

かたるばキッチンからこんにちは



2026.9

まだまだ暑い日が続いていますが、9月に入り暦の上では秋へと季節が変わりました。皆さんは秋といったら何を思い浮かべますか？食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋など様々ありますね。今月は秋野菜を使ったカレーや、旬のさつまいもを使ったメニューが登場します。夏の名残を感じながらも、食を通して少しずつ秋を感じていきましょう！



絵本メニュー

『おすしのずかん』（大森裕子 白泉社）

子どもたちが大好きなおすしを通して、魚の名前や特徴を楽しく知ることができる絵本です。まぐろやさけ、えびなど、身近なおすしのネタがどんな魚なのか、イラストとともに紹介されています。「このおすしは何の魚かな？」と想像しながら、楽しんで読める一冊です。今月はおすしずかんに登場するてりやきちきんろーを提供します！

『つよいちからがでるたべもの』（吉田隆子 金の星社）

この本は元気に遊んだり、体を動かしたりするために必要な「力になる食べ物」について楽しく学べる絵本です。ごはんやパン、いもなどの食べ物、体の中でどのような働きをするかを紹介しています。絵本に登場するピラフを味わいながら、力になる食べ物を身近に感じてもらえたらと思います。



今月は、沖縄県の『もすく丼』、『ちんすこう』、『イナムドゥチ』、『サーターアングギー』、『ゴーヤチャンプルー』です！

もすく丼…肉や野菜の具材とともにもすくを炒め、しょうがを加えて海藻独特の臭みを抑え、甘辛風味に仕上げてあるので老若男女問わず好まれています。学校給食で人気となったことから県民に広く知られ、現在では家庭でも作られるようになったそうです。

ちんすこう…サクサクとした食感と口溶けの良さを併せもち、濃厚で独特の風味をもつ沖縄の伝統的な焼き菓子です。現在は沖縄らしい土産品として人気が高く、全国的な知名度を有しています。

イナムドゥチ…沖縄県では、「イナ」はイノシシ、「ムドゥチ」はもどきの意味を持つそうです。かつてはイノシシの肉を使っていた汁物でしたが、イノシシ肉が手に入りづらくなったため、豚肉を使って作られるようになったことからこの名がついたといわれています。

サーターアングギー…揚げることで生地が割れ、チューリップの花が咲いたような形になるのが特徴です。
ゴーヤチャンプルー…「チャンプルー」は焼いた島豆腐と季節野菜の炒め物のことで、その中でも代表的なものが「ゴーヤチャンプルー」です。沖縄県では他にもゴーヤ料理が食べられており、「ゴーヤジュース」や味噌で炒め煮にする「ゴーヤーンブシー」などがあります。（参照：農林水産省）



9月1日は防災の日・9月は防災月間です！ 防災食について考えましょう

関東大震災は、1923年9月1日に相模湾を震源として発生し、関東地方に大きな被害を及ぼしました。9月1日は関東大震災が発生した日であり「防災の日」と定められています。災害時は食品輸送路が断絶され、普段のように店で食品を買うことが困難になります。災害時に、普段と変わらない食事を食べられることは大きな支えになります。日ごろから準備をしておくで安心ですね。

