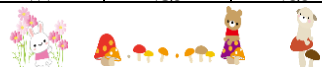


キッズ 9月		3色食品群			おやつ	3～5歳児	
キッズ	屋敷	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		エネルギーたんぱく質脂質炭水化物	たんぱく質脂質炭水化物
1	火	ビビンバ 大根とコーンとえみぞ汁（ごぼう・油揚げ）	ごま油・ご飯・砂糖・油・ごま	牛乳・玉子・豚肉・味噌・油揚げ・鮭	牛乳 鮭おにぎり	533kcal 20.9g 22.2g 67.8g 1.5g	
2	水	鉄分強化！ふりかけご飯 チキンカツ もやしと人参のごまサラダ みぞ汁（ワカメ・かぼちゃ）	ごま・ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・食パン・油	牛乳・鶏肉・味噌・茹小豆缶	牛乳 あんこトースト	610kcal 20.6g 23.3g 86.0g 1.7g	
3	木	ご飯 ●鮭のちゃんちゃん焼き風（北海道） 大根と豚肉のとりみ煮 すまし汁（なす・なめこ） フルーツ（バナナ）	ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鮭・豚肉・味噌	牛乳 ほうれん草のおやき風	552kcal 22.1g 15.9g 85.8g 1.3g	
4	金	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏の照り焼き おから煮 みぞ汁（玉ねぎ・ごぼう）	ご飯・砂糖・油・マカロニ	おから・鶏肉・味噌・牛乳・きな粉	牛乳 マカロニきな粉	561kcal 22.0g 20.1g 76.9g 1.1g	
5	土	豚丼 もやしのおかかサラダ みぞ汁（えのき茸・豆腐）	ご飯・砂糖・油・小麦粉	花かつお・豆腐・豚肉・味噌・牛乳・茹小豆缶・豆乳	牛乳 小豆ういろ	603kcal 25.6g 20.2g 86.6g 1.5g	
6	日						
7	月	鉄分強化！ふりかけご飯 助宗タラの旨辛焼き 鶏肉と大根煮 みぞ汁（花ふ・キャベツ） フルーツ（オレンジ）	ご飯・さつまいも・花ふ・小麦粉・油・米粉	スケソウタラ・牛乳・鶏肉・味噌・豆乳	牛乳 米粉みそ蒸しパン	598kcal 22.9g 16.1g 97.2g 1.5g	
8	火	ご飯 鶏のかばら揚げ 大根の信田煮 みぞ汁（玉子・玉ねぎ）	ご飯・ソーメン・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	玉子・鶏肉・味噌・油揚げ・牛乳・ツナフレーク缶	牛乳 冷やしそうめん	638kcal 23.6g 22.2g 91.6g 2.0g	
9	水	ご飯 白糸タラの煮付け 高野豆腐サラダ 鶏汁（鶏肉・さつまいも・花ふ） フルーツ（バナナ）	ご飯・さつまいも・じゃが芋・花ふ・砂糖・片栗粉・油	シロイトタラ・牛乳・高野豆腐・鶏肉・味噌	牛乳 いもちフルーツ（みかん缶）	509kcal 22.8g 13.5g 81.0g 1.2g	
10	木	けんちん風うどん かぼちゃのごまゆめ フルーツ（白桃缶）	うどん・ごま・ごま油・ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豚肉・油揚げ	牛乳 鶏肉の炊き込みご飯	611kcal 25.6g 18.8g 89.5g 1.3g	
11	金	チキンハヤシライス 玉子ポテトサラダ フルーツ（みかん缶）	ご飯・じゃが芋・ポテト・ケミックス・マヨドレ・砂糖・油	牛乳・玉子・鶏肉・豆腐・鶏肉・味噌・豆乳	牛乳 メロンパン	681kcal 22.6g 24.1g 99.5g 1.9g	
12	土	中華丼 かぼちゃサラダ みぞ汁（玉ねぎ・油揚げ）	ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉・油・小麦粉	牛乳・豚肉・味噌・油揚げ・豆乳	牛乳 スコーン	629kcal 26.3g 23.6g 84.1g 1.1g	
13	日						
14	月	ご飯 助宗タラの衣焼き ひじき煮 みぞ汁（玉ねぎ・豆腐） フルーツ（黄桃缶）	ご飯・砂糖・小麦粉・油	スケソウタラ・牛乳・豆腐・豚肉・味噌・豆乳・きな粉	牛乳 きな粉蒸しパン	540kcal 24.0g 18.4g 75.1g 1.3g	
15	火	ビビンバ 大根とコーンとえみぞ汁（ごぼう・油揚げ）	ごま油・ご飯・砂糖・油・ごま	牛乳・玉子・豚肉・味噌・油揚げ・鮭	牛乳 鮭おにぎり	533kcal 20.9g 22.2g 67.8g 1.5g	
年齢		給与栄養目標量		当月平均給与栄養量			
		1歳児・たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	炭水化物g	塩分g
3～5歳		585/24.1/16.2/85.5/1.6未満	587	23.0	20.5	83.7	1.5
1～2歳		485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	477	18.9	16.6	67.6	1.2



