

2026年 9月 献立表

ひだまり保育園

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	その他		
1 15 ／ 火	ご飯 かじきのマリネ 温野菜サラダ 味噌汁 果物	七分づき米／かたく り粉／きび砂糖／オ リーブ油／じゃがい も	めかじき／味噌／豚ひき 肉	にんじん／玉葱／ピー マン／しょうが／にん にく／かぶ／ブロッコ リー／オクラ／えのき たけ	米酢／中濃ソース ／醤油／かつお昆 布だし	麦茶 肉味噌おにぎり	エネルギー 481 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 9.6 g
2 16 ／ 水	ご飯 豚肉の塩こうじ焼き ほうれん草のおひたし 味噌汁	七分づき米／オリ ーブ油／米粉／きび砂 糖／白こま／なたね 油	豚肉／かつお節／豆腐 ／わかめ／味噌／牛乳／き な粉／豆乳	ほうれんそう／もやし ／にんじん／ねぎ	塩こうじ／醤油／か つお昆布だし／ ベーキングパウ ダー	牛乳 こまときな粉の 蒸しパン	エネルギー 560 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 17.2 g
3 17 ／ 木	ご飯 かつおの竜田揚げ 田楽味噌かけ 味噌汁	七分づき米／かたく り粉／なたね油／さ といも／きび砂糖／ 白こま	かつお／生揚げ／味噌／ 鶏肉	しょうが／にんにく／ かぼちゃ／なす／とう がん／玉葱／ごぼう／ にんじん／さやいんげ ん	本みりん／清酒／ 醤油／かつお昆布 だし／塩	麦茶 鶏ごぼうおにぎり	エネルギー 481 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 8.0 g
4 18 ／ 金	かきたまうどん ひじきサラダ 果物	干しうどん／きび砂 糖／かたくり粉／オ リーブ油／さつまい も	鶏肉／たまご／干ひじ き／牛乳／寒天	にんじん／玉葱／しい たけ／こまつな／きゅ うり／れんこん／とう もろこし缶詰(ホ-ル)／さ やいんげん	かつお昆布だし／ 醤油／塩／米酢	牛乳 芋ようかん	エネルギー 496 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 8.8 g
5 19 ／ 土	チキンライス コーンサラダ 野菜スープ	七分づき米／オリ ーブ油／きび砂糖／黒 砂糖	鶏肉／牛乳／ゼラチン／ 豆乳／きな粉	玉葱／にんじん／とう もろこし缶詰(ホ-ル)／グ リンピース／キャベツ ／きゅうり／だいこん ／こまつな／ねぎ	塩／清酒／トマトケ チャップ／米酢／か つお昆布だし／醬 油	牛乳 豆乳プリン 黒蜜きな粉がけ	エネルギー 452 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 9.5 g
7 ／ 月	ご飯 鯛の黒ごま焼き 花野菜とたらこのサラダ 味噌汁 果物	七分づき米／黒ごま ／オリーブ油／きび 砂糖／じゃがいも／ ごま油	まだい／たらこ／わかめ ／味噌／ベーコン	しょうが／カリフラ ワ／ブロッコリー／ とうもろこし缶詰(ホ-ル) ／玉葱／ねぎ／にんじ ん	本みりん／醤油／ 米酢／煮干しだし	麦茶 チャーハン	エネルギー 512 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 8.7 g
