

9月食育だより

令和8年 どんぐり保育園

まだまだ暑い日が続きますが、暦の上では秋をむかえます。
秋はさつま芋やかぼちゃ、きのこやぶどうなどおいしいものがたくさん出てくる
季節です。たくさんの旬の食材を味わい、元気に過ごしましょう。

十五夜ってなあに？

十五夜は、秋の美しい月を眺めながら、作物
がたくさん収穫できたことに感謝する行事で
す。
月見団子やすすき、秋にとれた野菜や果物な
どをお供えます。
『今年もおいしい食べ物がたくさんとれます
ように』と願いながら、秋の恵みに感謝して
みましょう。
お月見をきっかけに、秋の食べ物に興味を
持ってもらえるといいですね。

2026年の十五夜は
9月25日(金)

9月1日は 防災の日

～もしものときの食事～



9月1日は「防災の日」です。
また、8月30日～9月5日は「防災週間」です。
災害はいつ起こるかわかりません。
いざというときにそなえて、
食事の備えを見直してみましょう。

非常食にはどんなものがある？

- ごはん (アルファ米・レトルトごはん)
- パン (缶詰パン・レトルトパンなど)
- レトルト食品・缶詰
- 乾物・インスタント食品
- おやつ (ビスケット・ようかんなど)

お水はどのくらい必要？

飲み水は、1人あたり1日
約3リットルが目安です。
(飲み水+調理用水)



家族の人数や
日数に合わせて
備えておきましょう。

9月9日
は

ちょうよう

重陽の節句

～菊の節句ってなあに？～

なぜ「重陽の節句」というの？

「9」は、昔の中国では縁起のよい
陽の数とされていました。
「9」が重なる9月9日を「重陽」といい、
おめでたい日として考えられてきました。

9 と 9

= 重陽(ちょうよう)

菊を飾るのはなぜ？

菊は、邪気をはらい長寿をもたらす
力があると信じられてきました。
重陽の節句には、菊の花を飾って、
健康や長生きを願います。



重陽の節句とは？

9月9日は「重陽の節句」です。
五節句のひとつで、古くから
健康や長寿を願う行事として
大切にされてきました。
別名「菊の節句」とも
呼ばれています。



重陽の節句に食べるもの

- 菊の花
おひたしや和え物、酢の物などにして
食べることがあります。
- 菊酒(きくざけ)
菊の花を浮かべたお酒で、
長寿を願って飲まれました。
- 栗や豆、さつまいも など
秋の実りを楽しみながら、
元気に過ごせるように願います。