キッズ 9月		3色食品群			おやつ	3～5歳児	
キッズ	屋敷	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		エネルギーたんぱく質脂質炭水化物	たんぱく質脂質炭水化物
16	水	鉄分強化！ふりかけご飯 チキンカツ もやしと人参のごまサラダ みぞ汁（ワカメ・かぼちゃ）	ごま・ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・食パン・油	牛乳・鶏肉・味噌・茹小豆缶	牛乳 あんこトースト	610kcal 20.6g 23.3g 86.0g 1.7g	
17	木	ご飯 鮭のみそ焼き 大根と豚肉のとりみ煮 すまし汁（なす・しめじ） フルーツ（バナナ）	ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鮭・豚肉・味噌	牛乳 ほうれん草のおやき風	534kcal 21.9g 15.2g 83.0g 1.5g	
18	金	鉄分強化！ふりかけご飯 鶏の照り焼き おから煮 みぞ汁（玉ねぎ・ごぼう）	ご飯・砂糖・油・マカロニ	おから・鶏肉・味噌・牛乳・きな粉	牛乳 マカロニきな粉	551kcal 22.0g 17.1g 76.9g 1.1g	
19	土	豚丼 もやしのおかかサラダ みぞ汁（えのき茸・豆腐）	ご飯・砂糖・油・小麦粉	花かつお・豆腐・豚肉・味噌・牛乳・茹小豆缶・豆乳	牛乳 小豆ういろ	603kcal 25.6g 20.2g 86.6g 1.5g	
20	日						
21	月						
22	火						
23	水						
24	木	けんちん風うどん かぼちゃのごまゆめ フルーツ（白桃缶）	うどん・ごま・ごま油・ご飯・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豚肉・油揚げ	牛乳 鶏肉の炊き込みご飯	610kcal 24.7g 17.6g 90.4g 1.3g	
25	金	チキンハヤシライス 玉子ポテトサラダ フルーツ（みかん缶）	ご飯・じゃが芋・マヨドレ・砂糖・油	牛乳・玉子・鶏肉	牛乳 お誕生日会メニュー	681kcal 22.6g 24.1g 99.5g 1.9g	
26	土	中華丼 かぼちゃサラダ みぞ汁（玉ねぎ・油揚げ）	ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉・油・小麦粉	牛乳・豚肉・味噌・油揚げ・豆乳	牛乳 スコーン	629kcal 26.3g 23.6g 84.1g 1.1g	
27	日						
28	月	ご飯 助宗タラの衣焼き ひじき煮 みぞ汁（玉ねぎ・豆腐） フルーツ（バナナ）	ご飯・砂糖・小麦粉・油	スケソウタラ・牛乳・豆腐・豚肉・味噌・豆乳・きな粉	牛乳 きな粉蒸しパン	529kcal 24.1g 18.4g 72.8g 1.3g	
29	火	ビビンバ 大根とコーンとえみぞ汁（ごぼう・油揚げ）	ごま油・ご飯・砂糖・油・ごま	牛乳・玉子・豚肉・味噌・油揚げ・鮭	牛乳 鮭おにぎり	533kcal 20.9g 22.2g 67.8g 1.5g	
30	水	鉄分強化！ふりかけご飯 チキンカツ もやしと人参のごまサラダ みぞ汁（ワカメ・かぼちゃ）	ごま・ご飯・パン粉・砂糖・小麦粉・食パン・油	牛乳・鶏肉・味噌・茹小豆缶	牛乳 あんこトースト	610kcal 20.6g 23.3g 86.0g 1.7g	

※午前おやつ（乳児のみ）
月・水・金…カップヨーグルト
火・木・土…牛乳・煎餅（「ひじきせんべい」、「ほうれん草と小松菜せんべい」、「ハイハイ」のいずれかを提供）