8 29 ／ 火	ししじゅうし にんじんしりしり もずくスープ	七分づき米／オリ ーブ油／きび砂糖／し らたき／薄力粉／黒 砂糖／なたね油	豚肉／油揚げ／刻み昆布 ／ツナ缶詰／もずく／豆 腐／牛乳	しょうが／にんじん／ こねぎ	かつおだし／清酒 ／本みりん／醤油 ／塩／かつお昆布 だし	牛乳 黒糖ちんすこう	エネルギー 534 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 19.6 g
9 30 ／ 水	ご飯 鮭の大葉味噌焼き かぼす浅漬け けんちん汁 果物	七分づき米／きび砂 糖／オリーブ油／さ といも／ごま油	生鮭／味噌／生揚げ／油 揚げ	大葉／キャベツ／きゅ うり／かぼす／だいこ ん／にんじん／ごぼう ／しょうが	本みりん／塩／醬 油／かつお昆布だ し／本みりん／清 酒	麦茶 きつねおにぎり	エネルギー 466 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 8.5 g
10 ／ 木	【非常食】牛丼 【非常食】野菜スープ	スパゲッティ／オ リーブ油	ベーコン	りんごジュース／にん にく／なす／ぶなしめ じ／エリンギ	塩／醤油	りんごジュース なすときのこの パスタ	エネルギー 525 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 10.4 g
11 25 ／ 金	カレーライス ピクルス	七分づき米／オリ ーブ油／じゃがいも ／なたね油／薄力粉 ／きび砂糖／麩	豚肉／牛乳／あおのり	にんにく／しょうが ／玉葱／セロリー／にん じん／りんご／ブルー ン／赤ピーマン／黄 ピーマン／きゅうり	塩／中濃ソース／ト マトケチャップ／カ レー粉／米酢	牛乳 青のりお麩ラスク	エネルギー 608 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 21.9 g
12 26 ／ 土	中華丼 中華きゅうり 春雨スープ	七分づき米／オリ ーブ油／きび砂糖／か たくり粉／ごま油／ はるさめ／米粉パン ／なたね油	豚肉／牛乳	玉葱／にんじん／たけ のこ／はくさい／しい たけ／きゅうり／チン ゲン菜／ねぎ	塩／かつお昆布だ し／清酒／醤油／ かつお昆布だし／ 米酢／シナモン	牛乳 シナモントースト	エネルギー 539 kcal たんぱく質 14.0 g 脂 質 17.0 g
14 28 ／ 月	ご飯 かれのい蒲焼風 さつまいものきんぴら 味噌汁	七分づき米／きび砂 糖／かたくり粉／オ リーブ油／さつまい も／米粉／なたね油	かれい／味噌／牛乳	しょうが／にんじん ／さやいんげん／かぶ ／なす／玉葱	醤油／本みりん ／清酒／米酢／かつ お昆布だし／ココア パウダー／ベーキ ングパウダー	牛乳 ココアケーキ	エネルギー 563 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 13.2 g
24 ／ 木	ご飯 肉じゃが わかめとえのきの酢の物 味噌汁	七分づき米／オリ ーブ油／じゃがいも ／しらたき／きび砂糖 ／かたくり粉／もち 米	豚肉／わかめ／味噌／牛 乳／こしあん	玉葱／にんじん／さや いんげん／きゅうり ／えのきたけ／こまつな ／ぶなしめじ	かつおだし／醤油 ／清酒／米酢／塩 ／かつお昆布だし	牛乳 おはぎ	エネルギー 581 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 13.6 g



