

19 日は食育の日



お月見を楽しみましょう



日本では、旧暦の8月15日の夜を「十五夜」と呼びます。満月に見立てた月見だんごやススキ、里芋、果物などを供え、お月見をする風習があります。



秋は多くの食べ物が収穫される季節です。収穫への感謝と、これからも豊かな実りが続くようお願いを込めて、お月様にお供えをし、みんなで分けていただきましょう。



この時期の月は「中秋の名月」と呼ばれ、昔から日本では一年の中で最も美しい月として親しまれてきました。



今年の中秋の名月は、9月25日（金）です。



おはぎ

おはぎに使われる「小豆の赤色」は、古くから邪気を払うものとされ、さまざまな季節の行事料理に取り入れられてきました。

由来は諸説ありますが、春はその時期に咲く牡丹の花に見立てて「ぼたもち」、秋は同様に萩の花に見立てて「おはぎ」と呼ばれています。

お彼岸は、先祖の霊を敬いお墓参りや仏壇の掃除を行い、おはぎなどをお供する日本独自の行事です。

保育園等のおやつでは、24日に「二色おはぎ」をいただきます。



今月の食材は、かき



きれいなオレンジ色のかきは、秋を代表する果物の一つです。

ビタミンCや食物繊維、カリウムなどの栄養素が豊富に含まれており、風邪予防も役立つことが期待されます。

スティック状に切ると、子どもも食べやすくなります。その際は、のどの奥まで入れてしまわないよう、見守ってあげてください。

かきは、そのまま食べるだけでなく、なますやサラダ、和え物にもおすすめです。

また、熟して柔らかくなったものは、冷凍庫で凍らせ、食べる前に半解凍すると、かきのシャーベットとして楽しむこともできます。



9月の食事のおたより

非常用物品を備えましょう



9月1日は、「防災の日」です。

避難時に最初の1日をしのぐために必要な物品『非常用持ち出し品』と、自宅等で避難生活を送る際に必要な物品『非常用備蓄品』を、備えておきましょう。



『非常用持ち出し品』は、避難時に両手が使えるリュックなどに、必要なものをまとめ、目に付きやすく、簡単に持ち出せる場所に保管しておくことで安心です。



また、子どもが食べ慣れているお菓子や飲み物なども保管しておくことで、環境の変化で精神的に不安定になった時に、心を癒してくれます。個人やご家庭の事情にあわせて準備することが重要です。

※詳しくは、横須賀市ホームページ「非常用持ち出し品・非常用備蓄品の準備」をご覧ください。➡



『非常用持ち出し品』チェックリスト

- ☐貴重品（現金、通帳など） ☐飲料水
- ☐非常食（アルファ化米・缶詰など火を通さなくて食べられるもの、食物アレルギーがある場合はアレルギー除去食品、乳児用食品など）
- ☐応急医薬品（絆創膏、鎮痛剤など常備薬）
- ☐衣類（上着、下着、履物、タオルなど）
- ☐携帯トイレ ☐懐中電灯 ☐ラジオ
- ☐生活用品（歯ブラシ、歯磨き粉、ライター、ナイフ、ビニール袋、軍手、予備電池など）
- ☐家庭の事情にあわせて準備するもの（ほ乳瓶、おむつ、生理用品、持病薬など）

『非常用備蓄品』チェックリスト

- ☐非常食品（レトルト食品、ドライフーズ、栄養補助食品、菓子など）
- ☐飲料水・生活用水（1人1日3リットル×7日分を目安）
- ☐給水用品（ポリ容器、バケツなど）
- ☐卓上コンロ・カセットボンベ ☐固形燃料
- ☐携帯トイレ
- ☐生活用品（食品ラップ、ビニールシート、トイレットペーパーなど）
- ☐家庭の事情にあわせて準備するもの（ほ乳瓶、おむつ、生理用品、持病薬など）



今月のレシピ チキンカレーソテー

材料（1人分）

とり肉（もも）50g カレー粉 少々
塩 少々 こしょう 少々 油 1g

作り方

- ① とり肉にカレー粉、塩、こしょうをふりかける。
- ② フライパンに油をひき、両面を焼く。



今月の食材クイズ



さつまいもを「保存する場所」は、どこがよいでしょう。



A 冷蔵庫 B 日の当たる場所 C 冷暗所

さつまいもは、寒さに弱い野菜です。新聞紙などで包み、日の当たらない冷暗所で保存すると長持ちします。

（答え C 冷暗所）

令和8年度

3～5歳児用 9月



主な食材のみ記入しています。
 行事等により献立変更や食材変更をする場合がありますのでご了承ください。
 土曜日は、昼食のみの提供エネルギーなどです。
 ※みそ汁は、煮干しで、すまし汁は、こんぶとかつおぶしでしをとっています。

(月～金曜日の提供目安)

