



9月 食育・食事だより

令和8年9月1日  
矢田野こども園

まだまだ暑い日が続いていますが、少しずつ秋の気配も感じられるようになってきました。夏の疲れが出やすい時期。しっかり食べて元気いっぱいに過ごしましょう。



## こどものおやつ、なぜ必要？

成長に必要な栄養を補い、元気に過ごすために大切です。

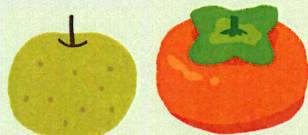


### どんなおやつがいいかな？

ふかし芋



季節のくだもの



ヨーグルト・チーズ



おにぎり・サンドイッチ



### 量や食べる時間は？



1日のエネルギーの10～20%が目安



1～2歳：90～200kcal  
(午前・午後の2回)



3～5歳：130～250kcal  
(午後に1回)



食事との間は3時間程度あけましょう

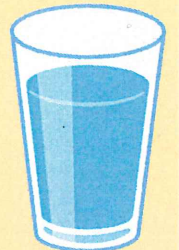
### 甘いお菓子はダメ？

食べすぎはよくありませんが、時々のお楽しみとして上手に取り入れましょう



### 水分も忘れずに！

お茶や牛乳など、糖分の入っていないものを選びましょう



★おやつは小さな食事です！子どものために大切な栄養を補給しましょう★

1

袋ごと  
食べない



2

時間を決めて  
食べる  
(1日1～2回)



3

食べすぎたら  
次を減らす



4

ジュースより  
お茶や牛乳を  
選ぶ



5

夜遅くに  
食べない



## 9月 献立表 幼児食

★矢田野こども園における栄養目標★

◎未満児◎ エネルギー462kcal たんぱく質11.6～23.1g 脂質10.3～15.4g 食塩相当量1.4g未満  
○以上児○ エネルギー574kcal たんぱく質14.4～28.7g 脂質12.7～19.1g 食塩相当量1.6g未満

