



9月の献立表



＜旬の食材＞
さつまいも、柿、しめじ、えのき、
キウイ、鮭、さといも



2026年
練馬二葉保育園

日	曜日	1～2歳 午前おやつ	昼食	ざいりょう				午後おやつ	ざいりょう		乳児 栄養価	幼児 栄養価
				赤○血・肉になる 魚類・肉類・豆類・ 乳類・卵類	緑○からだの調子を整える 野菜類・葉類・くだもの類	黄○力や体温となる 穀類・油脂類・砂糖 類・いも類	その他					
1	防災の日	無し野菜（にんじん） 牛乳	★防災の日☆ チキンライス 白菜の彩りサラダ かぶのポトフ バナナ	鶏肉 ウインナー	人参 玉ねぎ コーン パセリ パプリカ 胡瓜 白菜 きゃべつ かぶ バナナ	米 油 砂糖	塩 コンソメ 醤油 酢 野菜スープ	お麩ラスク 牛乳	麩 油 砂糖 牛乳	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	460 17.9 18.1 1.4	490 17.9 17.8 1.6
2	16	無し野菜（じゃがいも） 牛乳	御飯 豚肉と厚揚げのごまがらめ 南瓜の中華風煮 中華スープ オレンジ	厚揚げ 豚肉	人参 玉ねぎ 生姜 い んげん 南瓜 えのき 万能ねぎ オレンジ	米 ごま油 ごま 片栗粉 砂糖	醤油 みりん 料理 酒 塩 野菜 スープ 鶏ガラ スープの素	にんじんもち 牛乳	人参 米粉 砂 糖 豆乳 油 き な粉 牛乳	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	545 21.4 20.0 1.0	587 22.5 20.1 1.1
3	17	無し野菜（かぼちゃ） 牛乳	菜めしご飯 鶏肉のねぎ塩焼き わかめとツナの和えもの 味噌汁 パン	鶏肉 ツナ わかめ 味噌 煮干し 昆布だし	長ねぎ 胡瓜 もやし 人参 玉ねぎ 大根葉 パン	米 ごま油 砂糖 油 さつま芋	菜めし 塩 醤油 昆布だし	米粉のお豆腐ドーナツ 牛乳	米粉 片栗粉 ベーキングパウダー 豆腐 豆乳 砂糖 油 サラダ油 牛乳	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	516 18.4 19.7 1.6	559 19.2 20.4 1.9
4	18	無し野菜（にんじん） 牛乳	ふんわり食パン たらとブロッコリーのマヨ焼き 野菜のマリネ 野菜スープ みかんヨーグルト	たら ヨーグルト スキムミルク	ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ 胡瓜 人参 コーン ほうれん草 えのき みかん缶	食パン ノン エッグマヨネーズ 油 砂糖	塩 料理酒 酢 野 菜スープ コン ソメ 醤油	4日 ゆかりおにぎり 麦茶 18日：お彼岸☆ きなこおはぎ 牛乳	米 ゆかり 麦 茶 米 きな粉 砂 糖 牛乳	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	370 16.9 10.1 1.4	394 17.2 8.1 1.7
5	19	無し野菜（じゃがいも） 牛乳	チンジャオドングリ ウインナーソテー 味噌汁 バナナ	豚肉 ウインナー 味噌 煮干し 昆布だし	たまねぎ だけのこ ピーマン 小松菜 人 参 コーン 大根 大根 葉 バナナ	米 油 砂糖 片栗 粉	料理酒 醤油 鶏 ガラスープの素 塩 昆布だし	人參チヂミ 牛乳	小麦粉 片栗粉 塩 人参 醤油 砂糖 酢 ごま 油 牛乳	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	474 17.1 14.7 1.3	506 17.6 13.6 1.5
7	28	無し野菜（さつまいも） 牛乳	御飯 鶏肉のガーリック焼き ひじきの炒り煮 味噌汁 パン	鶏肉 ひじき 油 揚げ わかめ 味噌 煮干し 昆布 だし	にんにく 人参 椎茸 グリーンピース 玉ねぎ パン	米 砂糖 油 麩	醤油 みりん だ し 汁 昆布だし	ヨーグルトケーキ 牛乳	ヨーグルト 小 麦粉 ベーキン グパウダー ス キムミルク 牛 乳 砂糖 いち ごジャム	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	489 19.8 14.3 1.4	519 20.8 13.6 1.6
8	29	無し野菜（かぼちゃ） 牛乳	スパゲティナポリタン ツナサラダ ミルクスープ バナナ	鶏肉 ツナ 牛乳	たまねぎ ピーマン マッシュルーム缶 ト マトピューレ 胡瓜 キャベツ パプリカ ほうれん草 人参 え のき バナナ	スパゲティ 油 砂糖	塩 ケチャップ 酢 野菜スープ コンソメ	青菜おにぎり 麦茶	米 小松菜 ご ま油 塩 かつ お節 麦茶	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	469 20.1 12.5 1.0	499 20.5 11.0 1.1