ローリングストックをしましょう！

炭水化物だけにならないように、タンパク質は魚や肉の缶詰等、ビタミンやミネラルは野菜ジュース等から補給できるようにするのがおすすめです。



来月の食材 ♪10月の献立では、さば、かにかまぼこ、たらこ、卵、はちみつ、梨、サワークリーム等を提供する予定です。



2026年度 9月献立表



芦花の丘 かたるば保育園

日曜日	お昼	おやつ	材料			point
			熱や力になる	血や骨になる	体の調子を整える	
1 15 29 (火)	♪もすく丼 ♪にんじんしりしり ごま味噌汁 果物	ハムとチーズのパウンドケーキ 豆乳	米 ごま油 油 ごま 砂糖 小麦粉 片栗粉 バター	豚肉 生揚げ ツナ 味噌 ハム チーズ 卵 牛乳 豆乳	もすく 人参 玉ねぎ 小松菜 コーン ブロッコリー にんにく しょうが	緑黄色野菜
2 16 30 (水)	豚肉ときのこの和風スバゲティ ポリポリ大根 もやしのスープ 果物	□てりやきちきんろーる 麦茶	スバゲティ バター ごま ごま油 米 砂糖 油	豚肉 ウインナー 鶏肉 チーズ	玉ねぎ 小松菜 しめじ 舞茸 人参 切干大根 もやし きゅうり 長ねぎ レタス 焼きのり	海藻類
3 17 (木)	ごはん 鮭の梅麹漬け焼き きりざい納豆 お麴のすまし汁 果物	♪ちんすこう 牛乳	米 はちみつ 砂糖 小麦粉 油 さつまいも	鮭 梅味噌 納豆 焼き麴 牛乳	もやし ほうれん草 人参 わかめ えのき 長ねぎ	いも類
4 18 (金)	秋野菜カレー ピクルス 玉ねぎとベーコンのスープ 果物	フロランタン風トースト 豆乳	米 さつまいも 砂糖 はちみつ 米粉 パン 油 バター コーンフレーク	鶏肉 おから ベーコン 牛乳 豆乳	玉ねぎ なす しめじ トマト 舞茸 人参 きゅうり 大根 パプリカ しょうが にんにく	魚介類
5 19 (土)	ねぎ塩豚丼 白菜の磯和え 高野豆腐の味噌汁 果物	ふかし芋 牛乳	米 ごま さつまいも 油	豚肉 高野豆腐 味噌 牛乳	玉ねぎ 長ねぎ 白菜 きゅうり 人参 しめじ 青のり	乳・乳製品
7 (月)	ごはん 豚肉のしょうが焼き じゃこキャベツ 油揚げの味噌汁 果物	♪サーターアングギー 豆乳	米 油 ごま油 黒砂糖 小麦粉 砂糖	豚肉 しらす 味噌 油揚げ 豆乳	玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり 小松菜 しょうが	卵
8 (火)	ごはん 鶏チリ 小松菜のナムル 豆腐の中華スープ 果物	じゃがいもとチーズのオープン焼き 牛乳	米 砂糖 片栗粉 ごま油 油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	鶏肉 豆腐 チーズ ウインナー 牛乳	トマト 小松菜 もやし 人参 えのき 小ねぎ コーン 長ねぎ	きのこ類
9 (水)	ごはん かじきの蒲焼き さつまいもと昆布の煮物 切干大根の味噌汁 果物	バナナマフィン 牛乳	米 砂糖 さつまいも 小麦粉 油 ごま油	かじき しらす 味噌 豆乳 牛乳	昆布 切干大根 キャベツ バナナ しょうが	海藻類
10 24 (木)	ごはん ♪ゴーヤチャンプルー ごまきゅうり 鶏塩汁 果物	れんこんチップス(10日) おはぎ(24日) 豆乳	米 ごま ごま油 油 砂糖 もち米(24日)	豚肉 鶏肉 豆腐 ちくわ かつお節 きな粉(24日) 小豆(24日) 豆乳	ゴーヤ 玉ねぎ きゅうり もやし 人参 白菜 れんこん(10日) 長ねぎ	野菜類
11 25 (金)	ごはん 和風ハンバーグ 蓮根のマヨ和え ♪イナムドゥチ 果物	かぼちゃ蒸しパン(11日) 月見蒸しパン(25日) 牛乳	米 パン粉 片栗粉 砂糖 味噌 ノンエッグマヨネーズ 小麦粉	鶏肉 豆腐 豚肉 かまぼこ かつお節 牛乳	れんこん 人参 水菜 白滝 しいたけ 玉ねぎ かぼちゃ しょうが	魚介類
12 26 (土)	ごはん 豚バラ大根 大学かぼちゃ コーンの味噌汁 果物	りんごヨーグルト 牛乳	米 砂糖 ごま油 ごま	豚肉 味噌 豆腐 ヨーグルト 牛乳	大根 かぼちゃ 玉ねぎ コーン わかめ りんご	緑黄色野菜
14 28 (月)	パン オニオンソースチキン オーロラサラダ 春雨スープ 果物	□ピラフ 麦茶	パン 米 じゃがいも 春雨 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 油 片栗粉	鶏肉 豆腐 ベーコン	玉ねぎ りんご ブロッコリー 人参 コーン トマト キャベツ ピーマン パセリ にんにく	乳・乳製品

☆行事や食材の都合により献立を変更する場合があります

☆今月使用する食材に、ゴーヤ・かまぼこ・こんにゃく・卵等があります。

☆今月の果物はりんご、梨、すいか、メロン、バナナ等を予定しています。

☆くるみ・とち組は午前補食にせんべい等を食べます。（くり組は完了食から提供があります。）

☆□マークは『絵本メニュー』です。

☆♪マークは『ご当地メニュー』です。

☆ご質問等ありましたらお声掛けください。

栄養摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質
1-2歳児	385kcal	14.7g	10.7g
3-5歳児	486kcal	18.5g	13.4g

