塩バター	1.50					食塩	0.10
●副【キャベツとしめじのサラダ】		玉葱	20.00	カレー粉	0.20					水	72.00
キャベツ	40.00	にんじん	8.00	ブイヨン	0.20	●副【小松菜と油揚げの煮物】					
こまつな	10.00	三温糖	0.80	スープの素	0.50	こまつな	60.00			●副【ごぼうのスープ】	
★たまご	8.00	うすくちしょうゆ	1.20	鶏がら	0.00	にんじん	5.00			ささがきごぼう	5.00
にんじん	8.00	本みりん	0.80	★薄力粉	13.00	油揚げ	3.00			三度豆	4.00
しめじ	5.00	酒	0.80	トマト缶詰(ホール)	2.70	うすくちしょうゆ	2.00			うすくちしょうゆ	1.50
三温糖	0.50	酢	2.00	ウスターソース	1.20	本みりん	1.00			スープの素	0.50
酢	1.50	水	0.00	とんかつソース	1.20	酒	1.00			水	140.00
食塩	0.10			はちみつ	0.20	水	0.00				
油	1.00			うすくちしょうゆ	0.80						
		●副【じゃが芋の和え物】		酒	0.80						
●副【南瓜のスープ】		じゃがいも	40.00	食塩	0.20	●副【きのこの味噌汁】					
かぼちゃ	25.00	キャベツ	20.00	油	2.00	えのきたけ	8.00				
鶏がら	0.00	三度豆	6.00	水	100.00	しめじ	8.00				
うすくちしょうゆ	1.50	三温糖	0.30			もやし	10.00				
スープの素	0.50	うすくちしょうゆ	0.70	●副【梅ドレサラダ】		ねぎ	2.00				
水	140.00			キャベツ	50.00	味噌	3.80				
		●副【茄子の味噌汁】		にんじん	8.00	削り節	1.00				
		なす	15.00	梅干し	1.50	こんぶ	0.00				
		油揚げ	5.00	三温糖	0.30	水	140.00				
		味噌	3.80	酢	1.50						
		削り節	1.00	食塩	0.10						
		こんぶ	0.00	油	1.00						
		水	140.00								
●PM【スイートポテトースト】		●PM【お菓子】		●PM【果物】		●PM【おはぎ】		●PM【フルーツヨーグルト】		●PM【お菓子】	
★食パン(市販品)	35.00			日本なし	90.00	もち米	15.00	★ヨーグルト(全脂無糖)	80.00		
さつまいも	25.00	●PM【牛乳】				五分つき米	7.00	三温糖	1.50	●PM【牛乳】	
黒ごま	0.20	★牛乳	120.00	●PM【チーズ】		あずき(乾)	13.00	いちじく	15.00	★牛乳	120.00
★無塩バター	2.00			★ベビーチーズ	15.00	きざら	10.00				
三温糖	3.00					食塩	0.02	●PM【お菓子】			
★牛乳	5.00			●PM【お菓子】		水	30.00				
●PM【牛乳】				●PM【牛乳】		●PM【牛乳】					
★牛乳	120.00			★牛乳	120.00	★牛乳	120.00				
エネルギー 610 kcal たんぱく質 26.3 g		エネルギー 477 kcal たんぱく質 19.2 g		エネルギー 567 kcal たんぱく質 19.7 g		エネルギー 497 kcal たんぱく質 26.1 g		エネルギー 60 kcal たんぱく質 3.0 g		エネルギー 311 kcal たんぱく質 9.7 g	
脂質 22.7 g 食塩相当量 1.4 g		脂質 9.4 g 食塩相当量 1.1 g		脂質 15.4 g 食塩相当量 1.7 g		脂質 10.0 g 食塩相当量 1.8 g		脂質 2.4 g 食塩相当量 0.1 g		脂質 6.8 g 食塩相当量 0.9 g	

お弁当の日
（ひまわり：お泊まり保育）

誤嚥の危険性があるため
ミニトマト・ぶどう・うずら卵・
キャンディーチーズなど丸い形状の物
→1/4に切る。枝豆→入れない　で下さい。
ピック・つまようじは危険性があるため
使わないで下さい。

