# 9月のこんだて

## 地球のわくわくごはん　北海道 29日（火）

2026年9月
蒲田らびっと保育園

| 日 | 曜日 | 朝おやつ | 給食 | 午後おやつ | 食材 | エネルギー<br>たんぱく質 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 火 | 牛乳<br>ひとくち<br>トースト<br>（きなこ） | ごはん<br>肉やさい中華炒め<br>きゅうりの梅肉あえ<br>わかめスープ | 牛乳<br>黒糖ホットケーキ | 豚肉、きな粉、ちくわ、牛乳、かつお節、<br>わかめ、パン、６分つき米、片栗粉、小麦粉、<br>米油、ごま油、ごま、にんじん、にら、梅、<br>きゅうり、キャベツ、玉ねぎ、もやし、ねぎ、<br>鶏がらスープ、しょうゆ、酒、砂糖、<br>ベーキングパウダー、黒糖 | 536 kcal<br>19.9 g |
| 2 | 水 | 牛乳<br>プルーン | パン<br>ポークビーンズ<br>ハムとチーズのオムレツ<br>豆腐のコンソメスープ | 麦茶<br>肉みそおにぎり | 豚肉、鶏肉、ハム、大豆、卵、豆腐、みそ、牛乳、<br>チーズ、パン、６分つき米、片栗粉、<br>じゃが芋、ごま、米油、にんじん、トマト缶、<br>パセリ、ほうれん草、玉ねぎ、にんにく、しょうが、<br>ケチャップ、ウスターソース、砂糖、しょうゆ、<br>コンソメ、酒、みりん、食塩、プルーン | 530 kcal<br>22.0 g |
| 3 | 木 | 牛乳<br>手作りポーロ<br>（ミロ） | ごはん<br>タラの磯辺揚げ<br>ブロッコリーのおかかあえ<br>キャベツのみそ汁 | 麦茶<br>ツナコーンクリーム<br>スパゲティ | タラ、ちくわ、ツナ、みそ、油揚げ、牛乳、青のり、<br>にぼし、こんぶ、かつお、６分つき米、スパゲティ、<br>コーン、片栗粉、米油、ブロッコリー、にんじん、<br>パセリ、キャベツ、玉ねぎ、しょうが、プルーン、<br>酒、みりん、砂糖、しょうゆ、コンソメ、食塩、<br>コーンクリーム、ミロ、小麦粉 | 534 kcal<br>24.1 g |
| 4 | 金 | 牛乳<br>塩せんべい | タコライス<br>きのことマカロニのスープ<br>ももヨーグルト | 牛乳<br>フレンチトースト | 豚肉、卵、牛乳、チーズ、ヨーグルト、６分つき米、<br>せんべい、マカロニ、パン、米油、バター、トマト、<br>ほうれん草、玉ねぎ、キャベツ、しめじ、えのき、<br>もも缶、カレー粉、ケチャップ、ウスターソース、<br>砂糖、食塩、コンソメ | 533 kcal<br>20.7 g |
| 5 | 土 | 牛乳<br>ビスケット | 高野豆腐のそぼろやきめし<br>小松菜ののりあえ<br>かきたま汁 | 牛乳<br>きなこスティック<br>パイ | 鶏肉、卵、高野豆腐、きな粉、牛乳、にぼし、こんぶ、<br>かつお、のり、６分つき米、ビスケット、パイ皮、ごま油、<br>にんじん、こねぎ、小松菜、玉ねぎ、しょうゆ、砂糖、<br>食塩 | 528 kcal<br>19.0 g |
| 7 | 月 | 麦茶<br>カルシウム<br>せんべい | ごはん<br>鶏肉のマーマレード焼き<br>コールスローサラダ<br>大根スープ | 牛乳<br>桜えびのスコーン | 鶏肉、ハム、豆腐、桜えび、牛乳、にぼし、こんぶ、<br>かつお、６分つき米、小麦粉、せんべい、米油、<br>マヨドレ、にんじん、小松菜、キャベツ、きゅうり、<br>大根、酒、しょうゆ、砂糖、食塩、酢、みりん、<br>マーマレードジャム、ベーキングパウダー | 521 kcal<br>19.1 g |
| 8 | 火 | 牛乳<br>ひとくち<br>トースト<br>（黒糖） | カレーうどん<br>じゃがいもの青のり焼き<br>パイン缶 | 麦茶<br>ひじきの炊き込み<br>ごはん<br>塩せんべい | 豚肉、油揚げ、牛乳、かつお、こんぶ、にぼし、<br>ひじき、青のり、パン、６分つき米、うどん、<br>じゃが芋、片栗粉、せんべい、米油、にんじん、<br>チンゲン菜、玉ねぎ、パイナップル缶、砂糖、<br>しょうゆ、みりん、カレー粉、食塩 | 518 kcal<br>19.2 g |