9	30	無し野菜（にんじん） 牛乳	豚肉の生姜焼き もやしの納豆和え かきたま味噌汁 キウイフルーツ	豚肉 納豆 卵 味 噌 煮干し 昆布 だし	生姜 たまねぎ バプ リカ ピーマン ほう れん草 もやし 人参 万能ねぎ 玉ねぎ キ ウイ	米 押し麦 油 砂 糖	料理酒 みりん 醤油 昆布だし	ひじき入りいももち 牛乳	じゃが芋 片栗 粉 ひじき 油 砂糖 醤油 牛 乳	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	473 23.1 18.0 1.2	503 24.6 17.7 1.4
10	24	無し野菜（さつまいも） 牛乳	御飯 さわらのもみじ焼き 切干大根の煮物 味噌汁 オレンジ	さわり 味噌 油 揚げ 煮干し 昆 布だし	人参 切干大根 グリ ンピース 大根葉 玉 ねぎ オレンジ	米 ノンエッグ マヨネーズ 片 栗粉 油 砂糖 麩	塩 料理酒 みり ん 醤油 だし 汁 昆布だし	きなこバーストサンド 牛乳	クラッカー き な粉 砂糖 豆 乳 牛乳	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	440 19.6 15.4 1.2	468 21.1 15.2 1.3
11	金	無し野菜（かぼちゃ） 牛乳	トマトカレー マカロニサラダ 野菜スープ 黄桃ヨーグルト	鶏肉 豆乳 ヨー グルト スキム ミルク	にんにく 生姜 玉ね ぎ 人参 トマト缶 胡 瓜 コーン ほうれん 草 白菜 黄桃缶	米 押し麦 油 じゃが芋 マカ ロニ ノンエッ グマヨネーズ 砂糖	中濃ソース ケ チャップ カ レールフ 野菜 スープ 塩 コン ソメ 醤油	ココアプリン 牛乳	牛乳 砂糖 ア ガー 純ココア	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	507 19.6 18.0 1.4	547 19.8 17.7 1.7
12	26	無し野菜（にんじん） 牛乳	豚汁うどん 白菜とちくわのおかか和え バナナ	豚肉 豆腐 味噌 かつお節 ちく わ	人参 大根 ごぼう ほう れん草 白菜 バナ ナ	うどん	昆布だし 醤油 塩	塩こんぶチーズおにぎり 麦茶	米 チーズ 塩 こんぶ 麦茶	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	406 18.0 9.5 1.6	425 18.3 7.4 1.9
14	月	無し野菜（さつまいも） 牛乳	御飯 かれいの磯辺焼き 高野豆腐のそぼろ煮 味噌汁 パン	かれい 青のり 高野豆腐 鶏ひ き肉 油揚げ 味 噌 煮干し 昆布 だし	人参 グリンピース 玉ねぎ 大根葉 バイ ン	米 片栗粉 油 砂 糖	塩 料理酒 醤油 だし 汁 みりん 昆布だし	和風ツナスパゲティ 牛乳	スパゲティ 玉 ねぎ キャベツ 小松菜 人参 ツナ 油 醤油 みりん 料理酒 牛乳	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	480 26.8 15.5 1.4	510 30.3 14.6 1.6
15	火	無し野菜（にんじん） 牛乳	チキンライス 白菜の彩りサラダ かぶのポトフ バナナ	鶏肉 ウインナー	人参 玉ねぎ コーン パセリ パプリカ 胡 瓜 白菜 きゃべつ か ぶ バナナ	米 油 砂糖	塩 コンソメ 醤油 酢 野菜スープ	お麩ラスク 牛乳	麩 油 砂糖 牛乳	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	460 17.9 18.1 1.4	490 17.9 17.8 1.6
十五夜	25	無し野菜（かぼちゃ） 牛乳	★十五夜 お月見トマトカレー マカロニサラダ 野菜スープ 3～5歳児：柿 1～2歳児：キウイ	鶏肉 豆乳	にんにく 生姜 玉ね ぎ 人参 トマト缶 グ リンピース 胡瓜 コーン ほうれん草 白菜 1～2歳児：キウイ 3～5歳児：柿	米 油 じゃが芋 マカロニ ノン エッグマヨネーズ	中濃ソース ケ チャップ カ レールフ 野菜 スープ 塩 コン ソメ 醤油	お月見団子風 スイートポテト 牛乳	さつま芋 豆乳 砂糖 ごま 牛 乳	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	503 16.9 16.4 1.4	550 16.7 15.9 1.6