（★印はアレルギー除去対象食品です）

21日(月)		22日(火)		23日(水)		24日(木)		25日(金)		26日(土)	
献立名／食品名	g	献立名／食品名	g	献立名／食品名	g	献立名／食品名	g	献立名／食品名	g	献立名／食品名	g
敬老の日 （休園）		国民の休日 （休園）		秋分の日 （休園）		●主【ごはん】		●主【ごはん】		●主【チキンナポリタン】	
						五分つき米	50.00	五分つき米	50.00	★スパゲティ	70.00
						水	60.00	水	60.00	鶏若鶏肉モモ(皮付き)	25.00
										玉葱	25.00
						●副【鯖の生姜煮】		●副【筑前煮】		にんじん	10.00
						さば	50.00	鶏若鶏肉モモ(皮付き)	25.00	ピーマン	5.00
						しょうが	2.00	さといも	25.00	トマト缶詰(ホール)	4.00
						三温糖	2.00	こんにゃく	10.00	トマトケチャップ	10.00
						こいくちしょうゆ	1.30	ごぼう	8.00	ブイヨン	0.30
						本みりん	0.80	れんこん	8.00	食塩	0.03
						酒	0.80	にんじん	8.00	油	2.00
						水	0.00	しめじ	8.00	水	0.00
								うすくちしょうゆ	2.00		
						●副【うどんサラダ】		三温糖	1.00	●副【キャベツのスープ】	
						★干しうどん	10.00	本みりん	0.80	キャベツ	20.00
						キャベツ	8.00	酒	0.80	しめじ	8.00
						にんじん	5.00	水	0.00	うすくちしょうゆ	1.50
						油揚げ	3.00			スープの素	0.50
						三温糖	1.00	●副【小松菜の和え物】		水	140.00
						酢	2.00	こまつな	50.00		
						本みりん	0.50	もやし	20.00		
						酒	0.50	とうもろこし缶詰(ホール)	5.00		
						うすくちしょうゆ	2.00	三温糖	0.40		
								うすくちしょうゆ	1.50		
						●副【もやしのスープ】					
						もやし	10.00	●副【玉葱の味噌汁】			
						パプリカ	0.00	玉葱	20.00		
						鶏がら	0.00	わかめ	2.00		
						うすくちしょうゆ	1.50	味噌	3.80		
						スープの素	0.50	削り節	1.00		
						水	140.00	こんぶ	0.00		
								水	140.00		
						●PM【中華おこわ】		●PM【月見団子】		●PM【黒糖蒸しパン】	
						五分つき米	20.00	白玉粉	20.00	★薄力粉	20.00
						もち米	15.00	上新粉	4.00	黒砂糖	5.00
						豚ひき肉	8.00	さつまいも	48.00	三温糖	2.00
						しめじ	8.00	三温糖	2.30	ベーキングパウダー	0.60
						にんじん	8.00	あずき(乾)	10.00	油	4.00
						酒	0.80	きざら	6.00	★牛乳	20.00
						うすくちしょうゆ	1.20	食塩	0.10		
						ごま油	0.60	水	70.00	●PM【牛乳】	
						水	45.00			★牛乳	120.00
								●PM【牛乳】			
						●PM【梅ジュース】		★牛乳	120.00		
						梅ジュース	100.00				
						エネルギー 524 kcal たんぱく質 19.9 g		エネルギー 574 kcal たんぱく質 19.9 g		エネルギー 560 kcal たんぱく質 20.9 g	
						脂　質 13.7 g 食塩相当量 1.5 g		脂　質 9.9 g 食塩相当量 1.6 g		脂　質 16.6 g 食塩相当量 1.1 g	