2026 年 9 月

矢田野こども園

| 日付      | 献立名                                         |                                           | 食材名                                |                                                       |                                                  |                                                                            |
|---------|---------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
|         | 昼食                                          | おやつ<br>(○朝おやつ◎昼おやつ)                       | 血や肉や骨になるもの                         | 体の調子を整えるもの                                            | エネルギーになるもの                                       | その他                                                                        |
| 1<br>火  | ごはん<br>タンダーチキン<br>切干しだいこんの炒め煮<br>味噌汁        | ○お茶 せんべい<br>◎のむヨーグルト ビスケット<br>(うさぎ、ひよこ牛乳) | 鶏むね肉、プレーンヨーグルト、油揚げ、飲むヨーグルト         | 切干しだいこん、干しひじき、にんじん、干しいたけ、たまねぎ、えのきたけ                   | 精白米、薄力粉、かたくり粉、三温糖、調合油、さつまいも                      | カレー粉、食塩、トマトケチャップ、ガーリックパウダー、こいくちしょうゆ、本みりん、合成清酒、米みそ、かつおだし、麦茶、甘辛せんべい、ハードビスケット |
| 2<br>水  | ごはん<br>豚肉のしょうが焼き<br>ポテトサラダ<br>味噌汁           | ○お茶 チーズ<br>◎牛乳 せんべい                       | 豚かた肉、ロースハム、絹ごし豆腐、プロセスチーズ、牛乳        | 新しょうが、たまねぎ、にんじん、にら、きゅうり、りんご、コーン缶、カットわかめ               | 精白米、三温糖、調合油、かたくり粉、じゃがいも                          | こいくちしょうゆ、マヨネーズ、米みそ、かつおだし、麦茶、甘辛せんべい                                         |
| 3<br>木  | ごはん<br>マーボー豆腐<br>むしシューマイ<br>ひじきナムル          | ○お茶 ポーロ<br>◎牛乳 マカロニきなこと                   | 木綿豆腐、豚ひき肉、牛乳、きな粉                   | 長ねぎ、新しょうが、にんにく、青ピーマン、にんじん、りよくとうもろやし、きゅうり、干しひじき        | 精白米、三温糖、調合油、ごま油、かたくり粉、ジャンボボーロキューマイ、いりごま、ポーロ、マカロニ | こいくちしょうゆ、テンメンジャン、鶏がらだし、穀物酢、麦茶、食塩                                           |
| 4<br>金  | 食パン<br>チキンクリームシチュー<br>コールスローサラダ<br>梨        | ○お茶 ビスケット<br>◎ミルクココア クラッカー(うさぎ、ひよこ牛乳)     | 鶏もも肉、牛乳、生クリーム、ロースハム                | コーン缶、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、なし                           | 食パン、じゃがいも、有塩バター、薄力粉、三温糖                          | コンソメ、マヨネーズ、麦茶、ハードビスケット、ビュアココア、クラッカー                                        |
| 5<br>土  | パン給食<br>ココアムース                              | ○お茶 せんべい                                  | 牛乳                                 |                                                       | ロールパン、ココアムース                                     | 麦茶、甘辛せんべい                                                                  |