| 9 | 水 | 牛乳<br>プルーン | ごはん<br>厚揚げと豚バラのうま煮<br>ほうれん草ともやしのごまあえ<br>じゃがいものみそ汁 | 牛乳<br>みかんゼリー<br>ビスケット | 豚肉、生揚げ、かまぼこ、みそ、牛乳、にぼし、<br>こんぶ、かつお、寒天、６分つき米、片栗粉、<br>じゃが芋、ビスケット、ごま油、ごま、ほうれん草、<br>にんじん、白菜、玉ねぎ、もやし、みかん缶、<br>プルーン、酒、みりん、砂糖、しょうゆ、<br>オレンジジュース | 522 kcal<br>20.3 g |
| 10 | 木 | 牛乳<br>バナナ | ごはん<br>カレイのきのこあん<br>かぼちゃの煮物<br>お麸のみそ汁 | 牛乳<br>ごまクッキー | カレイ、豆腐、みそ、牛乳、にぼし、こんぶ、<br>かつお、６分つき米、麸、小麦粉、片栗粉、米油、<br>ごま、かぼちゃ、チンゲン菜、にんじん、切干大根、<br>まいたけ、えのき、しょうが、バナナ、玉ねぎ、酒、<br>砂糖、みりん、しょうゆ、食塩 | 522 kcal<br>21.1 g |
| 11 | 金 | 牛乳<br>ひとくち<br>トースト<br>（シュガー） | ハヤシライス<br>こまツナフレンチサラダ<br>キャベツのコンソメスープ | 牛乳<br>クラッカーサンド<br>（スイートポテト） | 豚肉、ツナ、牛乳、かつお、こんぶ、パン、６分つき米、<br>米粉、コーン、クラッカー、さつま芋、米油、バター、トマト、<br>小松菜、にんじん、玉ねぎ、しめじ、キャベツ、砂糖、酒、<br>みりん、しょうゆ、ウスターソース、ケチャップ、酢、食塩、<br>コンソメ | 531 kcal<br>19.2 g |
| 12 | 土 | 牛乳<br>ビスケット | 親子丼<br>チンゲン菜のこんぶあえ<br>えのきのみそ汁 | 牛乳<br>お麸ラスク | 鶏肉、卵、油揚げ、きな粉、みそ、牛乳、<br>にぼし、こんぶ、かつお、６分つき米、麸、<br>ビスケット、ごま油、ごま、バター、<br>チンゲン菜、にんじん、玉ねぎ、もやし、<br>えのき、砂糖、みりん、しょうゆ | 527 kcal<br>19.9 g |
| 14 | 月 | 麦茶<br>カルシウム<br>せんべい | ごはん<br>鶏肉のねぎみそ焼き<br>切干大根の煮物<br>なめこ汁 | 牛乳<br>チーズトースト | 鶏肉、油揚げ、みそ、牛乳、チーズ、にぼし、<br>こんぶ、かつお、せんべい、６分つき米、パン、<br>コーン、ごま油、にんじん、いんげん、小松菜、<br>ねぎ、しいたけ、なめこ、玉ねぎ、切干大根、<br>砂糖、みりん、しょうゆ、食塩 | 512 kcal<br>21.2 g |
| 15 | 火 | 牛乳<br>ひとくち<br>トースト<br>（きなこ） | ごはん<br>肉やさい中華炒め<br>きゅうりの梅肉あえ<br>わかめスープ | 牛乳<br>黒糖ホットケーキ | 豚肉、きな粉、ちくわ、牛乳、かつお節、<br>わかめ、パン、６分つき米、片栗粉、小麦粉、<br>米油、ごま油、ごま、にんじん、にら、梅、<br>きゅうり、キャベツ、玉ねぎ、もやし、ねぎ、<br>鶏がらスープ、しょうゆ、酒、砂糖、<br>ベーキングパウダー、黒糖 | 536 kcal<br>19.9 g |
| 16 | 水 | 牛乳<br>プルーン | パン<br>ポークビーンズ<br>ハムとチーズのオムレツ<br>豆腐のコンソメスープ | 麦茶<br>肉みそおにぎり | 豚肉、鶏肉、ハム、大豆、卵、豆腐、みそ、牛乳、<br>チーズ、パン、６分つき米、片栗粉、<br>じゃが芋、ごま、米油、にんじん、トマト缶、<br>パセリ、ほうれん草、玉ねぎ、にんにく、しょうが、<br>ケチャップ、ウスターソース、砂糖、しょうゆ、<br>コンソメ、酒、みりん、食塩、プルーン | 530 kcal<br>22.0 g |
| 17 | 木 | 牛乳<br>手作りポーロ<br>（ミロ） | ごはん<br>タラの磯辺揚げ<br>ブロッコリーのおかかあえ<br>キャベツのみそ汁 | 麦茶<br>ツナコーンクリーム<br>スパゲティ | タラ、ちくわ、ツナ、みそ、油揚げ、牛乳、青のり、<br>にぼし、こんぶ、かつお、６分つき米、スパゲティ、<br>コーン、片栗粉、米油、ブロッコリー、にんじん、<br>パセリ、キャベツ、玉ねぎ、しょうが、プルーン、<br>酒、みりん、砂糖、しょうゆ、コンソメ、食塩、<br>コーンクリーム、ミロ、小麦粉 | 534 kcal<br>24.1 g |
