



令和8年9月
ひらた乳児保育園

暑い夏もあと一息ですね。爽やかな秋風が感じられる日が待ち遠しいですね。これからやってくる、実りの秋・スポーツの秋・芸術の秋など様々な秋を満喫できるように、食事や睡眠・生活リズムを整えて夏の疲れを回復させていきましょう。



秋といえば「食欲の秋」ぜひ親子で一緒に食材に触れる機会を作りましょう。おいしさを感じるのは舌だけではありません。食べ物の見た目や色、噛んだ時の音、香り、食感などが組み合わさることで人は「美味しい」という感覚を総合的に判断します。例えば「れんこんを食べたらどんな音がするかな」「焼き芋はどんな香りがするかな」など、家庭でも様々な食材に五感で触れる体験をして秋を楽しみましょう。



十五夜 / 月見団子

十五夜とは、旧暦8月15日を指し、お月見をする習わしがあります。「中秋の名月」とも呼ばれるのですが、この「中秋」とは、秋(旧暦7~9月)の真ん中という意味で、今年2026年は9月25日です。豊かな実りの象徴として十五夜を鑑賞し、お供え物をして感謝や祈りを捧げるようになりました。十五夜の定番のお供え物は「月見団子」ですよね。穀物の収穫に感謝して、月に見立てた丸いお団子を食べることで健康と幸せを得られると考えられていました。十五夜では、お団子は下段から9個・4個・2個と計15個お供えします。また、十五夜は「芋名月」と呼ばれて芋類の収穫を祝う行事でもありました。

保育園ではお月見団子を子どもたちと作り、3時のおやつに食べますよ！団子粉や上新粉、白玉粉などとお水だけでお団子を作ってしまうと、どうしてもモチモチすぎて小さい子供にとっては、のどに詰まらせる危険があります。なのでそこはひと工夫。絹ごし豆腐とさつまいもを入れて練ったもので、やわらかくて噛み切りやすいお団子を作ります。



	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
昼食		カレーライス サラダ 果物	ごはん 魚のムニエル 野菜炒め みそ汁	ごはん 鶏肉みそ焼き ポテトサラダ すまし汁	ごはん マーボーナス かぼちゃ煮 春雨スープ	チキンライス 野菜スープ 果物
おやつ		じゃこマヨ チーズトースト 牛乳	ゴマクッキー 牛乳	菜っば むすび 牛乳	卵の花クッキー 牛乳	
	7	8	9	10	11	12
昼食	ごはん つくねバーグ ナスとツナの ごま和え みそ汁	ごはん 鶏肉の ピーマン炒め かぼちゃの 煮物 みそ汁	ごはん 魚の みりん焼き 小松菜と ひじきの和え物 すまし汁	ごはん 鶏肉の オーロラ ソースかけ じゃが芋煮 スープ	ごはん 鶏肉甘辛焼き 塩昆布 きゅうり スープ	餃子丼 中華サラダ 果物
おやつ	レーズンパン 牛乳	きつねむすび 牛乳	豆乳パンケーキ 牛乳	揚げせんべい 牛乳	大学芋 牛乳	
	14	15	16	17	18	19
昼食	人参ピラフ 照り焼きチキン きゅうりサラダ スープ	ごはん 豚肉と野菜の カレー炒め 粉ふき芋 みそ汁	ごはん 魚の パン粉焼き 切干大根煮 みそ汁	ごはん 鶏肉の甘酢 春雨サラダ みそ汁	ごはん ポーク ケチャップ かぼちゃ煮 スープ	三色丼 みそ汁 果物
おやつ	小魚せんべい 牛乳	さつま芋ケーキ 牛乳	お好み焼き 牛乳	わかめうどん 牛乳	みたらし芋もち 牛乳	
	21	22	23	24	25	26
昼食				ごはん 山賊焼き 小松菜 ごま和え 豆乳きのこ汁	お月見 ドライカレー ポテトサラダ 果物	五目そうめん じゃが芋煮 果物
おやつ				鶏そぼろ おにぎり 牛乳	お月見団子 牛乳	
	28	29	30			
昼食	ごはん ささみの 梅しそ焼き スパゲティ サラダ スープ	きのこごはん 豆腐チャンプル みそ汁	ごはん さばのごま みそ焼き ひじきサラダ スープ			
おやつ	じゃこわかめ おにぎり 牛乳	米粉キャロット ケーキ 牛乳	かぼちゃ 豆乳もち 牛乳			

※献立は都合により変更する場合があります。