| 7<br>月  | ごはん<br>鶏のからあげ<br>マカロニサラダ<br>味噌汁             | ○お茶 ウエハース<br>◎牛乳 ホットケーキ                   | 鶏むね肉、卵、ロースハム、油揚げ、牛乳                | しょうが、にんにく、きゅうり、にんじん、コーン缶、キャベツ、たまねぎ                    | 精白米、かたくり粉、大豆油、マカロニ、ホットケーキミックス、有塩バター、メープルシロップ     | 合成清酒、こいくちしょうゆ、マヨネーズ、米みそ、かつおだし、麦茶、ウエハース                                     |
| 8<br>火  | ゆかりごはん<br>ちくわの天ぷら<br>トマトときゅうりの梅かつおあえ<br>味噌汁 | ○お茶 ポーロ<br>◎牛乳 ビスケット                      | 焼き竹輪、魚肉ソーセージ、プロセスチーズ、卵、削り節、油揚げ、牛乳  | あおのり、トマト、きゅうり、カットわかめ、梅びしお、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん              | 精白米、薄力粉、米粉、大豆油、三温糖、ポーロ                           | ゆかり粉、こいくちしょうゆ、米みそ、かつおだし、麦茶、ハードビスケット                                        |
| 9<br>水  | ごはん<br>ミートローフ<br>マッシュポテト<br>わかめスープ          | ○お茶 ビスケット<br>◎くだものゼリー ウエハース(うさぎ、ひよこ牛乳)    | 牛ひき肉、豚ひき肉、プロセスチーズ、牛乳、卵、ロースハム、絹ごし豆腐 | たまねぎ、にんじん、グリーンピース、カットわかめ、りよくとうもろやし、えのきたけ              | 精白米、パン粉、調合油、三温糖、じゃがいも、有塩バター、くだものゼリー              | ウスターソース、トマトケチャップ、マヨネーズ、食塩、白こしょう、鶏がらだし、こいくちしょうゆ、麦茶、ハードビスケット、ウエハース           |
| 10<br>木 | ごはん<br>ホイコーロー<br>トマト<br>かきたまスープ             | ○お茶 せんべい<br>◎牛乳 ポテトチップス                   | 豚かた肉、卵、牛乳                          | にんにく、しょうが、キャベツ、たまねぎ、にんじん、青ピーマン、トマト、チンゲンサイ             | 精白米、ごま油、かたくり粉、じゃがいも、大豆油                          | こいくちしょうゆ、テンメンジャン、合成清酒、鶏がらだし、麦茶、甘辛せんべい、コンソメ、食塩                              |
| 11<br>金 | ごはん<br>魚の甘酢ソース<br>じゃがいもマヨ炒め<br>チンゲン菜のスープ    | ○お茶 オレンジ<br>◎牛乳 せんべい                      | たら、ベーコン、牛乳                         | にんにく、新しょうが、長ねぎ、にんじん、ブロッコリー、チンゲンサイ、たまねぎ、コーン缶、バレンシアオレンジ | 精白米、かたくり粉、大豆油、三温糖、じゃがいも、オリーブ油                    | 鶏がらだし、穀物酢、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、マヨネーズ、コンソメ、麦茶、甘辛せんべい                           |
| 12<br>土 | そうめん<br>チーズ<br>味噌汁                          | ○お茶 ポーロ                                   | 鶏むね肉、卵、プロセスチーズ、味噌汁                 | きゅうり、カットわかめ                                           | そうめん、ポーロ                                         | かつお・昆布だし、本みりん、こいくちしょうゆ、食塩、麦茶                                               |
| 14<br>月 | ごはん<br>手作りさつま揚げ<br>きりぼしサラダ<br>味噌汁           | ○お茶 ヨーグルト<br>◎牛乳 ドーナツ                     | すけとうだら、木綿豆腐、卵、ロースハム、油揚げ、ヨーグルト、牛乳   | 長ねぎ、新しょうが、切干しだいこん、きゅうり、にんじん、とうがんと、たまねぎ                | 精白米、かたくり粉、三温糖、大豆油、ごま油                            | こいくちしょうゆ、米みそ、穀物酢、かつおだし、麦茶、ドーナツ                                             |
| 15<br>火 | ごはん<br>ぎょうざ入りスープ<br>パンパンキサラダ<br>バナナ         | ○お茶 ビスケット<br>◎お茶 チーズ入りチヂミ                 | 豚かた肉、ロースハム、卵、豚ひき肉、ピザ用チーズ           | チンゲンサイ、たけのこ、長ねぎ、にんじん、しいたけ、かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ、バナナ、にら       | 精白米、冷凍ぎょうざ、大豆油、ごま油、薄力粉、三温糖、すりごま                  | 鶏がらだし、こいくちしょうゆ、食塩、合成清酒、みりん、風調味料、マヨネーズ、麦茶、ハードビスケット、穀物酢                      |

