



日中はまだまだ汗ばむような陽気が続いています。朝夕の風には少しずつ秋の気配が感じられるようになってきました。長かった夏もそろそろおしまい。プールや虫とり、かき氷…たのしかった夏の思い出を胸に、季節は少しずつ次のステージへ進んでいきます。

保育園では、夏の名残を感じながら、季節のうつりかわりを楽しめるような給食を用意しています。「まだまだ夏！」も、「もうすぐ秋！」も、どちらも大切にしながら、子どもたちが笑顔で食事の時間を過ごせるよう工夫してまいります。

今月も、元気いっぱい・にこにこパワーで、たくさん食べて季節を楽しみましょう♪



「旬」ってなあに？ ～食べることで季節を感じよう～



日々の生活の中で「旬の食材」という言葉を耳にすることが多いと思いますが、実際に「旬ってなあに？」と疑問に思ったことはありませんか？

旬とは？

「旬」とは、食材が最もおいしく、栄養価が高い時期のことを指します。例えば、夏にはトマトやきゅうり、冬には大根や白菜が旬を迎えます。これらの食材は、その季節の気候や土壌で育ち、私たちの体に必要な栄養素を豊富に含んでいます。

旬の食材を食べると、どうしていいの？

旬の食材は、自然のリズムに合わせて育ちます。例えば、夏の野菜は水分が多く含まれ、暑さで疲れた体を癒してくれます。一方、冬の根菜類は体を温め、免疫力を高める働きがあります。これらの食材を食べることで、私たちの体は季節の変化に適応しやすくなります。

保育園での「旬」の取り入れ方

園では、季節ごとの旬の食材を給食に取り入れています。例えば、秋には栗ごはんやきのこを使ったおかず、冬には大根の煮物や白菜のスープなどを提供しています。これらの料理を通じて、子どもたちは自然と季節の変化を感じることができます。

家庭でもできる「旬」の楽しみ方

ご家庭でも、旬の食材を取り入れた献立を考えてみてはいかがでしょうか？
例えば、春には菜の花の和え物や旬ごはん、夏にはトマトの冷製パスタやきゅうりの酢の物、秋にはさつまいもの天ぷらや柿のデザート、冬には根菜の煮物やみかんのゼリーなど、季節ならではの料理を楽しむことができます。

また、旬の野菜は栄養価が高いだけでなく、価格が安い！といったメリットもありますよ。

「旬の食材を食べること」は、単においしいだけでなく、私たちの体を季節に合わせて整える大切な習慣です。園での給食を通じて、子どもたちが季節の変化を感じ、食べることの楽しさを学んでいけるよう、今後も工夫していきたいと思います。



忙しいパパママ必見！ お料理時短のコツ！



子育て中は、いくら時間があっても足りないものですよね。そんな日々の中で、ちょっとした工夫で食事づくりの手間を減らすアイデアをご紹介します。がんばりすぎず、便利に、そして楽しく♪ ぜひご家庭で取り入れてみてください。

① 我が家流！自家製ミックスベジタブル

市販のミックスベジタブルが苦手なお子さんも、「好きな野菜」で手作りすれば食べやすさアップ！
おすすめは、玉ねぎや人参の薄切りです。ほうれん草やブロッコリー、きのこ類、ウインナーやハムも一口大にして冷凍保存しておくとう便利です。スープやピザ、オムレツなど、すぐに使えて時短になります。

② まとめて多めに調理して時短＆アレンジ

夕食やおかずを少し多めに作り、粗熱を取って冷蔵保存すれば翌日もうラクラク♪
スープにマカロニを入れる、前日のフライを卵とじにするなど、簡単アレンジで飽きずに美味しく食べられます。

粗熱を取る際は、短時間で人肌より冷たいくらいまで冷ますと良いです。そして再加熱はしっかりと行いましょうね。

③ 紙皿・使い捨て容器で後片付けゼロ！

「もう洗い物したくない…！」という日は、紙皿やランチボックス型プレートなどを活用してはいかがでしょうか。お皿が変わるだけで子どもがわくわくすることも♪食後はそのまま捨てられるので、後片付けのストレスも減ります。

④ “ほったらかし調理”で手を離そう

電子レンジは栄養素も残りやすく、洗い物も少なく済む優秀家電。材料を揃えて耐熱容器に入れるだけで、簡単おかずが完成！豆腐オムレツや混ぜご飯のもとなど、栄養価が高く子どもも食べやすいメニューがおすすめです。電気圧力鍋やノンフライヤーなど“おかかせ家電”に頼るのも大いにアリです！

⑤ 一皿で栄養バランス◎なメニューを

何品も用意できない日は、「一皿で完結するごはん」を！
ご飯（主食）3：たんばく質 1：野菜 2 の割合を意識するとバランスがとりやすくなります。
焼きそば、チャーハン、ミートソースパスタなどに、たっぷり具材を入れるのがポイント♪