| 18 | 金 | 牛乳<br>塩せんべい | タコライス<br>きのことマカロニのスープ<br>ももヨーグルト | 牛乳<br>フレンチトースト | 豚肉、卵、牛乳、チーズ、ヨーグルト、６分つき米、<br>せんべい、マカロニ、パン、米油、バター、トマト、<br>ほうれん草、玉ねぎ、キャベツ、しめじ、えのき、<br>もも缶、カレー粉、ケチャップ、ウスターソース、<br>砂糖、食塩、コンソメ | 533 kcal<br>20.7 g |
| 19 | 土 | 牛乳<br>ビスケット | 高野豆腐のそぼろやきめし<br>小松菜ののりあえ<br>かきたま汁 | 牛乳<br>きなこスティック<br>パイ | 鶏肉、卵、高野豆腐、きな粉、牛乳、にぼし、こんぶ、<br>かつお、のり、６分つき米、ビスケット、パイ皮、ごま油、<br>にんじん、こねぎ、小松菜、玉ねぎ、しょうゆ、砂糖、<br>食塩 | 528 kcal<br>19.0 g |
| 24 | 木 | 牛乳<br>バナナ | ごはん<br>カレイのきのこあん<br>かぼちゃの煮物<br>お麸のみそ汁 | 牛乳<br>ごまクッキー | カレイ、豆腐、みそ、牛乳、にぼし、こんぶ、<br>かつお、６分つき米、麸、小麦粉、片栗粉、米油、<br>ごま、かぼちゃ、チンゲン菜、にんじん、切干大根、<br>まいたけ、えのき、しょうが、バナナ、玉ねぎ、酒、<br>砂糖、みりん、しょうゆ、食塩 | 522 kcal<br>21.1 g |
| 25 | 金 | 牛乳<br>ひとくち<br>トースト<br>（シュガー） | 十五夜ハヤシ<br>こまツナフレンチサラダ<br>キャベツのコンソメスープ | 牛乳<br>おつきみだんご風<br>スイートポテト | 豚肉、ツナ、卵、牛乳、かつお、こんぶ、パン、６分つき米、<br>米粉、コーン、かぼちゃ、さつま芋、米油、バター、ごま、<br>トマト、小松菜、にんじん、ブロッコリー、玉ねぎ、しめじ、<br>キャベツ、砂糖、酒、みりん、しょうゆ、ウスターソース、<br>ケチャップ、酢、食塩、コンソメ | 533 kcal<br>19.8 g |
| 26 | 土 | 牛乳<br>ビスケット | 親子丼<br>チンゲン菜のこんぶあえ<br>えのきのみそ汁 | 牛乳<br>お麸ラスク | 鶏肉、卵、油揚げ、きな粉、みそ、牛乳、<br>にぼし、こんぶ、かつお、６分つき米、麸、<br>ビスケット、ごま油、ごま、バター、<br>チンゲン菜、にんじん、玉ねぎ、もやし、<br>えのき、砂糖、みりん、しょうゆ | 527 kcal<br>19.9 g |
| 28 | 月 | 麦茶<br>カルシウム<br>せんべい | ごはん<br>鶏肉のねぎみそ焼き<br>切干大根の煮物<br>なめこ汁 | 牛乳<br>チーズトースト | 鶏肉、油揚げ、みそ、牛乳、チーズ、にぼし、<br>こんぶ、かつお、せんべい、６分つき米、パン、<br>コーン、ごま油、にんじん、いんげん、小松菜、<br>ねぎ、しいたけ、なめこ、玉ねぎ、切干大根、<br>砂糖、みりん、しょうゆ、食塩 | 512 kcal<br>21.2 g |
| 29 | 火 | 牛乳<br>バナナ | ごはん<br>鮭のザンギ<br>ラーメンサラダ<br>どさんこ汁 | 麦茶<br>じゃがバター | 豚肉、鮭、ハム、みそ、牛乳、にぼし、こんぶ、<br>かつお、６分つき米、片栗粉、小麦粉、中華麺、<br>じゃが芋、コーン、米油、ごま油、ごま、<br>バター、にんじん、パセリ、しょうが、<br>にんにく、きゅうり、もやし、玉ねぎ、バナナ、<br>しょうゆ、酒、酢、砂糖 | 537 kcal<br>21.0 g |
| 30 | 水 | 牛乳<br>プルーン | ごはん<br>厚揚げと豚バラのうま煮<br>ほうれん草ともやしのごまあえ<br>じゃがいものみそ汁 | 牛乳<br>みかんゼリー<br>ビスケット | 豚肉、生揚げ、かまぼこ、みそ、牛乳、にぼし、<br>こんぶ、かつお、寒天、６分つき米、片栗粉、<br>じゃが芋、ビスケット、ごま油、ごま、ほうれん草、<br>にんじん、白菜、玉ねぎ、もやし、みかん缶、<br>プルーン、酒、みりん、砂糖、しょうゆ、<br>オレンジジュース | 522 kcal<br>20.3 g |

