



2026. 9

この時期は、食欲が落ちたり、体調を崩しやすくなったりします。早寝・早起きを心がけ、朝・昼・夕の3食をしっかりと食べて元気に過ごしましょう。秋は、さつまいも・きのこ・魚など美味しい食べ物がたくさんあります。給食でも旬の食材を取り入れながら、子どもたちが「おいしいね!」と季節を感じられる給食を作っていきたいと思います。

【お月様をみてみよう♪】

十五夜は、秋のきれいなお月様を眺めながら、お米や野菜など、秋の実りに「ありがとう」の気持ちを伝える日です。お団子をお供えするのは、お米がたくさん実ったことへの感謝や、これからも元気に過ごせますように。。。という願いが込められています。

「まんまるお月様、見えるかな?」「お団子おいしそうだね♪」

そんな会話を楽しみながら、親子で秋の夜空を眺めてみるのも素敵ですね💡

今年の十五夜は9月25日です

お米ができたよ!もうすぐ新米♪

園では毎年、中伊豆の農家さんをお願いをして、お米を届けていただいています。「お米がツヤツヤしている!」「甘いね」と子どもたちは嬉しそうに味わっています。お出かけの途中で田んぼを見つけたら、ぜひ子ども達と一緒に「お米ができてね!」と眺めてみてください。いつも食べているお米が、田んぼで育っていることを知ることは食育にもつながります。「これがお米になるんだ!」が食べ物への興味になります。

※毎年、運動会練習がはじまる頃に新米が届きます。子どもたち、そして私たちも今から楽しみです。

☆豆腐の中華和え☆

園で人気のサラダのひとつです。野菜嫌いな子もたくさん食べてくれるメニューです。

・木綿豆腐 300g ・コーン 80g ・ハム 40g
・トマト 150g ・人参 70g ・きゅうり 70g
ドレッシング ・お酢 7g ・醤油 14g 砂糖 7g
・サラダ油 14g ・ごま油 2g ごま 7g

作り方

① 豆腐はさいの目切り、トマトは角切り、ハム・人参は千切り、きゅうりはスライスに切る。

② 人参・きゅうりは火を通し、冷ます。

③ 調味料を合わせる。

④ 野菜にドレッシングをかける。

※ドレッシングの味・量はお好みで調整してください。

献立表

2026/09月分

東伊豆認定こども園

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
01	火	麦茶,アスパラガス	御飯,回鍋肉,厚焼き玉子,もやしのナムル	ミルク,マカロニきな粉
02	水	麦茶,たべっこどうぶつ	御飯,肉じゃが,小松菜とささみのごま和え,きゅうりとわかめの酢の物	ミルク,ココアホットケーキ
03	木	麦茶,ビスケット	カレーうどん,ひじき卵焼き,ブロッコリーのマヨサラダ	ミルク,バターラスク
04	金	麦茶,とんがりコーン	御飯,ホキノ立田揚げ,白和え,三色なます	ミルク,バナナケーキ
07	月	麦茶,カルビ,さつぽろポテト	御飯,鶏のレモン揚げ,ひじき煮,ミモザサラダ	フルーツヨーグルト
08	火	麦茶,アスパラガス	御飯,ハンバーグ,キャベツサラダ,南瓜のグラッセ	ミルク,コーンフレーク
09	水	麦茶,たべっこどうぶつ	御飯,鶏肉のごまみそ焼,ゴーヤサラダ,小松菜のおかか和え	ミルク,黒糖蒸しパン
10	木	麦茶,ビスケット	御飯,さばの竜田揚げ,ほうれん草のキッシュ,ボイルブロッコリー	ミルク,バターラスク
11	金	麦茶,とんがりコーン	しょうゆスパゲティ,じゃがベーコン,キャベツの磯和え	ミルク,スコーン
14	月	麦茶,カルビ,さつぽろポテト	親子丼,きゃべつの胡麻マヨネーズ和え,栄養きんぴら	ミルク,スノーボールクッキー
15	火	麦茶,アスパラガス	御飯,鶏肉のマーマレード焼き,ほうれん草のナムル,ブロッコリーのおかか和え	ミルク,バナナ
16	水	麦茶,たべっこどうぶつ	御飯,酢豚,切干大根のサラダ,青菜の卵和え	ミルク,蒸しケーキ
17	木	麦茶,ビスケット	肉味噌うどん,コーンの中巻和え,厚焼き卵	ミルク,シュガーパン
18	金	麦茶,とんがりコーン	御飯,あじフライ,ジャーマンポテト,彩りお浸し	ミルク,レモンケーキ
24	木	麦茶,ビスケット	わかめ御飯,シュウマイ,春雨と炒り卵のサラダ	ミルク,甘食
25	金	麦茶,とんがりコーン	焼きそば,ちくわ煮,三色サラダ	ミルク,お焼き
28	月	麦茶,カルビ,さつぽろポテト	うめ御飯,松風焼き・豆腐いり,キャベツとトマトの中華和え	ミルク,マドレーヌ
29	火	麦茶,アスパラガス	御飯,鶏のから揚げ,ひじきゴマネーズ,磯あえ	ミルク,かぼちゃのケーキ
30	水	麦茶,たべっこどうぶつ	御飯,さばの煮付け,厚焼き玉子,梅ドレッシングサラダ	ミルク,ジャムパン

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児 目標量	519	20.7	16.2	198	2.1	169	0.28	0.39	26	4.6	1.9
充足率(%)	573	22.9	15.9	258	2.3	225	0.22	0.36	18	3.6	1.6
3才未満児 目標量	452	17.5	14.2	189	1.7	127	0.23	0.34	19	3.7	1.5
充足率(%)	465	18.6	12.9	215	2	190	0.2	0.28	18	3.3	1.4
充足率(%)	97	94	110	88	85	67	115	121	106	112	107