お疲れの日は“がんばらない工夫”で、
毎日のごはん作りが少しでもラクになりますように。



2025年09月

献立表

伊勢原ふたば保育園

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 (月)	ごはん ～ 鮭のレモン醤油焼き ～ ブロッコリーのごまあえ ～ 豚汁	米、お菓子、さといも、砂糖、ごま油	牛乳、さけ、木綿豆腐、豚肉、米みそ	ブロッコリー、にんじん、ごぼう、ねぎ、すりごま、レモン	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん	麦茶 ヨーグルト 牛乳 お菓子	エネルギー 565 kcal たんぱく質 26.9 g 脂 質 13.2 g 食塩相当量 2.0 g
02 (火)	ロールパン ～ ポークビーンズ ～ コールスローサラダ ～ みかん缶	ロールパン、米、じゃがいも、砂糖、油、バター	豚肉、大豆水煮、ツナ水煮缶、ハム	みかん缶、キャベツ、たまねぎ、にんじん、カットトマト缶、コーン缶、塩こんが、白ごま、味付けのり、にんにく、あおのり	ケチャップ、酢、洋風だし、食塩	牛乳 お菓子 麦茶 昆布とツナのおにぎり	エネルギー 542 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 14.4 g 食塩相当量 1.9 g
03 (水)	ごはん ～ カラフル玉子焼き ～ 海苔和え ～ はるさめスープ	さつまいも、米、砂糖、はるさめ	牛乳、卵、鶏ひき肉、煮干し(いわし)、ハム、かつお節	もやし、にんじん、こまつな、キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、白ごま、きざみのり、カットわかめ(塩抜き)	しょうゆ、酒、中華だし、食塩	牛乳 お菓子 牛乳 蒸し芋 食べる小魚	エネルギー 485 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 12.9 g 食塩相当量 1.5 g
04 (木)	麻婆丼 ～ じゃが芋さんびら ～ きこの中華スープ ～ なし	米、じゃがいも、ロールパン、押麦、砂糖、ごま油、油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、きな粉、みそ	なし、たまねぎ、チンゲンサイ、しいたけ、にんじん、ねぎ、しめじ、えのきたけ、ホーラン、ドししいたけ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酒、中華だし、みりん、食塩	牛乳 お菓子 牛乳 揚げパン	エネルギー 589 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 20.2 g 食塩相当量 1.7 g
05 (金)	ごはん ～ チキンナゲット ～ チンゲン菜の和え物 ～ みそ汁	米、お菓子、片栗粉、油、砂糖	ヨーグルト、鶏ひき肉、鶏もも肉、おから、しらす干し、米みそ、かつお節	たまねぎ、チンゲンサイ、もやし、なす、だいこん、にんじん、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩	麦茶 チーズ 麦茶 ヨーグルト お菓子	エネルギー 495 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 10.3 g 食塩相当量 1.8 g
06 (土)	タコライス ～ コンソメスープ ～ もも缶	米、マカロニ、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、きな粉、チーズ	もも缶、キャベツ、たまねぎ、トマト、えのきたけ、にんにく	酒、しょうゆ、ケチャップ、洋風だし、食塩、パセリ粉、カレー粉	牛乳 お菓子 牛乳 マカロニあべかわ	エネルギー 548 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 16.4 g 食塩相当量 1.4 g
08 (月)	カレーライス ～ トマトのサラダ ～ 乳酸菌飲料	米、スナックパン、じゃがいも、押麦、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉、ツナ水煮缶	トマト、なす、にんじん、たまねぎ、きゅうり、白すりごま	カレールー、酢、しょうゆ	麦茶 ヨーグルト 牛乳 菓子パン	エネルギー 606 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 19.2 g 食塩相当量 1.4 g
09 (火)	芋栗ごはん ～ 白身魚の照り焼き ～ もやしのごまサラダ ～ みそ汁	米、小麦粉、バター、さつまいも、ぐりの甘露煮、砂糖、焼ふ(板ふ)	牛乳、かれい、加糖練乳、ハム、米みそ、油揚げ	もやし、たまねぎ、きゅうり、もずく、にんじん、白ごま、黒ごま、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、みりん、食塩	牛乳 お菓子 牛乳 ミルククッキー	エネルギー 507 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 15.5 g 食塩相当量 1.7 g
10 (水)	ジャージャー麺 ～ 中華スープ ～ ゼリー	蒸し中華めん、マスカットゼリー、米、砂糖、ごま油、片栗粉	豚ひき肉、ちりめんじゃこ、米みそ	にんじん、きゅうり、たまねぎ、ねぎ、たけのこ水煮、もやし、えのきたけ、白ごま、ドししいたけ、しょうが	しょうゆ、みりん、中華だし、食塩	牛乳 お菓子 麦茶 じゃこおにぎり	エネルギー 475 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 10.8 g 食塩相当量 1.5 g
11 (木)	ごはん ～ 鶏肉の磯辺焼き ～ ほうれん草の納豆あえ ～ けんちん汁	米、小麦粉、さといも、メープルシロップ、油、ごま油、バター	牛乳、鶏もも肉、挽きわり納豆、木綿豆腐、調製豆乳、油揚げ、粉チーズ、かつお節	ほうれん草、にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう、にんにく、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 パナナ 牛乳 豆乳スコーン	エネルギー 640 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 26.7 g 食塩相当量 1.5 g
12 (金)	ごはん ～ 豚肉の竜田揚げ ～ 鶏肉の竜田揚げ【完～2歳児】 ～ ポテトサラダ	米、じゃがいも、お菓子、油、片栗粉	ヨーグルト、豚肉、ハム、米みそ、鶏ささ身	とうがん、きゅうり、たまねぎ、にんじん、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	麦茶 チーズ 麦茶 ヨーグルト お菓子	エネルギー 503 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 13.3 g 食塩相当量 1.7 g
13 (土)	そばろどんぶり ～ みそ汁 ～ オレンジ	米、油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、卵、生揚げ、米みそ	オレンジ、れんこん、かぼちゃ、いんげん、キャベツ、しょうが、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 お菓子 牛乳 れんこんチップ	エネルギー 503 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 1.4 g
敬老の日							
16 (火)	ごはん ～ ハンバーグ ～ 小松菜とツナのサラダ ～ コンソメスープ	米、ホットケーキ粉、片栗粉、砂糖、油、パン粉、無塩バター	豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳、ツナ水煮缶、卵、チーズ	こまつな、たまねぎ、はくさい、にんじん、しめじ、ほうれん草、白すりごま	ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、酢、洋風だし、パセリ粉、食塩	牛乳 みかん缶 麦茶 ほうれん草とチーズのケーキ	エネルギー 465 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 15.2 g 食塩相当量 1.3 g
17 (水)	ふりかけごはん ～ 松風焼き ～ きゃべつと塩昆布の和え物 ～ すまし汁	米、さつまいも(皮付)、油、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、みそ、煮干し(いわし)、かつお節	キャベツ、なす、えのきたけ、にんじん、たまねぎ、オクラ、白ごま、塩こんが、あおのり	かつお・昆布だし汁、みりん、酒、食塩、しょうゆ	牛乳 お菓子 牛乳 さつまいもスティック	エネルギー 507 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 1.8 g