|         |                                                      |                                                    |                               |                                                               |                                                 |                                                                     |
|---------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 16<br>水 | わかめごはん<br>ひじき入り肉じゃが<br>揚げ大豆の小さからめ 煮豆(未満児)<br>きゅうりの南蛮 | ○お茶 せんべい<br>◎牛乳 ジャムロール(うさぎ、ひよこパン)                  | 豚かた肉、大豆、かえり干し、牛乳              | 干しひじき、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、きゅうり、いちごジャム                            | 精白米、じゃがいも、しらたき、調合油、三温糖、いりごま、大豆油、ごま油、ロールパン、マーガリン | 炊き込みわかめ、こいくちしょうゆ、食塩、穀物酢、トウバンジャン、麦茶、甘辛せんべい                           |
| 17<br>木 | ごはん<br>野菜のオムレツ<br>スパゲティサラダ(ツナ)<br>味噌汁                | ○お茶 スティック野菜<br>◎牛乳 せんべい                            | ベーコン、プロセスチーズ、卵、牛乳、ツナ缶、油揚げ     | たまねぎ、トマト、パセリ、キャベツ、にんじん、きゅうり、だいこん                              | 精白米、じゃがいも、有塩バター、スパゲッティ                          | 食塩、白こしょう、コンソメ、マヨネーズ、米みそ、かつおだし、甘辛せんべい                                |
| 18<br>金 | カレーピラフ<br>エビフライ(未満児 かぼちゃコロケ)<br>春雨サラダ<br>コーンかきたまスープ  | ○ぶどうジュース(うさぎ、ひよこお茶、ポーロ)<br>◎豆乳プリン ウエハース(うさぎ、ひよこ牛乳) | 豚ひき肉、ロースハム、卵                  | たまねぎ、にんじん、青ピーマン、きゅうり、りんご、キャベツ、こねぎ、コーン缶                        | 精白米、有塩バター、エビフライ、かぼちゃコロケ、大豆油、三温糖、はるさめ、ごま油、豆乳プリン  | トマトケチャップ、カレー粉、コンソメ、食塩、白こしょう、ウスターソース、マヨネーズ、鶏がらだし、こいくちしょうゆ、合成清酒、ウエハース |
| 19<br>土 | 手作り弁当                                                | ○お茶 ビスケット                                          |                               |                                                               |                                                 | 麦茶、ハードビスケット                                                         |
| 24<br>木 | とろろ昆布ごはん<br>鶏肉のマーマレード煮<br>ブロッコリーと卵のサラダ<br>ポテトスープ     | ○お茶 ビスケット<br>◎牛乳 豆乳もち(未満児ポーロ)                      | 鶏むね肉、卵、ロースハム、ベーコン、牛乳、調製豆乳、きな粉 | とろろこんぶ、オレンジマーマレード、ブロッコリー、にんじん、カットわかめ                          | 精白米、かたくり粉、大豆油、じゃがいも、三温糖                         | 食塩、白こしょう、こいくちしょうゆ、マヨネーズ、コンソメ、麦茶、ハードビスケット                            |
| 25<br>金 | ビーフカレーライス<br>ひじきサラダ<br>アニマルチーズ                       | ○お茶 せんべい<br>◎ジョア ビスケット(うさぎ、ひよこ牛乳)                  | 牛かた肉、プレーンヨーグルト、プロセスチーズ        | にんじん、たまねぎ、りんご、新しょうが、にんにく、野菜ミックスジュース、干しひじき、レタス、トマト、きゅうり        | 精白米、じゃがいも、薄力粉、三温糖、調合油、ごま油、ジョア                   | カレー粉、コンソメ、こいくちしょうゆ、ウスターソース、カレールー、穀物酢、麦茶、甘辛せんべい、ハードビスケット             |
| 26<br>土 | 肉うどん<br>チーズ<br>味付小魚                                  | ○お茶 せんべい                                           | 牛かた肉、プロセスチーズ、味付小魚             | 長ねぎ、たまねぎ                                                      | うどん、三温糖                                         | かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、合成清酒、麦茶、甘辛せんべい                                    |
| 28<br>月 | きなごごはん<br>チキンナゲット<br>小松とまとの梅～パスタ<br>コロコロスープ          | ○お茶 ポーロ<br>◎フルーツパンチ                                | きな粉、鶏ひき肉、木綿豆腐、ロースハム           | レモン、トマト、こまつな、梅びしお、だいこん、たまねぎ、にんじん、こねぎ、バナナ、りんご、パイナップル缶、白桃缶、みかん缶 | 精白米、薄力粉、大豆油、スパゲッティ、オリーブ油、じゃがいも、ポーロ              | コンソメ、食塩、白こしょう、トマトケチャップ、ウスターソース、昆布茶、こいくちしょうゆ、合成清酒、麦茶、サイダー            |
| 29<br>火 | ごはん<br>魚の立田揚げ<br>小松菜の納豆あえ<br>味噌汁                     | ○お茶 バナナ<br>◎アイスクリーム 味付小魚(うさぎ、ひよこ牛乳ビスケット)           | さば、挽きわり納豆、削り節、絹ごし豆腐、味付小魚      | しょうが、こまつな、りょくとうもやし、にんじん、なめこ、長ねぎ、バナナ                           | 精白米、かたくり粉、大豆油                                   | こいくちしょうゆ、合成清酒、米みそ、かつおだし、麦茶、ガリガリ君                                    |
| 30<br>水 | ごはん<br>江戸っ子煮<br>パンサンズー<br>オレンジ                       | ○お茶 せんべい<br>◎牛乳 フレンチトースト(ひよこ食パン)                   | 大豆、牛かた肉、高野豆腐、ロースハム、卵、牛乳       | にんじん、たけのこ、りしりこんぶ、きゅうり、バレンシアオレンジ                               | 精白米、車ふ、しらたき、三温糖、はるさめ、調合油、ごま油、食パン、有塩バター          | こいくちしょうゆ、合成清酒、穀物酢、麦茶、甘辛せんべい                                         |