令和８年



日進市健康づくりマスコットキャラクター「ヘルピー」

９月（がつ） 保育園（ほいくえん）きゅうしょくカレンダー

にっしん市

日	曜	献立名	材料名				おやつ	
			熱や力になる食品	血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品	その他	午前（3歳未満児）	午後
1	火	ゆかりご飯 切干大根サラダ あわせみそ汁 冷凍みかん(以上児) オレンジ(未満児) <防災の日メニュー>	米 エッグケアマヨネーズ じゃが芋 お米 de 国産りんごのタルト	ツナ 松山あげ わかめ ミックスみそ 牛乳	ゆかり 切干し大根 とうもろこし きゅうり 干椎茸 玉葱 冷凍みかん オレンジ	しょうゆ 削り節	牛乳	牛乳 りんごのタルト
2	水	麻婆豆腐丼 甘酢あえ 春雨スープ	米 かたくり粉 菜種油 三温糖 ごま油 はるさめ キヌアあられ塩味 おこめせん人参＆南瓜	木綿豆腐 豚挽肉 豆みそ しらす干し ロースハム 牛乳	生姜 人参 ねぎ 干椎茸 とうもろこし きゅうり 白菜	塩 しょうゆ 中華だしの素 酒 米酢 野菜ブイヨン	牛乳	牛乳 キヌアあられ塩味 おこめせん人参＆南瓜
3	木	ナポリタンスパゲティ 洋風スープ レモンゼリー	スパゲッティ 菜種油 三温糖 国産レモンゼリー かぼちゃボーロ 利尻昆布せんべい ソフトな塩せん	ウインナー やわらかプチとうふ 牛乳	人参 玉葱 青ピーマン キャベツ 緑豆もやし ぶなしめじ	ケチャップ ソース 塩 野菜ブイヨン	牛乳	牛乳 かぼちゃボーロ 利尻昆布せんべい(以上児) ソフトな塩せん(未満児)
4	金	白飯 いわし梅煮 ひじきのいため煮 さつま汁	米 菜種油 三温糖 さつまいも きらきらコーンのおほしさま	いわしの梅煮 高野豆腐 干ひじき 豚平切肉 ミックスみそ 牛乳	人参 グリンピース 糸こんにゃく 大根 ごぼう ねぎ バナナ	削り節 しょうゆ	牛乳	牛乳 バナナ きらきらコーンのおほしさま
5	土	ウインナーロールパン 牛乳 やさいゼリー	ウインナーロールパン	牛乳	国産やさいゼリー		牛乳	
7	月	白飯 鶏の唐揚げ 白菜のゆかりあえ みそ汁 チーズ	米 かたくり粉 菜種油 ミニのりのりあげもち	鶏もも肉 松山あげ 豆みそ まるいチーズ 牛乳	生姜 白菜 きゅうり ゆかり 人参 えのきたけ なす ねぎ 日本なし	塩 酒 しょうゆ 削り節	牛乳	お茶 梨 ミニのりのりあげもち
8	火	カレーピラフ フライドポテト 豆腐と野菜のスープ ミニデザート(青りんご) ＜誕生会＞	米 菜種油 ナチュラルカットポテト ミニデザート青りんご 三温糖 あずき 紫芋ふんわりせんべい	豚挽肉 やわらかプチとうふ ベーコン 豆乳アイス ソフール元気ヨーグルト 牛乳	人参 玉葱 青ピーマン 干しぶどう キャベツ	塩 カレールウ カレー粉 野菜ブイヨン ソース	牛乳	お茶 クリームぜんざい(以上児) 紫芋ふんわりせんべい(以上児) ソフール元気ヨーグルト(未満児)
9	水	白飯 高野豆腐のオランダ煮 ひじきのごま酢サラダ	米 かたくり粉 じゃが芋 菜種油 三温糖 すりごま さつまポテト	鶏もも肉 高野豆腐 いんげん 干ひじき ツナ 牛乳	玉葱 人参 きゅうり	しょうゆ 削り節 みりん 米酢 塩	牛乳	牛乳 さつまポテト
10	木	肉みそうどん 胡瓜の昆布あえ みかん(缶)	干しうどん 菜種油 三温糖 かたくり粉 食パン	豚挽肉 豆みそ 塩昆布 牛乳	生姜 玉葱 人参 干椎茸 グリンピース なす きゅうり みかん缶 ﾘﾝｺﾞｼﾞｬﾑ	塩 しょうゆ 削り節	牛乳	牛乳 ジャムサンド
11	金	まめ小魚ごはん(以上児) 小魚ごはん(未満児) あわせみそ汁 ほうれん草のおかか和え	米 三温糖 菜種油 かたくり粉 じゃが芋 ザラメせんべい やさいコンソメリング	しらす干し 大豆 松山あげ わかめ ミックスみそ かつおパック 牛乳	玉葱 人参 ほうれん草 緑豆もやし	しょうゆ 削り節	牛乳	牛乳 ザラメせんべい やさいコンソメリング
12	土	ポテトベーコンパン 牛乳 ももゼリー	ポテトベーコンパン	牛乳	国産ももゼリー		牛乳	