日／曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
18 (木)	焼き鳥丼 にんじんしりしり みそ汁 バナナ	米、食パン、油、焼 ふ(板ふ)、砂糖、 バター	牛乳、鶏もも肉、ツナ 水煮缶、卵、ウイン ナーソーセージ、米み そ、シュレッドチーズ	バナナ、にんじん、た まねぎ、ねぎ、切りド ライこん、ヒーマン、 コーン、白ごま、きざみ のり、カットわかめ	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、みり ん、ケチャップ、 食塩	牛乳 お菓子 牛乳 ビスタースト	エネルギー 653 kcal たんぱく質 26.0 g 脂 質 23.1 g 食塩相当量 2.3 g
19 (金)	ごはん まぐろのケチャップ和え コーンサラダ みそ汁	米、お菓子、片栗 粉、油、砂糖	ヨーグルト、カジキ マグロ 角切り、ハ ム、米みそ、油揚 げ	キャベツ、きゅうり、た す、たまねぎ、チンゲ ンサイ、コーン、しよ うが、白ごま、にんに く	かつお・昆布だし 汁、ケチャップ、 ウスターソース、 酢、酒、食塩	麦茶 チーズ 麦茶 ヨーグルト お菓子	エネルギー 477 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 8.3 g 食塩相当量 1.6 g
20 (土)	ちゃんぽん トマトとチキンの中華和え グレープフルーツ	蒸し中華めん、グラ ニュー糖、油、ごま 油	牛乳、豚肉、鶏ささ み、むきえび、かま ぼこ、卵	グレープフルーツ、ト マト、きゅうり、にん じん、たまねぎ、キャ ベツ、もやし、しいた け、コーン、いんげん	しょうゆ、酒、みり ん、中華だし、食 塩	牛乳 お菓子 牛乳 ミニクワッサン	エネルギー 454 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 18.2 g 食塩相当量 1.6 g
22 (月)	わかめごはん 鶏すき キャベツのもりもりサラダ ゼリー	マスカットゼリー、 米、お菓子、油、砂 糖	牛乳、鶏もも肉、木 綿豆腐、ハム	はくさい、キャベツ、に んじん、ねぎ、えのき たけ、りんご、ドレど う	しょうゆ、酢、酒、 みりん、食塩	麦茶 ヨーグルト 牛乳 お菓子	エネルギー 640 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 18.2 g 食塩相当量 1.8 g



