

令和8年度

9月献立表

あいさり認定こども園

日にち	曜日	3歳未満児 午前のおやつ	3歳 未満児食	全園児共通献立	午後のおやつ	主な材料			3歳未満児	3歳以上児
						あか からだを つくる	き ちからが でる	みどり からだのちようしを よくする	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	
1	火	麦茶 ハイハイ	ゆかりご飯	鶏肉のマーレード焼き 粉ふきいも 切干大根のサラダ みそ汁 ヨーグルト	牛乳 さつまいも蒸しパン	鶏肉 ハム 油揚げ 牛乳	じゃがいも ごま油 三温糖 さつまいも	しそ にんじん きゅうり わかめ しめじ あおのり	406 18.1 14.6 1.3	425 23.6 21.7 1.7
2	水	麦茶 星たべよ	麦飯	チーズ風ソーシンハンバーグ ツナサラダ ブロッコリーごまマヨサラダ 切干大根のスープ	牛乳 クレープ	ハム ツナ ベーコン 牛乳	ごま 三温糖	ブロッコリー コーン きゅうり キャベツ 赤ピーマン 切干大根 えのきたけ にんじん	414 14.3 18.3 0.8	451 20.0 26.1 1.1
3	木	牛乳 スティックパン	麦飯	白身魚の照り焼き 三色納豆 さつまいものみそ汁 果物	牛乳 きな粉ラスク	ホキ 納豆 チーズ ツナ	三温糖 さつまいも マカロニ オリーブ油	にんじん 玉ねぎ えのきたけ しそ	377 18.9 10.4 1.4	378 17.9 8.4 1.7
4	金	牛乳 ビスケット	麦飯	ポークケチャップ マカロニサラダ 野菜スープ 果物	牛乳 タルト	牛乳 豚肉 ハム	三温糖 マカロニ じゃがいも 食パン	玉ねぎ ピーマン にんじん コーン エリンギ キャベツ	469 18.5 15.7 1.1	401 19.7 17.0 1.5
5	土	麦茶 おやつ	麦飯	豚肉と野菜の旨煮 果物	麦茶 せんべい	豚肉	三温糖 片栗粉	白菜 にんじん 玉ねぎ	278 9.6 4.8 0.2	196 10.0 6.3 0.3
7	月	麦茶 せんべい	麦飯	さばのみそ焼き ひじきツナサラダ 納豆なめたけ みそ汁 果物	かぼちゃプリン ごまビスケット	さば ツナ 納豆 かつお節	三温糖 油 ごま油 片栗粉	コーン 青のり にんじん ぶなしめじ	378 14.9 11.8 1.5	332 16.9 14.7 1.9
8	火	麦茶 ヨーグルト	麦飯	豚肉の生姜焼き さつまいもの甘煮 みそ汁 果物	牛乳 マヨコーントースト	豚肉 生揚げ 牛乳	三温糖 さつまいも 食パン	ピーマン 玉ねぎ にんじん コーン	414 17.5 13.6 0.9	423 21.6 18.9 1.3
9	水	バナナ豆乳 ジャムサンド	わかめご飯	さわらの照り焼き 昆布とツナの煮物 ブロッコリーしらす和え みそ汁 果物	麦茶 味噌ラーメン	豆乳 さわら しらす 高野豆腐	油 三温糖 マカロニ 薄力粉	昆布 にんじん もやし えのきたけ ほうれん草 玉ねぎ	479 23.1 15.7 1.9	366 22.9 14.8 2.2
10	木	麦茶 ごまビスケット		(インド) ナン キーマカレー サブジュー フルーツポンチ	ラッシー ケーキ 誕生会	鶏肉 豚肉 大豆 牛乳	ナン じゃがいも オリーブ油 三温糖	玉ねぎ にんじん しめじ ビーマン カリフラワー ズッキーニ パプリカ	423 15.4 15.6 1.6	572 21.2 20.9 2.5
11	金	牛乳 ポーロ	麦飯	豆腐ひじきハンバーグ コールスローサラダ ミネストローネ	牛乳 ココアフレンチトースト	牛乳 鶏肉 豆腐 ベーコン	三温糖 マカロニ じゃがいも 食パン	ひじき キャベツ にんじん コーン トマト なす	456 18.0 16.8 1.6	413 19.3 19.6 2.3
12	土	麦茶 おやつ	麦飯	マーボー豆腐 果物	麦茶 せんべい	豆腐 豚肉	三温糖 ごま油 片栗粉	にんじん しいたけ 長ねぎ コーン	254 8.1 5.5 0.4	171 7.6 5.8 0.5