※献立は食材の仕入れ状況により変更する場合がございます。ご了承ください。

給食だより



2026年9月号

日増しに秋の気配を感じる季節となりました。夏の暑さで疲れが溜まり、食欲が落ちやすい時期でもあります。今月は「お月見」や「秋分の日」など、食べ物への感謝を深める行事が続きます。旬の食材をたっぷり使い、心も体も元気に秋を迎えられるよう工夫していきます。

9月25日(金)は十五夜です！

旧暦で8月15日の月を「中秋の名月（十五夜）」といい、一年で最も美しいとされる月が見られます。十五夜は秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日と言われ、十五夜には15個のお団子をお供えします。

お月様の見えるところにすすきを飾り、お団子や秋に収穫される果物などを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。この行事を「お月見」といいます。



「秋の味覚」を楽しみましょう！

9月からは、さつまいも、里芋、きのこ、梨など、秋の味覚が次々と登場します。ご家庭でも「これは秋の食べ物だね」などと声をかけながら楽しんでみてください。

<五感で楽しむ秋の味覚>

れんこん・ごぼう：噛むたびに「シャキシャキ」と心地よい音が響きます。よく噛むことで脳が活性化し、あごの発達も助けます。

さつまいも・里芋：蒸したての「ホクホク」や「ねっとり」した食感。食物繊維が豊富で、夏疲れの胃腸を優しく整えてくれます。さつま芋の皮の紫と中身の黄色も鮮やかですね。

きのこ類：しいたけ、しめじ、まいたけなど様々あります。形や香りの違いを観察してみましょう。きのこに含まれるビタミンDは免疫力を高め、丈夫な骨を作るためにも欠かせません。

秋の果物：梨のみずみずしい白と柿の鮮やかなオレンジ。梨のシャリシャリ、柿のシャキシャキ（硬め）やとろとろ（柔らかめ）とした食感。目でも音でも楽しんでみましょう。果糖は吸収が早く即効性のエネルギー源になります。たっぷりの水分は乾いた喉を潤してくれます。



秋分の日とお彼岸～おはぎ～

9月23日（水）は「秋分の日」です。この日を挟んだ前後3日間を「お彼岸」と呼び、ご先祖様を敬うとともに、和菓子の「おはぎ」を食べる習慣があります。

おはぎとぼたもち：秋はこの時期に咲く「萩（はぎ）」の花にちなんで「おはぎ」と呼びます。春は牡丹の花にちなんで「ぼたもち」と呼びます。

供養と魔除け：小豆の赤い色には邪気を払う力があるとして、ご先祖様へ感謝と健康を伝える供物として適しています。

秋の収穫の祈願：秋のお彼岸は稲の収穫時期と重なるため、豊作の感謝と祈りを込めて、お米で作ったおはぎを供えます。



さつまいももち

材料（4人分）

さつまいも・・・270g
片栗粉・・・30g
サラダ油・・・適量
バター・・・18g
しょうゆ・・・小さじ1

- ①さつまいもは加熱（電子レンジ、茹でる、蒸す）をして熱いうちにつぶす。
- ②片栗粉を入れて混ぜる。
- ③手に油をつけて、周りに塗りながら形成する。
- ④フライパンで焼き目が付くまで焼く。
- ⑤フライパンにバターとしょうゆをいれて、タレと絡ませる。



つぶしたり、形を作ったりする作業は簡単にできるので、お子様と一緒にチャレンジしても楽しいですね！
バターしょうゆのタレではなく、きなこ砂糖をまぶしたりしても美味しいです◎