14	月	白飯 キャベツと豚肉の味噌炒め すまし汁 まめぴよデザートココア味	米 菜種油 三温糖 元気うす焼せんべい トウモロコシで作ったパフスナックソース味	豚平切肉 厚揚げ 豆みそ 白かまぼこ わかめ まめぴよデザートココア 牛乳	キャベツ 人参 ねぎ 生姜 玉葱	酒 しょうゆ 削り節 塩	牛乳	牛乳 元気うす焼せんべい トウモロコシで作ったパフスナック
15	火	揚げパン(以上児) コッペパン(未満児) ミネストローネスープ ごま風味野菜サラダ	ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ 菜種油 グラニュー糖 じゃが芋 すりごま エッグケアマヨネーズ 三温糖 ﾌﾙｰﾂｸﾞﾚｰﾌﾟ(ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰ) 国産ぶどうゼリー 星っこ	ウインナー 豚角切り 牛乳	玉葱 人参 キャベツ とうもろこし ﾀﾞｲｽﾄﾏﾄ きゅうり 西洋かぼちゃ	野菜ブイヨン 塩 米酢 しょうゆ	牛乳	牛乳 ブルーベリークレープ(以上児) ぶどうゼリー(未満児) 星っこ
16	水	菜めし 関東煮 キャベツとコーンの甘酢あえ	米 三温糖	焼きちくわ 角はんぺい 厚揚げ 切り昆布 ロースハム ビヒダスヨーグルト 牛乳	菜めし 干椎茸 板こんにゃく 人参 大根 グリンピース キャベツ とうもろこし パイン缶 バナナ みかん缶	しょうゆ 削り節 米酢 塩	牛乳	お茶 フルーツヨーグルト和え
17	木	冷やし中華 平つくね チーズ	中華めん 菜種油 三温糖 ごま油 米	ロースハム キャベツ入り平つくね まるいチーズ 塩昆布 焼きのり 牛乳	トマト きゅうり 緑豆もやし とうもろこし	削り節 しょうゆ 米酢 塩	牛乳	お茶 塩昆布おにぎり
18	金	きのこご飯 豚汁 酢の物 ＜食育メニューの日＞	米 三温糖 里芋 メープルかりんとう ほしのおせんべい	鶏挽肉 豚平切肉 やわらかプチとうふ 豆みそ 牛乳	人参 干椎茸 ぶなしめじ まいたけ グリンピース ごぼう ねぎ 大根 きゅうり とうもろこし	塩 削り節 酒 しょうゆ 米酢	牛乳	牛乳 メープルかりんとう ほしのおせんべい
19	土	ジャムサンド 牛乳 りんごゼリー	超熟食パン	牛乳	イチゴジャム りんごゼリー		牛乳	
24	木	うす切りスライス食パン 鶏肉のバーベキューソース ボイルキャベツ わかめスープ ＜お彼岸メニュー＞	食パン かたくり粉 菜種油 三温糖 もち米 米 黒ごま	鶏もも肉 松山あげ わかめ きな粉(大豆) 牛乳	りんご 玉葱 生姜 キャベツ 干椎茸	塩 しょうゆ 酒 米酢 ケチャップ 中華だしの素 野菜ブイヨン	牛乳	お茶 おはぎ
25	金	白飯 みそおでん 小松菜の梅昆布茶あえ 十五夜デザート ＜お月見メニューの日＞	米 里芋 三温糖 十五夜デザート うす焼しょうゆせんべい	厚揚げ 焼きちくわ 角はんぺい 切り昆布 豆みそ 牛乳	板こんにゃく 大根 人参 小松菜 緑豆もやし りんご	しょうゆ みりん 梅昆布茶 塩	牛乳	牛乳 うさぎりんご(4歳以上児) りんご(4歳未満児) うす焼しょうゆせんべい
26	土	ツナロールパン 牛乳 みかんゼリー	ツナロールパン	牛乳	国産みかんゼリー		牛乳	
28	月	白飯 カレーきんぴら 五目汁	米 シューストリングポテト 菜種油 三温糖 ピーチゼリーの素 元気ソースせん	豚平切肉 焼きちくわ 松山あげ 牛乳	人参 ごぼう 糸こんにゃく 青ピーマン 大根 ぶなしめじ ねぎ 黄桃缶	しょうゆ カレー粉 塩 削り節	牛乳	お茶 黄桃入りピーチゼリー 元気ソースせん
29	火	炊き込みチャーハン ビーフン入り中華スープ きゅうりごまじょうゆ	米 ごま油 ビーフン すりごま おこめリング甘口しょうゆ ミニのりすけ	豚角切り 牛乳	干椎茸 人参 ねぎ たけのこ とうもろこし チンゲンツァイ 玉葱 きゅうり	塩 中華だしの素 しょうゆ 野菜ブイヨン	牛乳	牛乳 おこめリング甘口しょうゆ ミニのりすけ
30	水	ハヤシライス コールスローサラダ ソフール元気ヨーグルト	米 菜種油 じゃが芋 エッグケアマヨネーズ サクッとあられ	豚平切肉 豆みそ ソフール元気ヨーグルト 牛乳	人参 玉葱 ぶなしめじ 青ピーマン キャベツ きゅうり とうもろこし バナナ	ハヤシルウ ケチャップ ソース 赤ワイン 野菜ブイヨン トマトピューレ	牛乳	お茶 バナナ サクッとあられ