585 23.4 17.8 1.6

昼食+おやつ

日 曜	昼 食	午後おやつ	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	食塩 相当量 g
1 火	とりそぼろご飯(アルファ米、とりそぼろ缶、にんじん、ホールコーン缶、グリーンピース、油) 豚汁(大根入り)(じゃがいも、豚肉、にんじん、だいこん、煮干し、長ねぎ、みそ、豆腐) ヨーグルト	ジュース (アップルジュース(非常食)) クラッカー(スナッククラッカー) クッキー(クッキー)	610	17.8	14.5	1.6
2 水	ご飯(米) キーマカレー(豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、ピーマン、油、 カレールウ、小麦粉、カレー粉、ウスターソース、ケチャップ、砂糖、スープの素、粉チーズ) 酢の物(きゅうり、カットわかめ、酢、砂糖、塩) 発酵乳	ミルク ソース焼きそば(中華蒸しめん、 豚肉、にんじん、たまねぎ、 キャベツ、油、ソース、塩、 こしょう、あおのり)	609	24.2	11.2	1.9
3 木	ご飯(米) チキンチーズハンバーグ(鶏ひき肉、パン粉、牛乳、卵、たまねぎ、えのきたけ、塩、こしょう、油、チーズ、 ケチャップ) ゆでブロッコリー(ブロッコリー、塩) コーンスープ(クリームコーン缶、スープの素、塩、でんぶん)	ミルク バターケーキ(バター、砂糖、卵、 干しぶどう、小麦粉)	593	23.3	19.3	1.6
4 金	ご飯(米) 筑前煮(鶏肉(もも)、にんじん、ごぼう、油、砂糖、しょうゆ、さやえんどう) さつまいものレモン煮(さつまいも、レモン、砂糖、塩) みそ汁(キャベツ、油揚げ)	ミルク アイスボックスクッキー(小麦粉、 バター、砂糖、卵黄、 グラニュー糖)	603	17.1	15.5	1.8
5 土	冷やし中華(中華生めん、油、ハム、きゅうり、にんじん、卵、塩、砂糖、しょうゆ、酢、中華スープの素、 水)	お茶 お菓子	224	9.7	4.9	2.4
7 月	ご飯(米) マーボ豆腐(豚ひき肉、豆腐、塩、長ねぎ、しょうが、にんにく、油、中華スープの素、水、みそ、しょうゆ、 砂糖、でんぶん) キャベツとコーンのソテー(キャベツ、油、ホールコーン缶、塩、こしょう) すまし汁(なると、長ねぎ)	ミルク ロールケーキ(小麦粉、砂糖、卵、 牛乳、バニラエッセンス、バター、 いちごジャム)	528	21.1	13.0	1.4
8 火	ご飯(米) 餅のケチャップあえ(さば、でんぶん、揚げ油、ケチャップ、しょうゆ、砂糖、水) ゆでブロッコリー(ブロッコリー、塩) 春雨スープ(はるさめ、にんじん、キャベツ、水、だしの素、しょうゆ、塩、卵)	ミルク 杏仁豆腐(かんてん(粉)、水、 牛乳、砂糖、みかん缶(液汁)、 みかん缶、パイ缶) せんべい(せんべい)	591	23.7	14.9	1.3
9 水	ご飯(米) チキンカレー(鶏肉(もも)、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、小麦粉、カレー粉、カレールウ、塩) コールスローサラダ(ツナ)(キャベツ、きゅうり、塩、にんじん、ホールコーン缶、サラダ油、酢、砂糖、 こしょう、ツナ油漬缶) ミニヨーグルト	お茶(ほうじ茶(浸出液)) いなり寿司(米、酢、砂糖、塩、 油揚げ、しょうゆ、みりん、酒、 水、だしの素)	602	19.0	16.9	1.9
10 木	ご飯(米) ポークピカタ(豚肉(もも)、塩、こしょう、酒、卵、粉チーズ、でんぶん、油、バター、ケチャップ) もやしと人参のナムル(もやし、にんじん、カットわかめ、ごま油、ごま、しょうゆ) みそ汁(じゃがいも、たまねぎ)	ミルク カップケーキ(マーブル) (小麦粉、ビュアココア、 ベーキングパウダー、バター、 砂糖、牛乳、卵)	589	24.4	17.3	2.1
11 金	ご飯(米) 照り焼きチキン(鶏肉(もも)、しょうゆ、みりん、酒、砂糖、にんにく、しょうが) ジャーマンポテト風(じゃがいも、ベーコン、たまねぎ、油、塩、こしょう、パセリ) なすのたぬき汁(なす、油、長ねぎ)	ミルク レーズンクッキー(小麦粉、 ベーキングパウダー、卵、砂糖、 バター、干しぶどう)	548	22.2	11.7	1.9
12 土	五目そうめん(干しうめん、鶏ささ身、酒、きゅうり、卵、みかん缶、だしの素、しょうゆ、みりん、砂糖、 水)	お茶 お菓子	232	10.6	2.2	2.9
14 月	ご飯(米) シュウマイ(シュウマイの皮、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、卵、しょうゆ、塩、こしょう、でんぶん) ひじきの炒り煮(ひじき、油揚げ、にんじん、さやえんどう、油、砂糖、しょうゆ) すまし汁(豆腐、長ねぎ)	ミルク チーズマフィン(卵、砂糖、牛乳、 サラダ油、小麦粉、 ベーキングパウダー、チーズ)	617	21.8	19.8	1.3