14	月	麦茶 ハイハイ	麦飯	鶏肉と野菜の旨煮 春雨とわかめのサラダ ゼリー	牛乳 ジャムサンド	鶏肉 牛乳 きな粉	三温糖 片栗粉 はるさめ 食パン	キャベツ にんじん わかめ きゅうり コーン	368 13.0 12.2 0.7	398 17.7 19.3 1.0
15	火	麦茶 星たべよ	麦飯	ほっけの味噌マヨ焼き ひじきの煮物 小松菜の納豆和え 春雨スープ ヨーグルト	牛乳 マカロニきな粉	ほっけ 油揚げ 豆腐 きな粉	三温糖 ごま油 はるさめ マカロニ	小松菜 もやし にんじん しいたけ 長ねぎ えのきたけ コーン	396 18.0 12.0 1.2	416 25.6 17.9 1.4
16	水	バナナ豆乳 ジャムサンド	ゆかりご飯	豚肉の塩麴焼き 切干大根カレー炒め グリーンサラダ みそ汁	麦茶 ジャージャーうどん	豚肉 ツナ 高野豆腐 鶏肉	うどん 三温糖 ごま油	切干大根 にんじん しいたけ ピーマン きゅうり わかめ しめじ	438 19.8 15.1 1.5	309 18.7 14.0 1.7
17	木	牛乳 ビスケット	麦飯	赤魚の生姜焼き 小松菜の中華風和え物 豚汁 果物	牛乳 ハムチーズホットサンド	赤魚 納豆 豚肉 豆腐	油 食パン	小松菜 にんじん 大根 れんこん ごぼう 長ねぎ しめじ	495 24.6 18.1 1.6	439 28.4 20.2 2.0
18	金	麦茶 せんべい	麦飯	ビビンバ(ひき肉の甘辛炒め・ほうれん草ナムル) 春雨サラダ 中華スープ	麦茶 鶏めし(大分)	鶏肉 豚肉 高野豆腐 豆腐	三温糖 はるさめ ごま油	しいたけ もやし にんじん きゅうり 長ねぎ ごぼう	376 14.1 9.4 0.8	351 16.7 12.8 1.2
19	土	麦茶 おやつ	麦飯	ポークカレー 果物	麦茶 せんべい	豚肉	じゃがいも コーン	にんじん 玉ねぎ	297 7.6 6.2 0.8	223 7.0 7.0 1.3
21	月			敬老の日						
22	火									
23	水			秋分の日						
24	木	麦茶 ハイハイ	 運動会総練習のためお弁当の日	麦茶 ほうれん草の 豆乳クリームパスタ	豚肉 中華麺 ごま油		キャベツ コーン もやし	にんじん	103 3.8 1.9 0.8	122 5.4 2.6 1.0
25	金	牛乳 ウエハース	麦飯	【十五夜】 クリームシチュー うさぎ型ハンバーグ かぼちゃサラダ 十五夜ゼリー	バナナ豆乳 お月見クレープ	牛乳 鶏肉 チーズ ハム	じゃがいも 薄力粉 バター 三温糖	玉ねぎ コーン かぼちゃ	581 21.6 24.8 1.3	573 25.3 30.3 1.7
26	土	麦茶 おやつ	麦飯	鶏肉と野菜の旨煮 果物	麦茶 せんべい	鶏肉	三温糖 片栗粉	キャベツ にんじん 玉ねぎ	262 8.6 5.3 0.3	188 8.8 6.0 0.4
28	月	麦茶 せんべい	麦飯	さんまの塩焼き れんこんカレー炒め ポテトサラダ みそ汁 果物	牛乳 タルト	カレイ ツナ 豆腐 牛乳	三温糖 じゃがいも ごま油	れんこん 玉ねぎ コーン きゅうり にんじん 切干大根 長ねぎ	385 16.6 8.0 1.2	425 22.8 13.2 1.8
29	火	麦茶 ヨーグルト	麦飯	肉じゃが 昆布の煮物 みそ汁 果物	牛乳 ココア蒸しパン	豚肉 油揚げ 牛乳 豆乳	じゃがいも 三温糖 ごま 麩	にんじん 玉ねぎ ひじき しいたけ きゅうり キャベツ えのきたけ	415 16.9 11.6 1.3	419 20.5 16.8 1.6
30	水	牛乳 スティックパン	わかめご飯	鶏のから揚げ 切干大根ツナマヨサラダ コンソメスープ ヨーグルト	麦茶 鮭おむすび	鶏肉 ツナ ベーコン 牛乳	三温糖 片栗粉 油 じゃがいも	切干大根 きゅうり にんじん キャベツ コーン	550 18.7 21.2 1.2	475 17.6 20.9 1.3