※夕間食：おにぎり（月：おかか、火：炊き込みわかめ、水：ゆかり、木：ツナ、金：混ぜ込み鮭わかめ）

えびににや園・えがお園

9月 離乳食 献立表

えぶちにしや園

日付	曜日	5～6ヶ月食	7～8ヶ月食	9～11ヶ月食	日付	曜日	5～6ヶ月食	7～8ヶ月食	9～11ヶ月食
		食材	食材	食材			食材	食材	食材
1	火	米 カレー 人参	米 カレー チンゲン菜、人参 大根、ブロッコリー	米 カレー チンゲン菜、人参 大根、ブロッコリー	15	火	米 カレー 人参	米 カレー チンゲン菜、人参 大根、ブロッコリー	米 カレー チンゲン菜、人参 大根、ブロッコリー
2	水	米 焼きふ かぼちゃ	米 焼きふ かぼちゃ、人参 玉ねぎ	米 鶏肉 かぼちゃ、人参 玉ねぎ、もやし	16	水	米 焼きふ かぼちゃ	米 焼きふ かぼちゃ、人参 玉ねぎ	米 鶏肉 かぼちゃ、人参 玉ねぎ、もやし
3	木	米 豆腐 キャベツ	米 豆腐 キャベツ、人参 大根、インゲン、なす	米 豚肉 キャベツ、人参 大根、インゲン、なす	17	木	米 豆腐 キャベツ	米 豆腐 キャベツ、人参 大根、インゲン、なす	米 豚肉 キャベツ、人参 大根、インゲン、なす
4	金	米、きな粉 (きな粉粥) 人参 小松菜	米 鶏ささみ 白菜、小松菜 人参、玉ねぎ	米 鶏ささみ 白菜、小松菜 人参、玉ねぎ	18	金	米、きな粉 (きな粉粥) 人参 小松菜	米 鶏ささみ 白菜、小松菜 人参、玉ねぎ	米 鶏ささみ 白菜、小松菜 人参、玉ねぎ
5	土	米 豆腐 玉ねぎ	米 豆腐 玉ねぎ、チンゲン菜 人参	米 豆腐 玉ねぎ、チンゲン菜 人参、もやし	19	土	米 豆腐 玉ねぎ	米 豆腐 玉ねぎ、チンゲン菜 人参	米 豆腐 玉ねぎ、チンゲン菜 人参、もやし
7	月	米 焼きふ さつまい	米 焼きふ キャベツ、大根 人参、さつまい	米 鶏肉 キャベツ、大根 人参、さつまい	24	木	うどん カレー かぼちゃ	うどん 豚肉 玉ねぎ、人参 かぼちゃ、ほうれん草	うどん 豚肉 玉ねぎ、人参 かぼちゃ、ほうれん草
8	火	米 しらす 大根	米 しらす 玉ねぎ、かぼちゃ 大根、人参、インゲン	米 しらす 玉ねぎ、かぼちゃ 大根、人参、インゲン	25	金	米 豆腐 じゃが芋	米 鶏ささみ 玉ねぎ、じゃが芋 チンゲン菜、人参	米 鶏ささみ 玉ねぎ、じゃが芋 チンゲン菜、人参
9	水	米 高野豆腐 人参	米 高野豆腐 人参、大根、きゅうり さつまい	米 高野豆腐 人参、大根、きゅうり さつまい	26	土	米 焼きふ 玉ねぎ	米 焼きふ 白菜、人参 かぼちゃ、玉ねぎ きゅうり	米 豚肉 白菜、人参 かぼちゃ、玉ねぎ きゅうり
10	木	うどん カレー かぼちゃ	うどん カレー 玉ねぎ、人参 かぼちゃ、ほうれん草	うどん 豚肉 玉ねぎ、人参 かぼちゃ、ほうれん草	28	月	米 しらす 人参	米 しらす 白菜、人参 玉ねぎ、じゃが芋	米 しらす 白菜、人参 玉ねぎ、じゃが芋
11	金	米 豆腐 じゃが芋	米 鶏ささみ 玉ねぎ、じゃが芋 チンゲン菜、人参	米 鶏ささみ 玉ねぎ、じゃが芋 チンゲン菜、人参	29	火	米 カレー 人参	米 カレー チンゲン菜、人参 大根、ブロッコリー	米 豚肉 チンゲン菜、人参 大根、ブロッコリー
12	土	米 焼きふ 玉ねぎ	米 焼きふ 白菜、人参 かぼちゃ、玉ねぎ きゅうり	米 豚肉 白菜、人参 かぼちゃ、玉ねぎ きゅうり	30	水	米 焼きふ かぼちゃ	米 焼きふ かぼちゃ、人参 玉ねぎ	米 鶏肉 かぼちゃ、人参 玉ねぎ、もやし
14	月	米 しらす 人参	米 しらす 白菜、人参 玉ねぎ、じゃが芋	米 しらす 白菜、人参 玉ねぎ、じゃが芋					