- ◎0. 1. 2歳児の食事は幼児の80%の量で、お昼に豆乳を飲みます。
◎食べ物や体の働きによって分類しています。
◎当日入荷する材料の都合により、食材を変更することがありますのでご了承ください。
献立変更については、その都度お知らせいたします。
◎咀嚼・嚥下の機能が未発達な0歳児～2歳児クラスは、一部食材を変更または、調理法を変えて提供します。
◎年間を通して、災害時の備蓄品の食材を献立の中に取り入れていきます。
◎蜂蜜・黒砂糖は、てんさい糖・きび砂糖・メープルシロップに変更になることがあります。
◎果物は旬のものを使っていきたいと思っているのですが、気温や天候に左右されやすく変更が多くなって
しまうため、「果物」の表記のみにさせていただきます。詳細はディスプレイをご覧ください。
◎保育園の食事では、そば・ピーナッツ・くるみ・カニは使用しません。

日中はまだまだ暑い日もありますが、朝夕のさわやかな風に秋の訪れを感じる季節となりました。夏の疲れが出る時期です。十分な睡眠・栄養を摂って、元気に過ごしたいですね。

日本には、自然の変化や、季節の移り変わりを細やかに表した「二十四節気(にじゅうしせっき)」や「七十二候(しちじゅうにこう)」という昔からの暦があります。この暦をもとに、献立に旬の食材や季節にちなんだ料理を取り入れることで、子どもたちが食を通して季節を感じ、自然や日本の食文化に興味を持つきっかけになってくれればと考えています。

二十四節気とは？

立春(2月4日)から大寒(翌年1月20日頃)まで、太陽の動きを基に1年を24等分した季節の区切り。中国暦で、農事や生活の指標となっていたが、中国の季節を使っている為、日本の気候とは季節感が合わない場合がある。

七十二候とは？

二十四節気をさらに約5日ごとに3つに分けた暦。古代中国で考案された暦なので、日本の 気候、風土に合うように改訂され、作られた。美しい言葉で表現されていて、季節を より細かく感じることができる。

<9月の七十二候>

9/2～9/7

禾乃登

(こくものすなわちみのる)

稲が実る頃



旬: 栗

9/8～9/12

草露白(くさのつゆしろし)

くさのつゆの露が白く光る頃

旬: なす

【9/10おやつ使用】



9/13～9/17

鵲鳩鳴(せきれいなく)

セキレイが鳴く頃

旬: 松茸



9/18～9/22

玄鳥去(つばめさる)

ツバメが南へ帰る頃

旬: さつまいも

【9/18おやつ使用】

9/23～9/27

雷乃収声

(かみなりすなわち こえをおさむ)

雷が鳴りやむ頃

旬: おはぎ

【9/24おやつ】

9/28～10/2

蟄虫坏戸(むしかくれてとをふさぐ)

虫が土中に隠れる頃

旬: 銀杏





今月の郷土料理

～沖縄県～

<8日・29日(火曜日) 昼食とおやつ>

☆ししじゅうし

ししじゅうしは、豚肉が入った炊き込みご飯のことです。沖縄の言葉で「しし」は肉（主に豚肉）「じゅうしー」は炊き込みご飯を意味します。豚肉のうま味を生かした栄養たっぷりの料理として親しまれています。



☆黒糖ちんすこう

小麦粉、黒糖を主原料とし、サクサクとした食感と黒糖ならではの深いコク、素朴でやさしい甘さが特徴です。沖縄は古くから養豚がさかんで、豚を余すことなく食する文化から、ラードが使われています。ラードに含まれるオレイン酸が、ちんすこうのコクや深みにつながっています。園では、なたね油を使用します。



延長おやつ献立表

		1・15 (火)	2・16 (水)	3・17 (木)	4・18 (金)	5・19 (土)
延長おやつ		ジャムサンド	りんごゼリー	ココアプリン	ゆかりおにぎり	シュガートースト
材料		米パン・ブルーベリージャム	りんごジュース・寒天・きび砂糖	豆乳・ゼラチン・ココアパウダー・きび砂糖	七分づき米・ゆかり	米パン・きび砂糖・なたね油
		7 (月)	8・29 (火)	9・30 (水)	10 (木)	11・25 (金)
延長おやつ	スイートポテト	ココアクリームサンド	のり塩ポテト	ごま塩おにぎり	メープル蒸しパン	マカロニきな粉
材料	さつまいも・きび砂糖・メープルシロップ・なたね油	米パン・ココアパウダー・きび砂糖・きな粉・豆乳	じゃがいも・オリーブ油・塩・青のり	七分づき米・ごま・塩	米粉・ベーキングパウダー・メープルシロップ・なたね油	マカロニ・きな粉・塩・きび砂糖
		14・28 (月)		24 (木)		
延長おやつ	わかめおにぎり			焼きビーフン		
材料	七分づき米・わかめ・醤油・塩			ビーフン・オリーブ油・豚ひき肉・キャベツ・人参・塩・醤油・ごま油		