秋分の日



24 (水)	あじのかば焼き丼 はるさめサラダ すまし汁	米、はるさめ、砂 糖、片栗粉、油、焼 ふ、ごま油	牛乳、あじ、ハム、 きな粉	たまねぎ、だいこん、も やし、きゅうり、にん じん、しょうが	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、酢、 みりん、酒、食塩	牛乳 パナナ 牛乳 おはぎ(きな粉)	エネルギー 528 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 10.5 g 食塩相当量 1.2 g
25 (木)	なすとトマトのスパゲティ オニオンスープ なし	スパゲティ、小麦 粉、砂糖、バター、 油	豚ひき肉、卵、脱 脂粉乳	たまねぎ、なし、にん じん、カットトマト缶、な す、バナナ、ドレし いたけ、にんにく	ケチャップ、ワイ ン、洋風だし、食 塩、しょうゆ、パ セリ粉	牛乳 お菓子 麦茶 バナナケーキ	エネルギー 525 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 1.8 g
26 (金)	ごはん 鶏の唐揚げ 青菜としらすの和え物 みそ汁	米、お菓子、片栗 粉、油、砂糖、ごま 油	ヨーグルト、鶏もも 肉、米みそ、しらす 干し	キャベツ、こまつな、か ぼちゃ、たまねぎ、切 りドレだいこん、にんに く、しょうが、わかめ	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、酒、 みりん、食塩	麦茶 チーズ 麦茶 ヨーグルト お菓子	エネルギー 568 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 1.9 g
27 (土)	ブルコギ丼 中華スープ みかん缶	米、クラッカー、マ シュマロ、砂糖、は るさめ、ごま油	牛乳、豚肉、米み そ、干しえび	みかん缶、たまねぎ、 もやし、にんじん、コー ン、いちごジャム、炭 ねぎ、白すりごま、に んにく	しょうゆ、中華だ し、食塩	牛乳 お菓子 牛乳 ビスケットサンド	エネルギー 589 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 14.4 g 食塩相当量 1.3 g
29 (月)	ごはん タンドリーチキン ブロッコリーサラダ みそ汁	米、さといも、砂 糖、油	牛乳、鶏もも肉、 ヨーグルト、米み そ、かにかまぼこ	ブロッコリー、たまね ぎ、にんじん、きゅう り、こまつな、コーン、 にんにく、しょうが	かつお・昆布だし 汁、ケチャップ、 酢、しょうゆ、食 塩、カレー粉	麦茶 ヨーグルト 牛乳 Ca強化パウムクーヘン	エネルギー 505 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 19.0 g 食塩相当量 1.2 g
30 (火)	ロールパン チリコンカーン たまごスープ 柿	さつまいも、ロール パン、じゃがいも、 砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、 大豆水煮、卵	たまねぎ、かき、にん じん、トマトピューレ、 カットトマト缶、しい たけ、黒ごま、わかめ、 にんにく	ケチャップ、しよ うゆ、洋風だし、食 塩、カレー粉	牛乳 お菓子 牛乳 大学芋	エネルギー 553 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 23.1 g 食塩相当量 1.5 g

重陽の節句ってなあに？(9月9日)

秋の節目、「重陽の節句」は別名「菊の節句」とも呼ばれ、菊の花を飾ったり、菊を使った行事食で長寿・無病息災を願う日です。古くは邪気払いの意味があり、菊酒や菊の花飾りが使われてきました。

家庭でも、菊(お庭や鉢植え、食用菊)を飾ったり、菊を使った副菜やお吸い物で秋の味わいを楽しむのがおすすめです。また、栗ごはんや秋なす料理(煮びたし・焼きなす)は、収穫の喜びと健康祈願にぴったりです。

他の五節句もあるよ！

日本には、季節ごとの「五節句(ごせっく)」があります。それぞれ、子どもの成長や家族の幸せを願う大切な行事です。

- ・1月7日人日(七草粥)春の七草で無病息災を祈る
- ・3月3日上巳(桃の節句)女の子の健やかな成長を願って雛人形を飾る
- ・5月5日端午(菖蒲の節句/こどもの日)男の子の成長と厄除け、菖蒲湯や柏餅・ちまきを楽しむ
- ・7月7七夕(笹の節句)短冊に願い事を書いて、星や願いを音に託す
- ・9月9日重陽(菊の節句)菊や栗で長寿・健康を願う秋の節句

重陽の節句は他の節句に比べると存在感の薄い行事かもしれませんね。

健康を願い秋の実りを味わう一日、ぜひご家庭でも子どもたちと一緒に楽しんでみてください。

