

2026年9月

献立表



日	曜	屋食献立名	幼稚園給食	昼おやつ	材料（昼食と昼おやつ）			朝おやつ
					赤の食べ物 (血や肉や骨になるもの)	黄色の食べ物 (熱と力になるもの)	緑の食べ物 (体の調子を整えるもの)	
1	火	ごはん マカロニサラダ 煮込みハンバーグ みそ汁		ポテトクッキー おやついりこ	豚ひき肉、木綿豆腐、油揚げ、脱脂粉乳、みそ、ツナ水煮缶、バター、いりこ	米、じゃがいも、小麦粉、マカロニ、砂糖、パン粉、油、マヨネーズ、片栗粉	たまねぎ、にんじん、しめじ、こまつな、きゅうり、切り干しだいこん	ミレービスケット
2	水	麦ごはん キャベツソテー 魚の照り焼き トマトのごま酢和え		きつねおにぎり ウエハース	魚、油揚げ	米、片栗粉、押麦、油、砂糖、ごま	たまねぎ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、ピーマン、ひじき	米ソフトせんべい
3	木	あんかけ丼 切干し大根サラダ	●	米粉蒸しケーキ チーズ	豚ひき肉、鶏ひき肉、豆乳	米、米粉、砂糖、片栗粉、はるさめ、油	たまねぎ、にんじん、いちごジャム、切り干しだいこん、コーン、きゅうり、ピーマン	果物
4	金	ごはん じゃがいもきんぴら コーン焼き みそ汁	●	にんじんもち おやついりこ	鶏ひき肉、豆乳、木綿豆腐、みそ、いりこ、きな粉	米、じゃがいも、米粉、砂糖、油、片栗粉、油	たまねぎ、にんじん、コーン、だいこん、生わかめ、エリンギ	ベジタブルスティック
5	土	豚丼 チーズ 小松菜のおかか和え スープ		幼児用菓子	豚肉、木綿豆腐、かつお節	米、砂糖、片栗粉、油	たまねぎ、にんじん、こまつな、ピーマン、もやし、えのきだけ	星せんべい
7	月	ごはん 切干大根と高野豆腐の煮物 ツナふりかけ 野菜スープ 鶏のから揚げ	●	キャベツクラッカー おやついりこ	鶏もも肉、凍り豆腐、ツナ水煮缶、いりこ、油揚げ、粉チーズ、脱脂粉乳、かつお節	米、小麦粉、油、強力粉、片栗粉、砂糖、マヨネーズ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、なす、ひじき、しょうが、切り干しだいこん	ミレービスケット
8	火	ごはん 三色和え 魚のムニエル きのことソース みそ汁	●	五平もち ウエハース	魚、木綿豆腐、みそ	米、片栗粉、油、砂糖、ごま	たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、しいたけ、えのきだけ、しめじ、きゅうり、	星せんべい
9	水	ごはん なすと人参の煮物 竜田揚げ 大豆サラダ		チーズ蒸しまんじゅう おやついりこ	魚、大豆（乾）、チーズ、脱脂粉乳、いりこ	米、小麦粉、砂糖、油、マヨネーズ、片栗粉	なす、にんじん、きゅうり、しょうが	米ソフトせんべい
10	木	麦ごはん きんぴらごぼう ナゲット みそ汁	●	コーンおにぎり ウエハース	鶏ひき肉、木綿豆腐、みそ、油揚げ	米、油、押麦、片栗粉、砂糖	たまねぎ、ごぼう、にんじん、キャベツ、コーン、ピーマン、しょうが	ベジタブルスティック
11	金	カレーライス 野菜の和え物	●	かぼちゃまんじゅう チーズ	鶏もも肉、豆乳	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油	たまねぎ、キャベツ、にんじん、かぼちゃ	ミレービスケット
12	土	タコライス チーズ じゃがいもサラダ スープ		幼児用菓子	豚ひき肉	米、じゃがいも、油、マヨネーズ	たまねぎ、トマト、キャベツ、こまつな、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん	米ソフトせんべい
14	月	ごはん コールスローサラダ 鶏の照り焼き みそ汁	●	ごまクッキー チーズ	鶏もも肉、豆乳、みそ、凍り豆腐	米、小麦粉、じゃがいも、油、砂糖、片栗粉、すりごま、マヨネーズ	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン、ごぼう	星せんべい
15	火	麦ごはん はるさめとちやしのソテー 魚の甘酢あん みそ汁	●	そぼろおにぎり ウエハース	魚、鶏ひき肉、みそ、油揚げ	米、押麦、はるさめ、油、砂糖、片栗粉	たまねぎ、にんじん、もやし、かぼちゃ、こまつな、ピーマン	ベジタブルスティック
16	水	ごはん ペンネソテー 豚肉の生姜焼き キャベツの磯和え		チーズじゃが おやついりこ	豚肉、とろけるチーズ、脱脂粉乳、いりこ	米、じゃがいも、ペンネ、片栗粉、油、砂糖	たまねぎ、キャベツ、こまつな、にんじん、ピーマン、エリンギ、コーン、焼きのり、しょうが	果物
17	木	ごはん ぶどうゼリー 魚のフライ みそ汁 ひじき煮物	●	たきごみおにぎり ウエハース	魚、油揚げ、みそ、ツナ水煮缶	米、じゃがいも、パン粉、油、小麦粉、砂糖	たまねぎ、にんじん、みかん缶、ひじき、えのきだけ、粉かんでん、ぶどう濃縮果汁	米ソフトせんべい
18	金	ピビンパ スープ	●	きな粉蒸しパン チーズ	豚ひき肉、鶏ひき肉、豆乳、きな粉	米、米粉、砂糖、油、片栗粉、ごま、ごま油	こまつな、たまねぎ、キャベツ、にんじん、生わかめ、しめじ、もやし、しょうが	ミレービスケット
19	土	麻婆丼 スープ ひじきサラダ		幼児用菓子	木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ水煮缶、みそ	米、片栗粉、砂糖、油、マヨネーズ	たまねぎ、きゅうり、にんじん、キャベツ、こまつな、ひじき	星せんべい
24	木	ごはん かぼちゃのサラダ 鶏のケチャップ煮 みそ汁	●	おはぎ	鶏もも肉、つぶしあん、みそ、油揚げ、きな粉	米、もち米、片栗粉、砂糖、マヨネーズ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、切り干しだいこん	星せんべい
25	金	野菜そぼろ丼 はるさめサラダ	●	お麩ラスク おやついりこ	豚ひき肉、挽きわり納豆、ツナ水煮缶、いりこ、バター	米、焼ふ、砂糖、はるさめ、米粉、油	たまねぎ、キャベツ、こまつな、にんじん、コーン、きゅうり	ベジタブルスティック
26	土	ハヤシライス 果物 マセドアンサラダ		幼児用菓子	豚肉、チーズ	米、じゃがいも、マヨネーズ、油、片栗粉	たまねぎ、みかん缶、にんじん、きゅうり	米ソフトせんべい
28	月	麦ごはん にんじんマリネサラダ チキンカツ みそ汁	●	焼きおにぎり ウエハース	鶏むね肉、みそ、かつお節	米、じゃがいも、パン粉、押麦、油、小麦粉、砂糖、ごま油	たまねぎ、にんじん、キャベツ、なす、しめじ	ミレービスケット
29	火	ごはん 小松菜とコーンの和え物 西京焼き すまし汁	●	おさつスコーン おやついりこ	さくら、豆乳、木綿豆腐、脱脂粉乳、みそ、いりこ	米、さつまいも、小麦粉、強力粉、油、砂糖、片栗粉	こまつな、たまねぎ、にんじん、コーン、生わかめ	米ソフトせんべい
30	水	ごはん バイクドじゃが 鶏南蛮 キャベツのしらす和え		ひじきおにぎり チーズ	鶏もも肉、油揚げ、しらす干し	米、じゃがいも、油、砂糖、片栗粉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、ひじき、あおのり	果物
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー	468kcal	※食材の仕入れなどにより、献立・材料が変更になる場合がありますので、ご了承ください。				
		たんぱく質	17.2g	※ナースリーの給食は、家庭での食事の様子に合わせて献立内容が変更になります。				
		脂質	13.0g	まだ食べたことのない食材を家庭で食べてアレルギー症状などの問題ない場合はお知らせください。				
		塩分	1.4g	※幼稚園部は毎週水曜日がお弁当になります。				