・献立は都合により変更する場合がありますのでご了承ください。

・9/10(木)は誕生会ですので3歳以上児のお子さんはご飯のいらない日です。



きゅうしょくだより

令和8年9月1日 №6

～味覚はどうやって作られる？～

味覚には五つの基本の味があります。甘味・塩味・酸味・苦味・旨味、これらを『五味』といいます。子ども達の味覚は身体の成長と共に形成されていきます。3歳ごろまでに基本的な味を学ぶ事によって基礎が出来上がり、10歳あたりには、味覚が完成されると言われています。

最初に、母乳に含まれている「甘味」「うま味」に、次に離乳食で「塩味」に出会います。そして幼児食に進む中で「酸味」「苦味」も味わえるようになります。「酸味」「苦味」は食べる経験が少ないと、どうしても苦手な味になってしまいます。今は味覚が形成される重要な時期。様々な素材や味を経験し慣れることが大切です。

本能的に好む味 甘味・うま味

甘味はエネルギーの源になるものに含まれ、うま味は生きるのに必要なアミノ酸を含む食材に含まれる。母乳にも甘味とうま味が含まれており、人が本能的に好む味と言われる。

発達と共に体が欲する味 塩味

塩味には、体内の塩分バランスを整える働きがあり、子どもに受け入れられる味。離乳後期くらいから、少量ずつ塩味に出合っていく。

体が危険を感じる味 酸味・苦味

酸味は腐った味、苦味は毒の味と認識するので、本能的に危険を感じて嫌がる味。そのため、酸味の強い柑橘類や、苦味のあるホウレン草などは、苦手な子どもが多い。食体験の中で味の許容範囲が広がり、徐々に食べられるようになる。

薄味で育てよう

実は、大人より子どもの味覚のほうが優れているって知っていますか。味は、舌にある味蕾（センサー）で感知するのですが、幼少期の味蕾がもっとも多く、成長とともに減っていきます。しかし、繊細な味覚も、濃い味や脂っこい味などの刺激があると、そちらを好むようになってしまうもの。離乳期～幼少期は、薄味を心がけましょう。

調理のポイント

・「塩」の代わりに「だし」をプラス。

・離乳期の調味料は、離乳後期。風味づけ程度の醤油から。

・ソースや醤油をつけるときは、下味の塩分は控えて。

いいこといっぱい！地産地消

地は地元。産は生産。消は消費。

地元でとれた農産物や海産物を食べることを、地産地消と言います。

子どもにメリットを伝えよう

安心・安全

作った人の顔が見えるから安心！

新鮮

地元でとれた食材なので新鮮！

特産品

郷土の特産品や郷土料理を知る機会につながる。

旬

その土地に合った、栄養価の高い、「旬」の物が食べられる。

環境

運ぶ距離が短いので、CO2排出量の削減などにつながる。