2026年09月

献　立　表

ぽけっとランド市ヶ谷保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ） 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	10時おやつ
1	火	ごはん　バナナ 鶏の海苔焼き 白和え 五目みそ汁	牛乳 スイートポテト	さつまいも、米、砂糖、片栗粉、ごま、油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、卵、油揚げ、無塩バター、卵(黄)	バナナ、ほうれんそう、にんじん、だいこん、はくさい、焼きのり、にんにく、しょうが	牛乳
2	水	食パン　オレンジ 豚肉とたまねぎのソテー キャベツのレモン風味サラダ 豆乳スープ	牛乳 油揚げと野菜の混ぜごはん	食パン、米、片栗粉、砂糖、油	牛乳、豆乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、油揚げ	たまねぎ、オレンジ、キャベツ、にんじん、こまつな、クリームコーン缶、レモン果汁、焼きのり	牛乳
3	木	マーボー豆腐丼 きゅうりとささみの中華サラダ 中華スープ りんご	牛乳 豆花	米、三温糖、黒蜜、ごま油、ごま、砂糖、片栗粉	豆乳、牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ささ身、こしあん（生）、米みそ（淡色辛みそ）、ゼラチン	りんご、にんじん、バナナ、みかん缶、きゅうり、チンゲンサイ、たまねぎ、コーン缶、しょうが	牛乳
4	金	焼きそば さけの酒蒸し すまし汁 キウイフルーツ	牛乳 米粉のりんごマフィン	焼きそばめん、米粉、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、さけ、豆乳、豚肉(ばら)	りんご、キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、もやし、キャベツ、えのきたけ、レモン果汁、あおのり	牛乳
5	土	食パン　オレンジ 白身魚の照り焼き 野菜ソテー コーンスープ	牛乳 さつま芋お焼き	さつまいも、食パン、じゃがいも、片栗粉、油	牛乳、豆乳、たら、こしあん（生）	オレンジ、ブロッコリー、クリームコーン缶、にんじん、たまねぎ、こまつな、コーン缶、切り干しだいこん	牛乳
6	日						
7	月	親子丼 かぼちゃサラダ すまし汁 なし	牛乳 ココアドーナツ	米、米粉、砂糖、片栗粉、油、粉糖	牛乳、卵、鶏もも肉、絹ごし豆腐、豚ひき肉	なし、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、こまつな、きゅうり、えのきたけ、干しぶどう、グリンピース（水煮缶詰）	牛乳
8	火	ジャージャーめん 小松菜のツナ酢和え チキン中華スープ オレンジ	牛乳 さつま芋パイ	生中華めん、さつまいも、ぎょうざの皮、三温糖、油、ごま油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、ツナ水煮缶、米みそ（赤色辛みそ）	オレンジ、にんじん、こまつな、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、えのきたけ、しょうが	牛乳
9	水	ごはん　グレープフルーツ あじのバジル焼き 蒸し野菜のサラダ 野菜スープ	牛乳 きなこサンド	米、食パン（8枚切り）、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、あじ、豆乳、きな粉、無塩バター	グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、こまつな、ブロッコリー、レモン果汁、バジル・バジリコ	牛乳
10	木	ごはん　バナナ 鶏のから揚げ きゅうりの黒ごま和え 豆腐みそ汁	牛乳 豆乳かんてん	米、砂糖、油、片栗粉、ごま、三温糖	牛乳、豆乳、鶏もも肉、米みそ（淡色辛みそ）、凍り豆腐	バナナ、もも缶（黄桃）、ブロッコリー、きゅうり、ねぎ、にんじん、なめこ、粉かんてん、にんにく、しょうが	牛乳
11	金	ロールパン　りんご さわらのコーンマヨネーズ焼き 野菜のトマト煮 きのこのスープ	牛乳 鶏ごぼうごはん	ロールパン、米、じゃがいも、マヨドレ、小麦粉、砂糖	牛乳、さわら、鶏もも肉	りんご、こまつな、ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、なす、しめじ、クリームコーン缶、赤ピーマン、ごぼう、こんぶ（だし用）、にんにく	牛乳
12	土	豚丼 小松菜のおかか和え 豆腐すまし汁 バナナ	牛乳 小倉サンド	米、食パン、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、こしあん（生）、木綿豆腐、かつお節	バナナ、こまつな、たまねぎ、もやし、なす、にんじん、ねぎ、えのきたけ、コーン缶、にんにく、しょうが	牛乳
13	日						
14	月	トマトスパゲティー 鶏のレモン焼き 野菜スープ りんご	牛乳 メロンパン風トースト	スパゲティ、食パン（8枚切り）、砂糖、小麦粉、じゃがいも、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、大豆水煮缶、無塩バター	りんご、こまつな、ホールトマト缶詰、たまねぎ、レモン果汁	牛乳
15	火	ごはん　グレープフルーツ 炒り豆腐 かぼちゃあんかけ 豚汁	牛乳 小松菜のチヂミ	米、米粉、片栗粉、油、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、木綿豆腐、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、豆乳、豚肉(ばら)、米みそ（淡色辛みそ）	かぼちゃ、グレープフルーツ、にんじん、たまねぎ、だいこん、こまつな、ねぎ、にら、ごぼう、グリンピース（冷凍）、ひじき、干ししいたけ	牛乳
16	水	食パン　バナナ 焼きナゲット 小松菜とトマトの黒ごまサラダ ポテトスープ	牛乳 豆乳みかんババロア風	食パン、じゃがいも、砂糖、片栗粉、米粉、黒ごま、油、三温糖	豆乳、牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐	バナナ、たまねぎ、みかん缶、トマト、こまつな、きゅうり、にんじん、粉かんてん、にんにく、しょうが	牛乳