暑い日はまだまだ続きますが、季節は夏から秋へと変わろうとしています。子ども達も夏の疲れが出る頃です。食事や睡眠をしっかりととり、元気に秋を迎え『食欲の秋』を楽しみましょう。

今月は、日本人の食事における栄養課題である**塩分の過剰摂取**について考えてみましょう。

乳幼児期の食塩相当量の1日あたりの目標量



	男性	女性
6～11か月	(目安量として)1.5g	
1～2歳	3.0g未満	3.0g未満
3～5歳	3.5g未満	3.5g未満
6～7歳	4.5g未満	4.5g未満



厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年)」から

日本はほかの国と比べ塩分摂取量が多い国です。生まれてから摂取した塩分の量が、歳を重ねてからの血圧上昇に大きく影響するのです。そのため、子どものころからの減塩への取り組みが大切になります。

子どもの食生活は大人の食生活の影響が大きいので、まずは大人の食事でも薄味にしていけることが近道です。大人の食事でも応用できる工夫をご紹介します。

☆薄味に慣れる工夫☆

1. 『うま味』を含む食品の活用

塩分の代わりにかつお節や昆布などうま味を多く含む食品を活用しましょう。出汁だけでなく、料理に混ぜることで味の満足感を高められます。味噌やチーズなどの発酵食品も上手に取り入れることで少ない塩分でおいしさをアップできます。

2. 旬の食材を取り入れる

素材そのものがおいしければ、少ない調味料でも美味しくいただけます。



3. 油脂で香りとコクを出す

煮物や汁物の仕上げにごま油やバターを少量加えるとコクとうま味が加わり、薄味でも美味しくいただけます。



4. 酢を隠し味に使う

こどもは酸味が強いものが苦手ですが、少量の酢を使うことで塩分量が控えめでも美味しく感じることができます。隠し味に使用することで味のうま味を引き出せます。

最後に、子どもはおとなに比べて味覚が敏感です。濃い味付けに慣れてしまうと、減塩に気を付けた料理を食べたとき、物足りなく感じてしまいます。味覚がよく育つ成長期の今、食事はとても大切です。聖愛幼稚園の給食は、いりこや昆布、かつお節を使った出汁を多く使用しています。旬の食材も多く利用し、素材そのものの味を大切に給食を提供しています。未来の健康を支える味覚を育てるため、ぜひご家庭でも(減塩)に取り組んでみてください。