15 火	ご飯(米) かじきの照り焼き(かじき、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、油) 切干大根煮付け(切り干しだいこん、にんじん、油揚げ、ごま油、砂糖、しょうゆ) かき玉汁(卵、長ねぎ、かつおだし汁、こんぶ(だし用)、しょうゆ、塩、でんぶん)	ミルク クッキートースト(食パン、 無塩バター、砂糖、卵、小麦粉、 ベーキングパウダー)	561	23.0	15.4	1.7
16 水	ご飯(米) カレー(豚肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、小麦粉、カレー粉、カレールウ、塩) ウインナーと野菜のソテー(ウインナー、キャベツ、たまねぎ、油、塩、こしょう) 乳酸菌飲料	ミルク デザートムース(牛乳、もも缶)	603	19.7	16.2	2.4
17 木	ケチャップご飯(米、豚ひき肉、たまねぎ、グリーンピース、バター、ケチャップ) ひれかつ(豚肉(ヒレ)、塩、こしょう、小麦粉、卵、パン粉、油、ソース) ゆでキャベツ(キャベツ) 千切り野菜のスープ(たまねぎ、にんじん、パセリ粉、スープの素、塩、こしょう)	お茶(ほうじ茶(浸出液)) アイスクリーム(アイスクリーム) せんべい(せんべい)	639	23.5	21.7	1.5
18 金	ご飯(米) 揚げワタンのくずあんかけ(ワタンの皮、豚ひき肉、長ねぎ、揚げ油、砂糖、しょうゆ、でんぶん) おひたし(こまつな、しょうゆ、糸削り) みそ汁(えのきたけ、豆腐、長ねぎ)	ミルク おにぎり(米、さけ(塩)、 焼きのり)	586	21.0	12.6	1.8
19 土	ジャージャー麺(干しうどん、油、豚ひき肉、にんじん、長ねぎ、にんにく、しょうが、ホールコーン缶、 砂糖、みそ、しょうゆ、水、でんぶん)	お茶 お菓子	256	9.7	7.4	2.4
24 木	パン(ロールパン) コーンチャウダー(クリームコーン缶、豚肉、ベーコン、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、小麦粉、 グリーンピース、塩、こしょう、牛乳) 菜の花あえ(ほうれんそう、キャベツ、卵、砂糖、塩、油、しょうゆ) みかんゼリー	ミルク 二色おはぎ(もち米、うるち米、 あずき(乾)、砂糖、塩、きな粉)	654	25.2	15.7	1.1
25 金	ご飯(米) チキンカレーソテー(鶏肉(もも)、カレー粉、塩、こしょう、油) ほうれん草ともやしのごまあえ(ほうれんそう、もやし、ごま、しょうゆ) 野菜スープ(キャベツ、たまねぎ、にんじん、スープの素、塩、こしょう)	ミルク ドーナツ(小麦粉、 ベーキングパウダー、卵、砂糖、 バター、牛乳、バニラエッセンス、 揚げ油、粉砂糖)	466	21.3	10.5	0.8
26 土	スパゲティナポリタン風(スパゲティ、ハム、たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム缶、油、塩、 こしょう、ケチャップ、粉チーズ)	お茶 お菓子	208	9.1	6.0	1.1
28 月	ご飯(米) 生揚げと野菜のそぼろ煮(豚ひき肉、生揚げ、砂糖、しょうゆ、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、 だしの素、でんぶん、グリーンピース) いそあえ(キャベツ、ほうれんそう、しょうゆ、焼きのり) すまし汁(はんぺん、長ねぎ)	ミルク ママーレードケーキ(小麦粉、 ベーキングパウダー、バター、 砂糖、卵、牛乳、ママーレード)	609	21.1	15.2	1.8
29 火	ご飯(米) 鮭フライ(さけ、塩、こしょう、小麦粉、卵、パン粉、揚げ油、ソース) ゆで野菜(キャベツ、にんじん) ほうれん草と肉団子のスープ(豚ひき肉、長ねぎ、しょうが、しょうゆ、塩、でんぶん、ほうれんそう、 スープの素、水、ラード)	ミルク さつまいものようかん(さつまいも、砂糖、水、寒天)	575	25.3	12.8	1.2
30 水	ご飯(米) ハヤシシチュー(豚肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、小麦粉、ハヤシルウ、ケチャップ、砂糖、塩) キャベツときゅうりの甘酢あえ(キャベツ、きゅうり、塩、砂糖、酢) 発酵乳	ミルク マーブルクッキー(小麦粉、 ベーキングパウダー、 ビュアココア、バター、砂糖、卵)	604	20.8	11.0	0.9