

2026年度

9月予定献立表

ともしび保育園

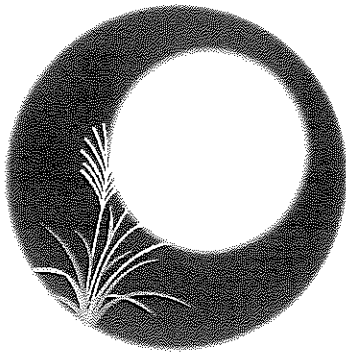
日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄養価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 15 29 火	焼肉ピラフ フレンチサラダ かぼとちめじのスープ オレンジ	精白米／押麦／バター ／ホールコーン缶／三 温糖／ごま油／オリ ーブ油／薄力粉	牛乳／乳用牛／脱脂乳	玉葱／にんじん／万能 葱／にんにく／キャベ ツ／きゅうり／かぶ／ かぶ／しめじ／バレン シアオレンジ	牛乳 ココアケーキ	1人分 - 450 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 16.0 g 食塩相当 2.1 g
2 30 水	クリームスープパスタ 大根とツナのサラダ 白菜と鶏団子のスープ バナナ	スパゲッティ／菜の花 & 紅花油／オリーブ油 ／三温糖／かたくり粉 ／さつまいも	牛乳／ベーコン／生ク リーム／まぐろ缶詰／ ちりめんじゃこ／鶏ひ き肉／スキムミルク	にんにく／玉葱／にん じん／えのきたけ／し めじ／大根／きゅうり ／もやし／はくさい／ バナナ	牛乳 スイートポテト	1人分 - 470 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 16.4 g 食塩相当 2.3 g
3 17 木	ごはん 鮭の照り焼き キャベツの和風サラダ けんちん汁 巨峰	精白米／押麦／菜の花 & 紅花油／三温糖／食 パン／バター／粉糖	牛乳／鮭／花かつお／ 木綿豆腐	キャベツ／にんじん／ きゅうり／生しいたけ ／大根／ごぼう／ぶど う	牛乳 フレンチトースト	1人分 - 420 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 11.7 g 食塩相当 2.4 g
4 18 金	食パン 具沢山ミネストローネ かぼちゃサラダ チーズ キウイフルーツ	食パン／マカロニ／ じゃがいも／黒砂糖／ さつまいも／精白米／ 三温糖	鶏もも肉／大豆（水煮 缶詰）／チーズ	にんにく／にんじん／ キャベツ／玉葱／マツ シュルーム／ホールトマ ト缶／パセリ／日本かほ ちや／きゅうり／キウイ フルーツ／ごぼう	4日 ほうじ茶 中華おこわ 18日 ほうじ茶 ビスコ	1人分 - 403 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 11.3 g 食塩相当 2.0 g
5 19 土	味噌うどん 磯辺和え チーズ バナナ	うどん／食パン／いち ごジャム	牛乳／鶏もも肉／きざ みのり／チーズ	大根／にんじん／しめ じ／小松菜／ほうれん そう／えのきたけ／ キャベツ／バナナ	牛乳 ジャムサンド	1人分 - 411 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 13.2 g 食塩相当 2.2 g
7 月	ごはん 春巻き トマトと鶏の塩昆布和え チンゲン菜スープ 巨峰	精白米／押麦／はるさ め／三温糖／ごま油／ 春巻きの皮／菜の花& 紅花油／薄力粉／バ ター	牛乳／鶏ひき肉／鶏さ さ身／塩昆布／絹ごし 豆腐／きな粉	たけのこ（ゆで）／にん じん／生しいたけ／ キャベツ／トマト／ きゅうり／水菜／チン ゲンサイ／しめじ／バ ナナ	牛乳 きな粉蒸しパン	1人分 - 519 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 15.3 g 食塩相当 1.7 g
8 火	ごはん れんこん入り鶏つくね きんぴらごぼう 味噌汁 キウイフルーツ	精白米／押麦／かたく り粉／三温糖／さつまい も／プレミックス粉 （おたけ用）／バター／ 菜の花&紅花油	牛乳／絞豆腐／鶏ひ き肉／花かつお／油揚 げ	にんじん／れんこん／ 干し椎茸／ごぼう／い んげん／キャベツ／長 葱／キウイフルーツ	牛乳 ドーナツ	1人分 - 528 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 17.0 g 食塩相当 1.2 g
9 水	ロールパン ローストチキン サラダパスタ 中華スープ オレンジ	ロールパン／三温糖／ ごま油／スパゲッティ ／オリーブ油／精白米 ／揚げ玉	鶏もも肉／わかめ／青 のり／花かつお	しょうが／にんにく／ キャベツ／ブロッコ リー／きゅうり／にん じん／長葱／小松菜／ はくさい／バレンシア オレンジ	ほうじ茶 磯おにぎり	1人分 - 386 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 13.3 g 食塩相当 1.6 g
10 24 木	ごはん さんまの塩焼き もやしのごま酢和え 味噌汁 バナナ	精白米／押麦／白ごま ／三温糖／オリーブ油 ／さといも／薄力粉／ ごま油	牛乳／さんま／煮干し だし／鶏ひき肉	大根／もやし／にんじ ん／きゅうり／れんこ ん／にら／バナナ／ キャベツ／水菜	牛乳 ちぢみ	1人分 - 496 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 19.2 g 食塩相当 1.7 g
11 25 金	きつねうどん さつま芋天 ちくわの磯辺揚げ 小松菜の煮浸し 巨峰	うどん／三温糖／さつ まいも／菜の花&紅花 油／薄力粉／食パン	牛乳／油揚げ／鶏もも 肉／ちくわ／青のり	ほうれんそう／長葱／ にんじん／生しいたけ ／大根／小松菜／巨峰	牛乳 じゃこチーズトースト	1人分 - 484 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 18.0 g 食塩相当 2.1 g
12 26 土	牛丼 きゃべつのおかか和え 味噌汁 バナナ	精白米／押麦／三温糖 ／おかし	乳用牛／花かつお／煮 干しだし／ヨーグルト	玉葱／小松菜／にんじ ん／キャベツ／かぼ ちや／長葱／しめじ／ バナナ	ヨーグルト お菓子 ほうじ茶	1人分 - 490 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 11.7 g 食塩相当 1.3 g
14 28 月	ごはん 八宝菜 春雨サラダ わかめスープ キウイフルーツ	精白米／押麦／三温糖 ／かたくり粉／はるさ め／白ごま／ごま油	乳用牛／生わかめ／木 綿豆腐／ヨーグルト	キャベツ／玉葱／にん じん／チンゲンサイ／ きくらげ／たけのこ／ もやし／きゅうり／え のきたけ／キウイフ ルーツ／バナナ	ほうじ茶 フルーツヨーグルト	1人分 - 371 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 6.9 g 食塩相当 2.1 g
16 水 誕生会	ハヤシライス ブロッコリーサラダ 春雨スープ 巨峰	精白米／押麦／菜の花 & 紅花油／じゃがいも ／バター／薄力粉／ コーン缶／ごま油／三 温糖／はるさめ／粉糖	牛乳／乳用牛／生ク リーム／粉チーズ	玉葱／にんじん／マッ シュルーム／ブロッコ リー／カリフラワー／ きゅうり／キャベツ／ 生しいたけ／巨峰	牛乳 スノーボールクッキー	1人分 - 543 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 19.4 g 食塩相当 1.7 g

