



2026年
9月号

給食だより



新福島ちどり保育園

9月になると秋めいてきますね！

秋といえば「食欲の秋」と言われています。秋は旬の食材が多く食欲がそそられ、食べることが醍醐味という意味あいから「食欲の秋」という言葉が生まれたそうです。また、暑い夏から、少しずつ涼しい気候になっていくので食欲も増していきます。その他にも人間は動物的本能として、冬を超えるための準備として多くの栄養素を取り込むこととすることから、食欲が出てくるとも言われています。

食欲があることはいい事です、バランスよく栄養を摂ることが大事なので食べすぎには注意しましょう。



今月の目標

水分を「摂りすぎない」ように気をつけよう



みなさんは「水中毒」という言葉を知っていますか？

これは体の中の塩分が薄くなることを言います。汗をかくと体内の塩分が「少なくなる」熱中症と似ていますが少し違います。この症状は水分を必要以上に摂ることで、体内の塩分が「薄くなって」しまう状態になります。たくさん汗をかいた後に水分をしっかり摂ることは大切ですが、水分量を間違えると逆に水中毒になり「頭痛」や「吐き気」などの症状が出ます。

まだまだ暑さが残る季節なので、汗をかいた時はスポーツドリンクをこまめに飲んだり、塩あめを食べたりして元気な状態を保つようにしましょう。



9月の旬ピックアップ さんま



秋の名物「さんま」には、たくさんの栄養が含まれています。

例えば、体調を整えたりする「必須アミノ酸」であったり、骨や歯の健康に欠かせないカルシウムと、その吸収を助けるビタミンD、更には頭がよくなるDHAといった栄養分も含まれています。育ち盛りの子もたちから大人まで、魅力的な魚ですね。

ちなみに、さんまに添えてある「大根おろし」にも、焦げ目部分の発がん物質を分解する大事な役割があります。普段何気なく食べていた大根おろしですが、これからは健康のために一緒に食べる事をオススメします。

☆5歳児リクエストメニュー☆

4日 きつねうどん

8日 わかめご飯、星のコロッケ

15日 ココアクッキー

16日 鶏の唐揚げ

30日 ドーナツ



☆今月の予定☆

10日 豆腐つぶし（2歳）

16日 お楽しみ会

25日 絵本シアター・絵本貸出し

30日 ミニ音楽会





9月給食献立(乳児・幼児)



