

令和8年 9月分 さくら保育園					
日	曜	献立表	主食	未満児おやつ 10時	おやつ3時
1	火	煮魚(赤魚)、みそ汁 スパゲティサラダ	ごはん	星型せんべい	牛乳 黒糖蒸しパン
2	水	豚肉の梅みそ焼き、みそ汁 にんじんしりしり、果物	ごはん	卵ボーロ	牛乳 いもち
3 17	木	ポークカレー、ヨーグルト ゴママヨネーズ和え、果物	ごはん	ソファせんべい	牛乳 メープルラスク
4 18	金	肉豆腐、みそ汁 小松菜の磯和え、果物	ごはん	ウエハース	牛乳 ロールケーキ
5 19	土	冷やしうどん、牛乳 チーズ、果物	うどん	ゼリー	ジュース ミルクスティックパン
7	月	高野豆腐の卵とじ、みそ汁 しらす和え、果物	ごはん	麩菓子	牛乳 チーズクッキー
8	火	魚の照り焼き、みそ汁 ジャーマンポテト	ごはん	ビスケット	牛乳 豆乳もち
9	水	キャベツミンチかつ、みそ汁 切干大根サラダ、果物	ごはん	塩せんべい	牛乳 ジャムサンド
10 24	木	炒り豆腐、みそ汁 ブロッコリーとコーンのサラダ	ごはん	ソフトクッキー	牛乳 お好み焼き
11 25	金	クリームシチュー マカロニサラダ、果物	ごはん	あられ	牛乳 ロールケーキ
12	土	焼きそば、牛乳 チーズ、果物	中華麺	せんべい	ピザトースト
26	土	第48回 運動会			
14 28	月	鮭のみそマヨネーズ焼き みそ汁、ひじき炒め、果物	ごはん	卵ボーロ	牛乳 オレンジムース
15	火	鶏肉のから揚げ、みそ汁 かぼちゃサラダ	ごはん	せんべい	牛乳 アメリカンドック
29	火	お誕生日会	パスタ	星形せんべい	牛乳 プリン
16 30	水	スパニッシュオムレツ みそ汁、ツナサラダ、果物	ごはん	サブレ	牛乳 バームクーヘン



給食日数 23回

区 分		エネルギー	蛋白質	脂 質
3歳未満児	9 月 の 平均	486kcal	19. 4g	17. 0g
	厚生労働省基準	480kcal	20. 0g	16. 0g
3歳以上児	9 月 の 平均	395kcal	19. 9g	18. 3g
	厚生労働省基準	400kcal	20. 0g	20. 0g

澄んだ青空に秋の気配を感じる頃になってきました

朝夕は涼しくなってきましたが、まだまだ日中は暑いですね。こどもは大人に比べて体温調節機能が未発達なため、水分補給に引き続き注意しましょう。

夏の疲れも出やすい時期です。体調管理に注意し、快食、快便、快眠で上手にこの時期を過ごしましょう。



お月見

旧暦の8月15日の夜を十五夜(じゅうごや)と呼び、月見団子やススキ、田畑でとれた作物などを供え、感謝と豊作の祈願をします。

今年の十五夜は9月25日です。家族でお月見を楽しんでみてはいかがでしょうか。



五感を使って味わおう！

お料理を目で見て、香りを嗅ぎ、調理や食べる音を聞き、口に入れて舌触りや歯ざわり、味を楽しむ。食は栄養を摂り入れるだけでなく、五感すべてで味わうことができます。

食べることはもちろん、お手伝いも五感を刺激してくれるので、野菜をちぎる、食材を混ぜるなど、一緒に料理をするのもよいですね。こうした「楽しい・おいしい食体験」が子どもの食への興味・関心を育みます。

《食の五感とは？》

視覚・・・食べ物の色・つや、形、盛り付けを目で味わう。

聴覚・・・切る・煮る・焼く・揚げるなど調理の音、食材を食べた時の音。

嗅覚・・・香ばしい、甘いなど食欲をそそる、おいしそうなおい。

味覚・・・甘い・しょっぱい・酸っぱい・辛い・苦い・うまみ。

触覚・・・野菜の皮をむく、切る、こねる、混ぜる、盛り付ける。



レシピ紹介

【材料】(幼児2人分)

豚レバー	90g
しょうゆ	1g
しょうが(すりおろし)	2g
片栗粉	大さじ1弱
油(揚げ油)	適宜
トマトケチャップ	大さじ1/2
中濃ソース	小さじ1

豚レバーは、鉄分が豊富なだけでなく、疲労回復に効果があるビタミンB群も豊富。

レバーが苦手な人でも食べやすい甘辛な味付けです。

「ツツカ」

- ① レバーは血抜きしておく。
- ② しょうゆとすりおろししょうがで下味をつける。
- ③ ②に片栗粉をまぶし、160～170℃の油で揚げる。
- ④ ケチャップ、ソースをフライパンでひと煮立ちさせ揚げた③を入れて絡める。