2026年9月 離乳食献立表

ひだまり保育園

日 曜	後期			
	午前食		午後食	
	献立名	材料	献立名	材料
1 ・ 15 (火)	3倍粥 かじきの野菜あんかけ ブロッコリー 味噌汁	七分づき米・昆布だし・かじき・ 片栗粉・オリーブ油・玉ねぎ・人 参・きび砂糖・醤油・ブロッコ リー・じゃがいも・えのきたけ・味 噌	3倍粥 えのき入り肉団子 じゃがいも 味噌汁	七分づき米・昆布だし・豚ひき 肉・えのきたけ・玉ねぎ・醤油・片 栗粉・オリーブ油・じゃがいも・か つお昆布だし・オクラ・かぶ・味 噌
2 ・ 16 (水)	3倍粥 もやし入りつくね 人参 すまし汁	七分づき米・昆布だし・鶏ひき 肉・もやし・ねぎ・醤油・片栗粉・ オリーブ油・人参・ほうれん草・ キャベツ・塩	3倍粥 豆腐と野菜の煮物 味噌汁	七分づき米・昆布だし・豆腐・ね ぎ・キャベツ・きび砂糖・醤油・片 栗粉・かつお昆布だし・もやし・ 玉ねぎ・味噌
3 ・ 17 (木)	3倍粥 たらと里芋のお焼き 冬瓜 味噌汁	七分づき米・昆布だし・たら・里 芋・醤油・片栗粉・オリーブ油・冬 瓜・なす・玉ねぎ・味噌	3倍粥 ハンバーグ さやいんげん スープ	七分づき米・昆布だし・豚ひき 肉・人参・玉ねぎ・片栗粉・オリ ーブ油・トマトケチャップ・醤油・さ やいんげん・かつお昆布だし・か ぼちゃ・冬瓜・塩
4 ・ 18 (金)	3倍粥 味噌つくね さつまいも すまし汁	七分づき米・昆布だし・鶏ひき 肉・味噌・片栗粉・オリーブ油・さ つまいも・小松菜・玉ねぎ・塩・醤 油	3倍粥 しらすとさつまいものお焼き 人参 味噌汁	七分づき米・昆布だし・しらす干 し・さつまいも・醤油・片栗粉・オリ ーブ油・人参・かつお昆布だ し・しいたけ・さやいんげん・味噌
5 ・ 19 (土)	3倍粥 ツナと野菜の煮物 スープ	七分づき米・昆布だし・キャベツ・ 大根・人参・ツナ缶詰・きび砂糖・ 醤油・片栗粉・小松菜・ねぎ・塩	3倍粥 キャベツ入りつくね 人参 味噌汁	七分づき米・昆布だし・鶏ひき 肉・キャベツ・ねぎ・片栗粉・醤 油・オリーブ油・人参・かつお昆 布だし・玉ねぎ・大根・味噌
7 (月)	3倍粥 鯛とじゃがいものお焼き ブロッコリーとカリフラワー 味噌汁	七分づき米・昆布だし・鯛・じゃ がいも・醤油・片栗粉・オリーブ 油・ブロッコリー・カリフラワー・さ つまいも・玉ねぎ・味噌	3倍粥 野菜のそぼろ煮 味噌汁 バナナとさつまいものお焼き	七分づき米・昆布だし・ブロッコ リー・人参・鶏ひき肉・醤油・片栗 粉・かつお昆布だし・じゃがいも・ ねぎ・味噌・バナナ・さつまいも・ なたね油
8 ・ 29 (火)	3倍粥 豆腐ステーキ野菜あんかけ 味噌汁	七分づき米・昆布だし・豆腐・片 栗粉・オリーブ油・人参・白菜・き び砂糖・醤油・片栗粉・玉ねぎ・ じゃがいも・味噌	3倍粥 かれいの照り焼き 人参 味噌汁	七分づき米・昆布だし・かれい・ きび砂糖・醤油・オリーブ油・人 参・かつお昆布だし・白菜・玉ね ぎ・味噌