2026年 新福島ちどり保育園
都合により献立を変更する事があります。

日	曜日	朝おやつ (0~2歳児)	昼食	材 料 名			おやつ (0~5歳児)	材 料 名		
				赤: 血や肉を作る	緑: 体の調子を整える	黄: 熱や力の元になる		赤	緑	黄
1	火	牛乳 たべっ子 ベイベー	ご飯 焼肉風炒め もやしのナムル 麩のすまし汁	牛肉 風味だし汁	玉ねぎ・ピーマン・キャベツ・人参 もやし・人参 玉ねぎ・ねぎ	米 塩・しょうゆ・三温糖・ごま油 ごま油・三温糖・塩・しょうゆ おつゆ・だし・しょうゆ	牛乳 うどんの お焼き	牛乳 かつ お節	ねぎ	うどん 片栗粉 小麦粉 ポン酢 ごま油
2	水	牛乳 星たべよ	ご飯 鶏のレモン焼き コールスローサラダ コンソメスープ	鶏肉・チキンスープ コンソメ	レモン果汁・玉ねぎ・ねぎ キャベツ・きゅうり・人参 玉ねぎ・人参・ブロッコリー	米 塩 エッグケア・塩 塩	牛乳 きな粉バナナ	牛乳 きな 粉	バナナ	三温糖
3	木	牛乳 ルヴァン	ご飯 豚じゃが 春雨サラダ わかめの味噌汁	豚肉・風味だし汁 風味だし汁・味噌	人参・玉ねぎ・グリーンピース 人参・きゅうり わかめ・玉ねぎ・ねぎ	米 じゃが芋・あんこ・ゆず・なたね油・三温糖・みりん・しょうゆ 春雨・しょうゆ・三温糖・ごま油・塩	牛乳 お豆腐 ブラウニー	牛乳 絹ご し豆 腐 豆乳		小麦粉 ベーキング パウダー 三温糖 ココア なたね油
4	金	牛乳 きなこ餅 せんべい	5歳リクエストメニュー きつねうどん ブロッコリーのごま和え 青りんごゼリー	揚げ・かまぼこ・風味だし汁	人参・ねぎ ブロッコリー・人参	うどん・しょうゆ・三温糖・みりん ごま・しょうゆ・三温糖 青りんごゼリー	お茶 昆布おにぎり		塩昆布	ほうじ茶 米
5	土	牛乳 たべっ子 ベイベー	中華丼 チンゲン菜のスープ バナナ	豚肉・チキンスープ チキンスープ	玉ねぎ・人参・白菜 チンゲン菜・玉ねぎ バナナ	米・なたね油・みりん・しょうゆ・塩・片栗粉 塩	牛乳 ぱりんこ きなこ餅 せんべい	牛乳		ぱりんこ きなこ 餅
7	月	牛乳 ぱりんこ	ご飯 鯖の味噌煮 小松菜のおかか和え 大根のすまし汁	さば・白味噌・風味だし汁 かつお節・風味だし汁 揚げ・風味だし汁	しょうが 小松菜・人参 人参・大根	米 酒・三温糖・みりん・しょうゆ しょうゆ・三温糖 しょうゆ	牛乳 マカロニ きな粉	牛乳 きな 粉		マカロニ 三温糖
8	火	牛乳 たべっ子 ベイベー	5歳リクエストメニュー わかめご飯 星のコロッケ ブロッコリーの和え物 豆腐の味噌汁		わかめ御飯(鮭) ブロッコリー・人参 玉ねぎ・ねぎ	米 星のコロッケ・植物油 しょうゆ・三温糖	牛乳 ぶどうゼリー	牛乳		ぶどう ジュース 寒天 三温糖
9	水	牛乳 星たべよ	きのこカレー スパゲティサラダ バナナ	鶏肉	玉ねぎ・人参・しめじ・まいたけ・エリンギ 人参・きゅうり バナナ	米・じゃが芋・カレールー・なたね油 スパゲティ・エッグケア・塩・しょうゆ	牛乳 パウンド ケーキ	牛乳 豆乳		小麦粉 ベーキング パウダー 三温糖 なたね油
10	木	牛乳 ルヴァン	中華そば ほうれん草のナムル オレンジ	豚肉・風味だし汁・チキンスープ ツナ	もやし・人参・キャベツ ほうれん草・人参 オレンジ	中華そば・しょうゆ・ごま油 ごま油・しょうゆ・三温糖	お茶 きつね おにぎり	揚げ		ほうじ茶 米 しょうゆ 三温糖 ごま
11	金	牛乳 きなこ餅 せんべい	ご飯 豆腐のチャンプルー チンゲン菜の和え物 えのきの味噌汁	木綿豆腐・豚肉・だしの素 だしの素 風味だし汁・味噌	コンもやし・玉ねぎ・人参 チンゲン菜・人参 えのき・玉ねぎ・ねぎ	米 しょうゆ・ごま油 しょうゆ・三温糖	牛乳 バナナ	牛乳 バナナ		
12	土	牛乳 たべっ子 ベイベー	ピラフ 野菜スープ オレンジゼリー	鶏肉・コンソメ コンソメ	玉ねぎ・人参・しめじ 玉ねぎ・ほうれん草	米・塩 しょうゆ・塩・じゃが芋 オレンジゼリー	牛乳 星たべよ ルヴァン	牛乳		星たべ よ 全粒粉 クラッカー