（★印はアレルギー除去対象食品です）

28日 (月)		29日 (火)		30日 (水)				
献立名／食品名	g	献立名／食品名	g	献立名／食品名	g			
●主【ごはん】		●主【ごはん】		●主【根菜カレー】				
五分つき米	50.00	五分つき米	50.00	五分つき米	60.00			
水	60.00	水	60.00	豚モモ(脂肪なし)	20.00			
				じゃがいも	40.00			
●副【鶏肉のトマトチーズ焼き】		●副【豚肉とひじきのさっぱり煮】		玉葱	30.00			
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70.00	豚モモ(脂肪なし)	25.00	さといも	20.00			
トマト缶詰(ホール)	4.00	干ひじき	3.00	れんこん	15.00			
★ミックスチーズ	10.00	玉葱	20.00	ごぼう	8.00			
パセリ(乾)	0.03	にんじん	8.00	にんじん	8.00			
		三温糖	0.80	とうもろこし缶詰(ホール)	5.00			
●副【キャベツとしめじのサラダ】		うすくちしょうゆ	1.20	★無塩バター	1.50			
キャベツ	40.00	本みりん	0.80	カレー粉	0.20			
こまつな	10.00	酒	0.80	ブイヨン	0.20			
★たまご	8.00	酢	2.00	スープの素	0.50			
にんじん	8.00	水	0.00	鶏がら	0.00			
しめじ	5.00			★薄力粉	13.00			
三温糖	0.50	●副【じゃが芋の和え物】		トマト缶詰(ホール)	2.70			
酢	1.50	じゃがいも	40.00	ウスターソース	1.20			
食塩	0.10	キャベツ	20.00	とんかつソース	1.20			
油	1.00	三度豆	6.00	はちみつ	0.20			
		三温糖	0.30	うすくちしょうゆ	0.80			
●副【南瓜のスープ】		うすくちしょうゆ	0.70	酒	0.80			
かぼちゃ	25.00			食塩	0.20			
鶏がら	0.00	●副【茄子の味噌汁】		油	2.00			
うすくちしょうゆ	1.50	なす	15.00	水	100.00			
スープの素	0.50	油揚げ	5.00					
水	140.00	味噌	3.80	●副【梅ドレサラダ】				
		削り節	1.00	キャベツ	50.00			
		こんぶ	0.00	にんじん	8.00			
		水	140.00	梅干し	1.50			
				三温糖	0.30			
				酢	1.50			
				食塩	0.10			
				油	1.00			
●PM【スイートポテトースト】		●PM【具だくさんチヂミ】		●PM【果物】				
★食パン(市販品)	35.00	にら	5.00	日本なし	90.00			
さつまいも	25.00	にんじん	5.00					
黒ごま	0.20	玉葱	5.00					
★無塩バター	2.00	切干し大根	0.20	●PM【チーズ】				
三温糖	3.00	★薄力粉	20.00	★ベビーチーズ	15.00			
★牛乳	5.00	★たまご	4.00					
		味噌	2.00	●PM【お菓子】				
●PM【牛乳】		うすくちしょうゆ	1.00					
★牛乳	120.00	ごま油	0.50	●PM【牛乳】				
		水	13.00	★牛乳	120.00			
		●PM【牛乳】						
		★牛乳	120.00					
エネルギー 610 kcal たんぱく質 26.3 g		エネルギー 457 kcal たんぱく質 20.0 g		エネルギー 567 kcal たんぱく質 19.7 g				
脂 質 22.7 g 食塩相当量 1.4 g		脂 質 10.3 g 食塩相当量 1.4 g		脂 質 15.4 g 食塩相当量 1.7 g				

万が一、食材が入手困難な場合、
献立の一部を変更することが
ありますのでご了承下さい。

（★印はアレルギー除去対象食品です）

9月　離乳食献立表

西京極保育園

	月　14　28	火　1　15　29	水　2　16　30	木　3　17	金　4	土　5　19
中期食 7～8ヶ月頃	ささみの煮物 小松菜の煮物 南瓜の煮物 キャベツのスープ	豆腐の煮付け 玉葱の煮物 じゃが芋の煮物 三度豆の味噌汁	高野豆腐の煮物 キャベツの煮物 里芋の煮物 じゃが芋のすまし	鯛の煮付け 小松菜の煮物 人参の煮物 もやしの味噌汁	鯛の煮付け チンゲン菜の煮物 さつま芋の煮物 玉葱の味噌汁	野菜おじや 五分つき　玉葱 人参 三度豆のスープ
後期食 9～11ヶ月頃	ささみと野菜の煮物 ささみ　小松菜 人参　三温糖 醤油 南瓜のコロコロ煮 キャベツのスープ	豆腐と野菜の煮物 豆腐　玉葱 茄子　三温糖 醤油 じゃが芋のスティック煮 三度豆の味噌汁	高野豆腐と野菜の煮物 高野豆腐　キャベツ 玉葱　三温糖 醤油 里芋の煮物 じゃが芋のすまし	鯛と野菜の煮物 鯛　小松菜 ねぎ　三温糖 醤油 人参のスティック煮 もやしの味噌汁	鯛と野菜の煮物 鯛　チンゲン菜 キャベツ　三温糖 醤油 さつま芋のコロコロ煮 玉葱の味噌汁	野菜おじや 五分つき　玉葱 人参　醤油 三度豆のスープ
おやつ	手作りパン	(1・29日)人参の煮物 (15日)お菓子	煮りんご	小豆がゆ	くずもち	ういろう