9 ・ 30 (水)	3倍粥 鮭の味噌漬け焼き じゃがいも すまし汁	七分づき米・昆布だし・生鮭・味 噌・きび砂糖・オリーブ油・じゃが いも・人参・キャベツ・塩・醤油	3倍粥 しそと里芋のハンバーグ 大根 味噌汁	七分づき米・昆布だし・大葉・里 芋・豚ひき肉・醤油・片栗粉・オリ ーブ油・大根・かつお昆布だ し・小松菜・人参・味噌
10 (木)	【非常食】 粥 里芋の鶏そぼろ煮 野菜スープ	枠外参照※	3倍粥 かじきとお芋のお焼き 人参 味噌汁	七分づき米・昆布だし・かじき・ じゃがいも・醤油・片栗粉・オリ ーブ油・人参・かつお昆布だし・ぶ なしめじ・キャベツ・味噌
11 ・ 25 (金)	3倍粥 豆腐と野菜の煮物 味噌汁	七分づき米・昆布だし・豆腐・人 参・ブロッコリー・醤油・片栗粉・ 麩・玉ねぎ・味噌	3倍粥 青のりつくね ブロッコリー 味噌汁	七分づき米・昆布だし・鶏ひき 肉・青のり・醤油・片栗粉・オリ ーブ油・ブロッコリー・かつお昆布 だし・人参・じゃがいも・味噌
12 ・ 26 (土)	中華粥 人参 スープ	七分づき米・昆布だし・チンゲン 菜・しいたけ・豚ひき肉・醤油・片 栗粉・人参・白菜・玉ねぎ・塩	3倍粥 ツナと野菜の煮物 味噌汁	七分づき米・昆布だし・白菜・人 参・ツナ缶詰・きび砂糖・醤油・片 栗粉・かつお昆布だし・しいた け・ねぎ・味噌
14 ・ 28 (月)	3倍粥 棒つくね さやいんげん 味噌汁	七分づき米・昆布だし・鶏ひき 肉・醤油・片栗粉・オリーブ油・さ やいんげん・かぶ・人参・味噌	3倍粥 かれいのムニエル かぶ 味噌汁	七分づき米・昆布だし・かれい・ 塩・片栗粉・オリーブ油・かぶ・か つお昆布だし・さつまいも・さや いんげん・味噌
24 (木)	3倍粥 肉じゃが 味噌汁	七分づき米・昆布だし・豚ひき 肉・じゃがいも・人参・きび砂糖・ 醤油・片栗粉・小松菜・なす・味 噌	3倍粥 かじきとお芋のお焼き 人参 味噌汁	七分づき米・昆布だし・かじき・ じゃがいも・醤油・片栗粉・オリ ーブ油・人参・かつお昆布だし・ キャベツ・玉ねぎ・味噌

◎各食事にミルク(アイクレオ)も飲みます。

◎当日入荷する材料の都合により、食材を変更することがあります。ご了承ください。

※

災害食用白がゆ:うるち米(国産)/増粘多糖類

美味しいやわらか食 里芋の鶏そぼろ煮:里芋煮、鶏肉、発酵調味料、醤油、チキンブイヨン、砂糖、みりん/増粘剤(加工でんぷん)、調味料(アミノ酸等)、酸味料

野菜スープ:野菜(たまねぎ(国産)、キャベツ、にんじん)、オリーブ油、ブイヨン(食塩、砂糖、酵母エキス、デキストリン、たまねぎ、香辛料)、食塩