日	曜日	朝おやつ (0～2歳児)	昼食	材 料 名			おやつ (0～5歳児)	材 料 名		
				赤: 血や肉を作る	緑: 体の調子を整える	黄: 熱や力の元になる		赤	緑	黄
14	月	牛乳 ぱりんこ	ご飯 白身魚のマヨネーズ焼き 納豆 ほうれん草の和え物 大根の味噌汁	ホキ 納豆 風味だし汁・味噌	玉ねぎ・パセリ ほうれん草・人参 大根・玉ねぎ・ねぎ	米 塩・エッグケア めんつゆ・みりん しょうゆ・三温糖	牛乳 コンソメ ポテト	牛乳 コンソメ		シュー ストポテ ト 植物油 塩
15	火	牛乳 たべっ子 ベイベー	塩だれ豚丼 インゲンのごま和え 揚げの味噌汁	豚肉・チキンスープ 揚げ・風味だし汁・味噌	玉ねぎ・白ねぎ・人参・レモン果汁・しょうが インゲン・人参 玉ねぎ・ねぎ	米・塩・ごま油・片栗粉 ごま・三温糖・しょうゆ	牛乳 5歳リクエスト メニュー ココア クッキー	牛乳 豆乳		小麦粉 ココア なたね 油 三温糖
16	水	牛乳 星たべよ	ご飯 5歳リクエストメニュー 鶏の唐揚げ ブロッコリーサラダ コンソメスープ	鶏肉 コンソメ	しょうが・にんにく ブロッコリー・人参 ほうれん草・玉ねぎ・パセリ	米 しょうゆ・みりん・片栗粉・なたね油 和風ドレッシング・三温糖 じゃが芋・塩	牛乳 りんごゼリー	牛乳		アップル ジュース 寒天 三温糖
17	木	牛乳 ルヴァン	ご飯 回鍋肉 餃子 豆腐のすまし汁	豚肉・味噌 餃子 絹ごし豆腐・風味だし汁	キャベツ・玉ねぎ・人参 しめじ・ねぎ	米 なたね油・しょうゆ・三温糖・酒・片栗粉 しょうゆ・塩	牛乳 マシュマロ おこし	牛乳		マシュマ ロ なたね油 コーンフ レーク
18	金	牛乳 きなこ餅 せんべい	ミートスパゲティ 大根とツナのサラダ コンソメスープ	合挽きミンチ ツナ コンソメ	玉ねぎ・人参・トマトホール缶・ケチャップ 大根・きゅうり 玉ねぎ・人参・パセリ	スパゲティ・塩・なたね油・ウスターソース 和風ドレッシング・三温糖 しょうゆ・塩	お茶 菜飯おにぎり		菜めし の素	ほうじ茶 米
19	土	牛乳 たべっ子 ベイベー	チャーハン えのきのスープ オレンジ	ウインナー・チキンスープ チキンスープ	人参・玉ねぎ・ねぎ 玉ねぎ・えのき・わかめ オレンジ	米・なたね油・塩・しょうゆ・ごま油 塩	牛乳 ぱりんこ きなこ餅 せんべい	牛乳		ぱりんこ きなこ餅
24	木	牛乳 ルヴァン	ご飯 さわらの照り焼き ひじき煮 麴の味噌汁	さわら 揚げ・大豆 風味だし汁・味噌	ひじき・人参・インゲン 玉ねぎ・ねぎ	米 なたね油・酒・しょうゆ・みりん・三温糖 三温糖・しょうゆ おつゆ麴	牛乳 マドレーヌ	牛乳 豆乳	レモン	小麦粉 ベーキン グパウ ダー なたね油 三温糖
25	金	牛乳 きなこ餅 せんべい	チキンライス ブロッコリーのサラダ コンソメスープ	コンソメ・鶏肉・コンソメ ツナ ベーコン・コンソメ	玉ねぎ・ミックスベジタブル・ケチャップ ブロッコリー・人参 キャベツ・パセリ	米・塩・なたね油・塩 エッグケア 塩	牛乳 さつまいも 団子	牛乳		さつま芋 しょうゆ 三温糖 片栗粉
26	土	牛乳 たべっ子 ベイベー	豚丼 小松菜の味噌汁 ストロベリーゼリー	豚肉 風味だし汁・味噌	玉ねぎ・人参・ねぎ 小松菜・玉ねぎ	米・三温糖・みりん・しょうゆ ストロベリーゼリー	牛乳 星たべよ ルヴァン	牛乳		星たべ よ 全粒粉 クラッカー
28	月	牛乳 ぱりんこ	ご飯 白身魚のごまみそ焼き 納豆 ブロッコリーの和え物 かぼちゃの味噌汁	ホキ・味噌 納豆 風味だし汁 風味だし汁・味噌	玉ねぎ・パセリ ブロッコリー・人参 かぼちゃ・玉ねぎ・ねぎ	米 しょうゆ・三温糖・酒・みりん・ごま めんつゆ・みりん 三温糖・しょうゆ	牛乳 ふのラスク	牛乳		おつゆ 麴 なたね 油 三温糖
29	火	牛乳 たべっ子 ベイベー	ご飯 バーベキューチキン 春雨サラダ コンソメスープ	鶏肉 コンソメ	玉ねぎ・ケチャップ・にんにく 人参・きゅうり しめじ・人参・玉ねぎ	米 ウスターソース・しょうゆ・みりん・三温糖 春雨・和風ドレッシング しょうゆ・塩	牛乳 フルーツ ポンチ	牛乳	みかん 缶 バナナ	寒天 三温糖
30	水	牛乳 星たべよ	ご飯 豚肉の生姜焼き ほうれん草の和え物 わかめの味噌汁	豚肉 風味だし汁 風味だし汁・味噌	玉ねぎ・キャベツ・人参・しょうが ほうれん草・人参 わかめ・玉ねぎ・ねぎ	米 しょうゆ・三温糖・みりん・なたね油 しょうゆ・三温糖	牛乳 5歳リクエスト メニュー ドーナツ	牛乳 木綿 豆腐		小麦粉 ベーキン グパウ ダー 三温糖 植物油 粉糖