* 献立内容を確認の上、初めての食材は使用予定日より前にご家庭でお試ください。

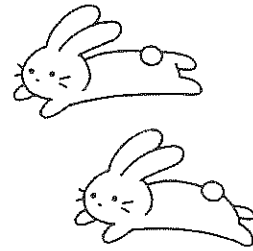
* 都合により献立を変更する場合があります。

* リズ組・うさぎ組は午前中に牛乳を飲みます。

* 園の白米には押麦が入っています。



9月 食事だより



暦の上ではもう秋です！

日中は暑い日が続いていますが、朝晩は秋の気配が感じられるようになりました。
この時季は、1日の温度差が大きくなります。体調を崩さないよう、食事や生活リズムを整えて、暑い残暑を乗り切りましょう！

知って する

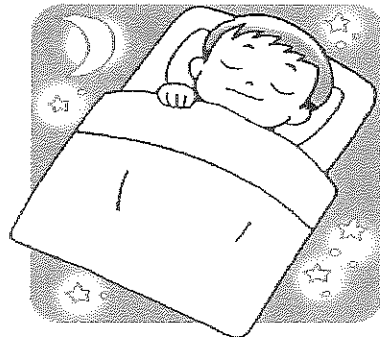
食の知恵袋

夜の睡眠は十分にとれていますか？

良質な睡眠は、健康な体づくりや免疫力の維持のほか、情緒の安定にもつながります。睡眠中は成長ホルモンが分泌され、脳の発達はおもに睡眠中に行われることから、子どもの成長にとっても大切です。睡眠時間の目安は、1～2歳は約11～14時間、3～5歳は約10～13時間とされています。

上手に寝るための工夫

- 寝る2時間前にはスマホやテレビ、タブレットなどの強い光を避ける。
- これから寝る時間だということをわかりやすくするため、入浴後に絵本を読むなど、毎日決まった習慣を取り入れる。
- 寝る時は部屋を暗くし、温度や湿度などを調節して心地よく寝られる環境を整える。
- 毎日同じ時間に寝たり起きたりする習慣を付ける。
- 朝起きたら太陽の光を浴び、朝ご飯をしっかり食べ、体内時計をリセットし体を目覚めさせる。
- 適度な疲労感が夜の寝付きを促すため、日中は体をたくさん動かす。



日本の料理 けんちん汁（神奈川県）

大根やにんじんなどの野菜を油で炒めてから煮込む料理をいいます。

けんちん汁は現在では日本各地で食されていますが、建長寺では700年以上も前から食されており、一説によると、建長寺で修業した僧侶が各地に派遣されるとともに全国に広まっていったと言われています。動物性の食品は使わず、だしも昆布やしいたけからとり、粗食のイメージがある精進料理にもかかわらず、多くの野菜が使われるのは、他の精進料理で余った野菜くずを無駄なく用いて作ったからと言われています。