



みずほ
こどもえん

給食だより

9月

令和8年

朝晩、まだまだ暑い日が続いていますが食欲や体調管理は大丈夫でしょうか・・・食べ物や水やお茶で流し込んでいませんか？
食べ物をしっかりかんで、食べていますか？「かむこと」で、たくさんの良い効果が得られます。食物繊維が含まれるものをよくかむと、
その食物繊維が「歯ブラシ」の役目を果たして、歯の汚れを取ってくれるのと、かんで出た唾液が口の中をきれいにしてくれるので、
よくかむことで大脳から「もう満腹だ」という指令が出て、肥満を抑える働きもあります。そのほか、「歯並びを良くする」
「脳を活性化させる」なども言われています。食欲の秋にむけて、体調を整え秋の恵みをたくさんいただけるよう心がけましょう。



日・曜日	献立名				おやつ	材料名（アレルギーのお子様は除去食での対応となります）
1 火	ごはん	むらくも汁	魚のちゃんちゃん焼き	牛乳	たまご蒸しパン	むらくも汁（かまぼこ、玉子、わかめ） 魚のちゃんちゃん焼き（魚、キャベツ、玉葱、人参、小松菜、しめじ） レタス たまご蒸しパン（小麦粉、玉子、牛乳、サラダ油、BP）
2 水	黒パン	コロコロ野菜スープ	洋風厚焼き卵	牛乳	アセロラ寒天	コロコロ野菜スープ（大根、人参、じゃが芋、コーン缶） 洋風厚焼き卵（鶏ひき肉、玉葱、人参、生しいたけ、玉子、牛乳） 春雨ソテー アセロラ寒天（アセロラジュース、寒天）
3 木	ガーリックライス	かぼちゃとなすのみそ汁	厚揚げの油淋鶏風	牛乳	バナナヨーグルト	ガーリックライス（米、ベーコン、玉葱、人参、ピーマン） かぼちゃとなすのみそ汁（かぼちゃ、なす、玉葱、えのき） 厚揚げの油淋鶏風（厚揚げ、生姜、ごま、白葱） バナナヨーグルト（スキムミルク、カルチャー、バナナ）
4 金	ごはん	かき玉汁	鰯の香りハンバーグ	牛乳	オレンジケーキ	かき玉汁（玉葱、ちくわ、えのき、玉子） 鰯の香りハンバーグ（イワシミンチ、しほり豆腐、玉葱、人参、生姜、玉子） ふかし芋 オレンジケーキ（小麦粉、BP、玉子、バター、マーレードジャム）
5 土	コーンライス	和風ポトフ	野菜のごま酢和え	牛乳	青のりポテトビーンズ	コーンライス（米、ハム、赤ピーマン、玉葱、コーン缶） 和風ポトフ（鶏もも肉、白菜、人参、大根、板こんにゃく、小松菜、しめじ） 野菜のごま酢和え（キャベツ、小松菜、人参、ごま） 青のりポテトビーンズ（じゃが芋、煮大豆、青のり）
6 日						
7 月	お月見ランチ				牛乳	ヤクルトとおかし
8 火	マーボー丼	すり身と春雨のスープ	くだもの	牛乳	カレートースト	お月見おにぎり（米、ごま塩） お月様ハンバーグ（鶏ひき肉、しほり豆腐、玉葱、玉子） ウサギさんハッシュッドポテト（じゃが芋） かぼちゃサラダ（かぼちゃ、きゅうり） マーボー丼（米、豚ひき肉、豆腐、白葱、玉葱、生姜） すり身と春雨のスープ（白身魚のすり身、玉葱、人参、春雨） カレートースト（食パン、ハチカレール、チーズ）
9 水	丸パン	わかめとえのきのスープ	魚の洋風西京焼き	牛乳	りんごゼリー	わかめとえのきのスープ（玉葱、人参、えのき、わかめ） 魚の洋風西京焼き（魚、ごま） おからサラダ りんごゼリー（りんごジュース、アガー）
10 木	ロールパン	ちゃんこうどん	コーンサラダ	牛乳	フルーツヨーグルト	ちゃんこうどん（うどん玉、鶏もも肉、生しいたけ、大根、人参、白菜、ちくわ、小松菜、あげ） コーンサラダ（トマト、きゅうり、コーン缶） フルーツヨーグルト（スキムミルク、カルチャー、バナナ、フルーツカクテル缶）
11 金	ひじきごはん	高野豆腐のみそ汁	ポークビーンズ	牛乳	ココアのフレンチトースト	ひじきごはん（米、鶏ひき肉、人参、切干大根、ひじき、あげ） 高野豆腐のみそ汁（玉葱、人参、かぼちゃ、ほうれん草、高野豆腐） ポークビーンズ（豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、煮大豆、トマト缶） ココアのフレンチトースト（ロールパン、玉子、牛乳、純ココア）