	月　7	火　8	水　9	木　10　24	金　11　25	土　12　26
中期食 7～8ヶ月頃	野菜おじや 五分つき　キャベツ 人参 わかめのすまし	鯛の煮付け 小松菜の煮物 じゃが芋の煮物 人参の味噌汁	高野豆腐の煮物 キャベツの煮物 人参の煮物 ねぎのスープ	豆腐の煮付け キャベツの煮物 人参の煮物 もやしのスープ	ささみの煮物 玉葱の煮物 里芋の煮物 小松菜の味噌汁	煮込みうどん うどん　胡瓜 もやし トマトの煮物
後期食 9～11ヶ月頃	野菜おじや 五分つき　キャベツ 人参　醤油 わかめのすまし	鯛と野菜の煮物 鯛　小松菜 玉葱　三温糖 醤油 じゃが芋のスティック煮 人参の味噌汁	高野豆腐と野菜の煮物 高野豆腐　キャベツ 玉葱　三温糖 醤油 人参のスティック煮 ねぎのスープ	豆腐と野菜の煮物 豆腐　キャベツ パプリカ　三温糖 醤油 人参のスティック煮 もやしのスープ	ささみと野菜の煮物 ささみ　玉葱 人参　三温糖 醤油 里芋の煮物 小松菜の味噌汁	煮込みうどん うどん　胡瓜 もやし　醤油 トマトの煮物
おやつ	手作りパン	蒸しさつま	マカロニあべかわ	おじや	煮りんご	(12日)お菓子 (26日)ういろう

※7～8ケ月頃＝全粥、9～11ケ月頃＝全粥～軟飯に移行していきます。
※18日(金)の給食は、中期食:高野豆腐の煮物、玉葱の煮物、人参の煮物、わかめのすましです。
後期食:高野豆腐と野菜の煮物(高野豆腐・玉葱・三度豆・三温糖・醤油)、人参のスティック煮、わかめのすましです。おやつはくずもちです。

9月 きゅうしょくだより

2026.9.1

まだまだ真夏のような暑さが続きますが、夕方になると虫の鳴き声が聴こえるなど、少しずつ秋の気配を感じられるようになってきました。
今月は"中秋の名月"があります。きれいな月を眺めてゆっくりと過ごしてみてはいかがでしょうか。

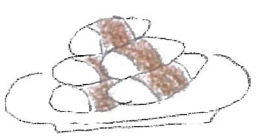
秋の行事　お月見

今年は25日(金曜日)

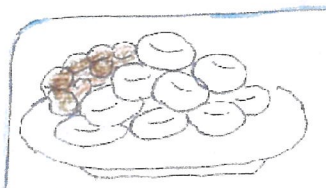
お月見は旧暦の8月15日(中秋)の夜に団子やススキなどを供えて月を眺める行事です。団子の他に里芋や栗などの秋の収穫物を供え、秋の実りに感謝する意味もあります。

地域によって ちがう?? 色々なおだんご

一般的に丸い形ですが、関西地方の一部では、里芋に似せた形の団子にあんこを巻いた物を供えます。



他には…

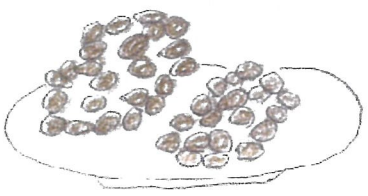


静岡

中央がぺこっとへこんだ
「へそもち」

名古屋

里芋の形をした団子。
里芋の花が咲き(ピンク色)
実を結び(白色)
土の中から収穫する(茶色)
様子を表わしています。



沖縄

旧暦8月15日に、塩ゆでした小豆をまぶした
「ふちゃぎ」

最近は中にあんこが入っていたり、紅芋味や南瓜味、黒糖味などバリエーションが豊富になってきています。

子どもの姿

7月、8月は夏野菜をたっぷり使った給食でした。その中でも夏が収穫時期の"南瓜"はおかず、スープ、おやつと様々な形で登場しました。(甘味が増すのはしばらく保管した秋から冬がほくほくしておいしいのですが)
乳児の子ども達は甘くて柔らかい南瓜の煮物など、喜んで食べている子が多いのですが、幼児になると「あまくておいしい!」と言う子もいれば"「かぼちゃ、べちゃべちゃしてるからにがて…」「すこしだけたべる」という子もいます。
夏は暑さで食欲が落ちることも多いので、苦手な夏野菜を少しでも食べてもらいたいと思い、子ども達との"食"についての楽しい話を心がけています!!