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ） 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	10時おやつ
17	木	ごはん　オレンジ 蒸し魚のとろみあん チンゲンサイの中華炒め 中華スープ	牛乳 さつま芋御飯	米、さつまいも、ごま油、油、片栗粉、砂糖	牛乳、たら、豚ひき肉、油揚げ	オレンジ、にんじん、チンゲンサイ、こまつな、えのきたけ、ねぎ	牛乳
18	金	きのこカレー 小松菜のツナ酢和え 豆腐スープ なし	牛乳 バナナケーキ	米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、豚肉(もも)、豆乳、木綿豆腐、ツナ水煮缶	なし、たまねぎ、バナナ、にんじん、もやし、こまつな、しめじ、えのきたけ、ほうれんそう、しいたけ、コーン缶	牛乳
19	土	ごはん　グレープフルーツ さけのきのこみそ焼き じゃが芋炒め すまし汁	牛乳 きな粉マカロニ	米、じゃがいも、マカロニ、砂糖、油、片栗粉、すりごま、米粉	牛乳、さけ、きな粉、米みそ（淡色辛みそ）	グレープフルーツ、にんじん、こまつな、はくさい、ピーマン、ねぎ、えのきたけ	牛乳
20	日						
21	月	敬老の日					
22	火	国民の休日					
23	水	秋分の日					
24	木	ごはん　バナナ 具だくさん卵焼き きゅうりとささみのごま和え みそ汁	牛乳 フルーツきんとん	米、さつまいも、砂糖、油、三温糖、ごま	牛乳、卵、鶏ひき肉、鶏ささ身、油揚げ、米みそ（淡色辛みそ）	バナナ、にんじん、きゅうり、パイン缶、しめじ、こまつな、コーン缶、たまねぎ、もも缶（黄桃）、万能ねぎ	牛乳
25	金	きつねうどん 豚肉とキャベツの炒めもの さつま芋のレモン煮 オレンジ	牛乳 お月見団子	ゆでうどん、さつまいも、白玉粉、上新粉、砂糖、三温糖、油	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、こしあん（生）、油揚げ	オレンジ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、ピーマン、赤ピーマン、レモン果汁	牛乳
26	土	ごはん　りんご ローストチキン 豆腐のサラダ 野菜スープ	牛乳 ブルーベリーサンド	米、食パン（8枚切り）、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、豚ひき肉、クリームチーズ	りんご、こまつな、ブルーベリージャム、たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく	牛乳
27	日						
28	月	ごはん　キウイフルーツ 豚肉とじゃがいものケチャップ 小松菜のしらすサラダ 野菜スープ	牛乳 じゃこトースト	米、食パン（8枚切り）、じゃがいも、マヨドレ、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、しらす干し	キウイフルーツ、にんじん、こまつな、ほうれんそう、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、あおのり	牛乳
29	火	ルーロー飯 ほうれん草のナムル 中華スープ りんご	牛乳 オレンジゼリー	米、三温糖、ごま油、ごま	牛乳、豚肉(もも)、鶏ひき肉、ゼラチン	りんご、オレンジ濃縮果汁、にんじん、ほうれんそう、もやし、みかん缶、チンゲンサイ、たまねぎ、コーン缶、えのきたけ、黒きくらげ、レモン果汁、しょうが	牛乳
30	水	食パン　オレンジ さばの洋風煮 きのこのバタポン炒め 野菜スープ	牛乳 わかめおにぎり	食パン、米、さつまいも、片栗粉、ごま、油	牛乳、さば、鶏もも肉、無塩バター	オレンジ、にんじん、こまつな、えのきたけ、しめじ、ほうれんそう、たまねぎ、エリンギ、いんげん、オレンジ濃縮果汁、カットわかめ	牛乳

★ベーコン、ウィンナー、生中華めん、焼きそばめん、ホットケーキ粉、マヨネーズは、卵不使用のものを使用しています。
★仕入れの都合上、メニューを変更する場合がございます。ご了承ください。

1か月の平均エネルギー量
幼児：５６７kcal 乳児：４５３kcal

食育だより

令和8年度9月

秋は月が一番きれいに見える季節です。十五夜には、月見だんごを用意して、秋の実りを満喫しながら日本の伝統行事を楽しんではいかがでしょうか。夏の疲れも出てくるこの時期、規則正しい食生活で体調を整えましょう。

【今月の食育】

たんぽぽ組
しめじほぐし

さくら組
豆苗栽培

ほし組
箸の使い方

つき組
１７日(木)
さつまいもごはん作り

たいよう組
１日(火)
スイートポテト作り

お子さまと一緒にお楽しみください。

野菜シルエットクイズ①

ヒント
・ちゃいろでおおきい、きのこです。

野菜シルエットクイズ②

ヒント
・そとがわがみどりで、なかはきいろです。

秋の味覚を楽しみましょう

「実りの秋」と言われるように、秋は新米、なす、さんま、りんご、ぶどう、くり、なし、まつたけなど、おいしい食べ物がたくさん出回る季節です。旬の食材を知って味わうことは、食材への興味が増し、味覚形成にも役立ちます。

お月見

お月見とは、月の満ち欠けが農作業の大きな指標になっていたことから、月への感謝と農作の祈願をしたものです。平安時代に、「中秋の名月」を祝う習慣として一般的になりました。だんごやさといもなど月に見立てた丸い物と、葉先のとんがりに邪気を払う力があるとされているススキや秋の七草をお供えします。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。

野菜シルエットクイズのこたえ①しいたけ　②かぼちゃ