12 土	ごはん	吉野汁	サバのみそ煮	牛乳	セサミ豆腐ドーナツ	吉野汁（豚肉、玉葱、人参、白菜） サバのみそ煮（サバ、生姜） ブロッコリーのソテー セサミ豆腐ドーナツ（ホットケーキミックス、豆腐、ごま、黒ごま）
13 日						
14 月	そばろごはん	つみれ汁	野菜炒め	牛乳	きなこ揚げパン	そばろごはん（米、鶏ひき肉、玉葱、人参） つみれ汁（イワシミンチ、生姜、玉葱、人参、じゃが芋） 野菜炒め（玉葱、人参、キャベツ、ピーマン、もやし） きなこ揚げパン（丸パン、きなこ）
15 火	おにぎり	しょうゆラーメン	レタスとツナのサラダ	牛乳	フルーツポンチ	しょうゆラーメン（ちゃんぽん玉、豚肉、玉葱、人参、ゆで筍、コーン缶） レタスとツナのサラダ（レタス、トマト、きゅうり、ツナ缶） フルーツポンチ（バナナ、りんご、みかん缶、パイナップル缶、フルーツカクテル缶、りんごジュース）
16 水	ごはん	かぼちゃのみそ汁	和風ハンバーグ	牛乳	コーンフレーククッキー	かぼちゃのみそ汁（玉葱、人参、かぼちゃ、あげ） 和風ハンバーグ（合挽き肉、玉葱、玉子、パン粉、牛乳、大根） 磯じゃが コーンフレーククッキー（ホットケーキミックス、バター、牛乳、コーンフレーク）
17 木	玄米ブレッド	スーミータン	なすのミートスパゲティ	牛乳	みかんヨーグルト	スーミータン（玉葱、人参、玉子、コーン缶、コーンクリーム缶） なすのミートスパゲティ（スパゲティ、豚ひき肉、なす、玉葱、人参） みかんヨーグルト（スキムミルク、カルチャー、バナナ、みかん缶）
18 金	ごはん	貝だくさんみそ汁	魚のから揚げ	牛乳	肉まん	貝だくさんみそ汁（玉葱、人参、もやし、キャベツ、えのき、焼き豆腐） 魚のから揚げ（魚、にんにく、生姜） マカロニ炒め 肉まん（豚ひき肉、ゆで筍、生しいたけ、長葱、生姜、春雨、小麦粉、BP、サラダ油、牛乳）
19 土	ドライカレー	春雨の酢物	くだもの	牛乳	お好み焼き	ドライカレー（米、豚ひき肉、煮大豆、玉葱、コーン缶） 春雨の酢物（春雨、トマト、きゅうり） お好み焼き（ベーコン、キャベツ、もやし、コーン缶、玉子、小麦粉、牛乳、天かす）
20 日						
21 月						
22 火						
23 水						
24 木	メロンパン	コンソメスープ	魚のバーベキューソース風	牛乳	ちょぼちょぼココアボーロ	コンソメスープ（玉葱、人参、キャベツ、えのき） 魚のバーベキューソース風（魚、りんご、レモン） レタス ちょぼちょぼココアボーロ（玉子、バター、小麦粉、片栗粉、BP、純ココア）
25 金	ロールパン	ほうとう	きゅうりと黒ごまのサラダ	牛乳	お月見スイートポテト	ほうとう（うどん玉、鶏もも肉、厚揚げ、かぼちゃ、人参、生しいたけ、里芋、白菜） きゅうりと黒ごまのサラダ（きゅうり、レタス、ちくわ、黒ごま） お月見スイートポテト（さつまいも、牛乳、卵黄）
26 土	豚ときのこの混ぜごはん	呉汁	切干大根のミルク煮	牛乳	ラスク	豚ときのこの混ぜごはん（米、豚肉、しめじ、生しいたけ、小葱） 呉汁（玉葱、人参、煮大豆、えのき、豆腐、寿しあげ） 切干大根のミルク煮（切干大根、人参、ツナ缶、牛乳） ラスク（ロールパン、粉糖）
27 日						
28 月	ふりかけごはん	わかめのみそ汁	じゃが芋のそばろ煮	牛乳	コーンマヨマフィン	ふりかけごはん（米、ふりかけ） わかめのみそ汁（玉葱、人参、わかめ） じゃが芋のそばろ煮（豚ひき肉、じゃが芋、玉葱、人参、糸こんにゃく、 生しいたけ、生姜、厚揚げ） コーンマヨマフィン（小麦粉、BP、牛乳、玉子、サラダ油、コーン缶、ほうれん草）
29 火	チキンライス	野菜スープ	ちくわのごま揚げ	牛乳	チーズとおかし	チキンライス（米、鶏もも肉、玉葱、人参、ピーマン） 野菜スープ（玉葱、人参、キャベツ、かぼちゃ、ブロッコリー、チンゲン菜） ちくわのごま揚げ（ちくわ、黒ごま）
30 水	ごはん	豆腐ともずくのみそ汁	チキン南蛮	牛乳	黒糖まんじゅう	豆腐ともずくのみそ汁（豆腐、玉葱、人参、もずく） チキン南蛮（鶏もも肉、玉子、きゅうり） ミニトマト 黒糖まんじゅう（ホットケーキミックス、黒糖、牛乳、サラダ油、あんこ）