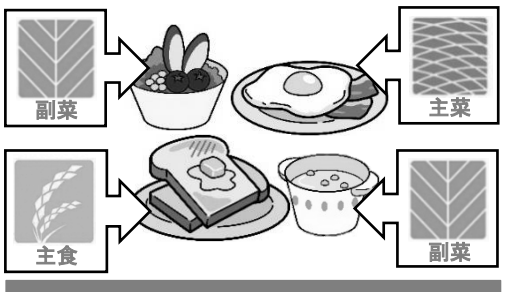
※以上児…３歳以上児、未満児…３歳未満児

９月は食生活改善普及運動・健康増進普及月間

食事をおいしくバランスよく

多様な食品から身体に必要な栄養素をバランスよくとるコツは毎日の食事で主食・主菜・副菜を組み合わせて食べること。みなさんの食事はどうでしょうか？

《 バランスのとれた食事の例 》



主食・主菜・副菜をそろえてバランスのよい食事を

食の健康チャレンジプロジェクト

『冷凍野菜で簡単！野菜たっぷり汁物』

愛知県では、県民の野菜摂取向上に取り組んでいます。野菜不足が気になっても、毎日たくさんの野菜料理を作るのは大変です。
そんな時は、野菜をたっぷり入れた汁物がおすすめ。
さまざまな野菜を手軽に摂ることができ、野菜のうま味で少ない調味料でもおいしく食べられます。
市販の冷凍野菜やカット野菜を活用すれば、包丁を使わず簡単に作れます。冷凍野菜も栄養価は大きく変わりません。
忙しい日も、野菜たっぷりの汁物を取り入れてみませんか。

おはぎ と ぼたもち のいわれ

春分と秋分を中心とした前後７日間を彼岸といい、「おはぎ」もしくは「ぼたもち」を食べるならわしがあります。
基本的には同じものですが、秋は小豆の粒が萩の花の咲き乱れるさまに似ているからおはぎ、春は牡丹の花に見立ててぼたもちと季節でこの２つを呼び分けるという説があります。

９月25日 十五夜（中秋の名月）

旧暦の８月15日の満月の日を「十五夜」と呼び、昔から月見だんごやススキ、里芋を供えてお月見をし、美しい「中秋の名月」をめでる風習があります。今年の十五夜は25日。
園ではお月見に深い関係がある「里芋」「ウサギ」をキーワードに給食を提供します。



今月の食育メニュー きのこご飯

おうちでも給食の様子をきいてみてくださいね。

秋に旬を迎える食材のひとつにきのこがあります。
今月の食育メニューの日（18日）の給食に登場するきのこご飯には椎茸・ぶなしめじ・まいたけの３種類のきのこが入っています。旬の味覚をみんなでいただきたいと思います。

こどもクッキング

※ 状況によっては変更・中止をすることがあります。

10日	ジャムサンド	パンにジャムを塗って挟みます。
17日	塩昆布おにぎり	おにぎりを握ります。
24日	おはぎ	おはぎをつくります。

※都合により献立を変更することがあります。