※食材が変更となることがあります。変更となった際には、お知らせ致します。

※初期食はそれぞれの食材のペースト食と野菜スープ、
中期食は干食（おかゆ等）、たんぱく源と野菜の煮物、野菜スープ、
後期食は主食（おかゆ等）、たんぱく源と野菜の煮物、野菜スープ、スティック野菜のメニュー形態で提供いたします。
※主食が種類の場合等、上記のメニュー形態は変更になることがあります。



9月 食育だより

令和8年9月 えぶちにしや園・えがお園



日中はまだ暑さが残りますが、朝夕の涼しい風に少しずつ秋の訪れを感じる季節となりました。
夏の疲れが出やすい時期ですが、これからは美味しい食材がたくさん実る「食欲の秋」がやってきます！
気候が良くお出かけしやすいこの時期を楽しみ過ごせるよう、しっかり食べて元気に乗り切りましょう☆

今月のイベント献立 中秋の名月「お月見」



中秋の名月を「十五夜」ともいい、秋の美しい月を見ながら農作物の収穫に感謝したり、豊作の祈願をする日といわれてきました。この習慣は平安時代に一般的となり、だんごや里芋など月に見立てた丸い物と、ススキや秋の七草をお供えます。

月の神様の※依り代は稲穂ですが、お月見の時期に稲穂がなかったために、形の似ているススキを供えるようになったと考えられています。

また、ススキは葉先のとんがりになり邪気をはらう力があるとされています。

2026年の十五夜は、**9月25日(金)**です。ご家庭でも丸い物を食卓に並べて、お月見気分を味わってみましょう。

※依り代(よりしろ)とは？
精霊が、依り憑くものや場所などのことをいいます。依り代の対象は、樹木や岩石、人形、人間などと考えられています。



防災意識を高めましょう

9月1日は防災の日です。

防災の日とは・・・

政府や地方公共団体など関係諸機関をはじめ多くの国民が、台風・豪雨・豪雪・洪水・高潮・地震・津波等の災害についての認識を深めること。災害への備えを充実強化することによって、被害を未然に防止・軽減することを目的として制定された防災啓発デーです。

参考：「防災の日」及び「防災週間」について：

防災情報のページ - 内閣府

★乳幼児のための非常用持ち出し袋★

乳幼児がいる家庭では、次のようなものが非常時には必ず必要となります。**最低3日分**は用意しておきましょう！

- 紙おむつ
- 着替え
- 常備薬
- 体温計
- 履き替えの靴
- おやつ
- 毛布
- 赤ちゃんがいるならミルクと哺乳瓶など



その他、かさばらない玩具や折り紙など、子供が好きな遊び道具を入れておく、避難所で役に立ちます！

食育クイズ

キノコについてのクイズです！是非お子様と一緒に考えてみてください！

Q.きのこは何から栄養をとって成長してるでしょう？

- ①枯葉や虫の死骸
- ②日光
- ③そのきのこが生えてる木



A.答えは **①枯葉や虫の死骸** です！

きのこは光合成ができず、日光から栄養を作ることができません。枯葉や虫の死骸を分解して成長します。

Q.スーパーにある「えのきたけ」は真っ白。では、自然のお山に生えている本物の「えのきたけ」はどんな色でしょう？

- ①真っ赤
- ②茶色
- ③白色



A.答えは **②茶色** です！

自然の中で太陽の光を浴びて育つと、茶色くてカサの大きなきのこになります。スーパーのえのきたけは、光の当たらない暗いお部屋の中で特別に育てられてたため真っ白なのです。

今月のレシピ紹介

ほうれん草おやき

<材料> 幼児1人分

- ・ほうれん草…20g
- ・油…0.5g
- ・玉ねぎ…10g
- ・味噌…2g
- ・水…27g
- ・砂糖…1g
- ・小麦粉…20g
- ・油…0.5g
- ・砂糖…2g



<作り方>

- ①お湯を沸かします。耐熱ボウルに小麦粉と砂糖を入れ、熱湯を加えてへら等でしっかりと混ぜ合わせます。
 - ②粗熱が取れたら手に水をつけて耳たぶくらいの柔らかさになるまで捏ねます。
 - ③野菜は粗いみじん切りにします。
 - ④熱した油で③を炒め、火が通ったら味噌・砂糖を加えて混ぜます。
 - ⑤生地を人数分に分けてめん棒等で広げ、④を包み、フライパンに油を熱し両面を焼いてください。
- ※水の量は調節してください。