今月の
- ももぐみ　25日(金) おつきみポテト作り
- ゆりぐみ　18日(金) きのこにふれよう

※月平均栄養価　エネルギー527 kcal　たんぱく質20.5 g　脂質18.0 g
※仕入れの都合により、一部献立を変更する場合があります。
※補食…月・水クラッカー/火金せんべい/木土ビスケット



# 給食だより　９月



蒲田らびっと保育園

2026年9月1日
栄養士　金子

今年の夏は、連日の真夏日の合間にふと過ごしやすい涼しい日があり、時折ひと息つきながら暑さを乗り切れたように思います。最近では少しずつ秋に向かって季節が移り変わっていくのを体感して、夏の名残りの遊びを楽しんだり、秋への期待を膨らませたりしながら過ごしています。さて、秋といえば豊富なおいしい食べもの。わくわくする食欲の季節です！ここ数ヶ月は色鮮やかな夏やさいにたくさん触れた子どもたちでしたが、秋もおいしい楽しいもぐもぐタッチが待っています♪子どもたちのどんな姿が見られるのか、とても楽しみですね！

## もぐもぐタッチ

**★ももぐみ★**
**25日(金)　お月見だんご風**
**スイートポテト作り**
**★ゆりぐみ★**
**18日(金)　きのこにふれよう**
**(スープ作り)**
**※ゆりぐみさんは、エプロンと**
**三角巾を使用します。**

## 9月1日は防災の日

### おすすめはローリングストック法

「備蓄しておいたのに気づいたら期限切れだった」
「いつも備蓄品を気にかけているのは大変」
そんなふうに感じているご家庭が多いのではないでしょうか？　そこでおすすめなのが「ローリングストック」回転備蓄です。常に新しいものが補充されるので、自然に賞味期限を管理することができます。また、普段から口にしているものを災害時にも準備できていることは、安心感にも繋がります。




## 2026年の十五夜は９月25日(金)です



どうして十五夜にお月見をするの？

昔の人たちは、月の満ち欠けで月日を知ったり、農作物の種まきや収穫のタイミングを決めたり、また生活の明かりとしてもお月さまは欠かせないものでした。
そのため、月の満ち欠けに作物や物事の実りを重ね、感謝と祈りを捧げる習慣が生まれたと言われています。

お月見のお供えの意味は？

- まん丸のお月見団子は満月の象徴です。十五夜にちなんで15個あるいは１年の満月の数(12~13個)を供えます。
- すすきは秋に実りを迎える稲穂に見立て、豊かな収穫を祈って供えます。
- 芋類や果物は、実りと収穫に感謝をして供えます。

## 秋分の日とお彼岸



2026年の秋分の日は9月23日です。
暑い夏から涼しい秋へと変わり始め、この日を境に夜が長くなっていきます。保育園からの帰り道、お子さんと一緒に空や空気の変化をお話ししながら、季節が変わっていくのを体感してみてくださいね。そして、秋分の日を挟んだ７日間がお彼岸となり、お仏壇にお供え物をしたりお墓参りをする習慣があります。
この時期には、お供え物のおはぎが売られているのをよく見かけるようになりますので、お彼岸にはおはぎを供えたり、いただく習慣があることを伝えてあげてくださいね。