五節句ってなあに？

季節の変わり目に、無病息災や
健康を願う日本の行事です。

人日の節句
1月7日



上巳の節句
3月3日



端午の節句
5月5日



七夕の節句
7月7日



重陽の節句
9月9日



9月のこんだて



令和8年 どんぐり保育園

作成者:栄養士 中本瑞穂

日	曜日	こんだて	おやつ	(あか)血や肉をつくる	(きいろ)熱や力になる	(みどり)体の調子を整える
1	火	麦ご飯 レバーフライ・甘だれ漬け 南瓜のそぼろ煮 野菜のみそ汁 黄桃缶	牛乳 チーズスティックパン	豚レバー 鶏ミンチ 油揚げ みそ 粉チーズ 牛乳	米 押麦 油 砂糖 小麦粉 ごま パン粉 ケーキミックス バター	生姜 にんにく 南瓜 いんげん 大根 人参 ほうれん草 黄桃缶
2	水	豚丼 キャベツときゅうりの梅和え 厚揚げのみそ汁 パイン缶	牛乳 レモンケーキ	豚肉 しらす 厚揚げ みそ 糸かつお 牛乳	米 押麦 こんにやく 砂糖 レモンケーキ	玉ねぎ 人参 椎茸 ほうれん草 キャベツ きゅうり 梅干 冬瓜 大根の葉 パイン缶
3	木	あわご飯 白身魚の照り焼き 切干大根煮 じゃが芋のみそ汁 黄桃缶	牛乳 黒糖カステラ	白身魚 豚肉 油揚げ みそ 卵 牛乳	米 もちきび 砂糖 じゃが芋 黒糖 小麦粉	いんげん 切干大根 人参 生姜 椎茸 ねぎ 黄桃缶
4	金	麦ご飯 鶏肉のさっぱり煮 オレンジ ゴーヤチャンプルー 南瓜のみそ汁	牛乳 小倉ケーキ	鶏肉 豆腐 ツナ 糸かつお 油揚げ みそ 小豆 卵 牛乳	米 押麦 砂糖 油 ケーキミックス バター	ゴーヤ 人参 玉ねぎ 生姜 にんにく 南瓜 大根の葉 オレンジ
5	土	ビビンバ丼 ブロッコリーの和え物 ビーフンスープ パイン缶	牛乳 やわらかおかき(きな粉)	豚肉 みそ ツナ 鶏肉 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま油 ごま ビーフン おかき	大根 小松菜 人参 ブロッコリー コーン きゅうり 椎茸 長ねぎ にんにく 生姜 パイン缶
6	日					
7	月	麦ご飯 麻婆豆腐 杏仁フルーツ 南瓜サラダ 青菜と春雨スープ	牛乳 お麩ラスク	豆腐 豚ミンチ みそ 枝豆 ツナ 牛乳 きな粉	米 押麦 ごま油 砂糖 片栗粉 マヨドレ 春雨 杏仁豆腐 お麩 油	人参 玉ねぎ 椎茸 たけのこ ねぎ 南瓜 ほうれん草 えのき にんにく 生姜 みかん缶
8	火	あわご飯 魚の煮付け クーフィリチー なすのみそ汁 オレンジ	牛乳 きなごクリームサンド	白身魚 昆布 豚肉 油揚げ みそ 牛乳 きな粉	米 もちきび 片栗粉 砂糖 こんにやく 油 食パン バター	切干大根 人参 生姜 なす しめじ ねぎ オレンジ
9	水	ボークカレー マカロニサラダ わかめスープ 黄桃缶	牛乳 パウムクーヘン	豚肉 わかめ 牛乳	米 押麦 カレールー マヨドレ 油 マカロニ 砂糖 じゃが芋 パウムクーヘン	人参 玉ねぎ グリンピース マッシュルーム きゅうり コーン かぶ 椎茸 長ねぎ 黄桃缶
10	木	麦ご飯 チキンのレモン和え 豆腐チャンプルー 青菜のみそ汁 パナナ	牛乳 コーンフレーク クッキー(ココア)	鶏肉 豆腐 豚肉 糸かつお 油揚げ みそ 卵 牛乳	米 押麦 片栗粉 砂糖 油 ごま油 小麦粉 ココア コーンフレーク	キャベツ 人参 パセリ 長ネギ 小松菜 玉ねぎ パナナ
11	金	沖縄そば 青菜の納豆和え さつま芋のごま煮 パイン缶	麦茶 ジュシーおにぎり	三枚肉 かまぼこ 納豆 のり 鶏肉 ひじき	沖縄そば 砂糖 さつま芋 ごま 米	ねぎ 小松菜 黄ピーマン 人参 椎茸 パイン缶
12	土	ブルコギ丼 鶏肉ときゅうりの胡麻和え アーサ汁 黄桃缶	牛乳 今川焼き	豚肉 鶏肉 あおさ 豆腐 牛乳	米 片栗粉 春雨 砂糖 ごま ごま油 今川焼き	玉ねぎ 人参 ちんげん菜 にんにく きゅうり キャベツ トマト 生姜 黄桃缶
13	日					
14	月	あわご飯 さばのタンドリー風 青菜のソテー 豆乳クリームスープ パイン缶	牛乳 ココアショートブレッド	さば ヨーグルト さつま揚げ 鶏肉 豆乳 牛乳	米 もちきび 油 カレー粉 小麦粉 バター 砂糖 ココア	にんにく 生姜 パセリ 小松菜 人参 えのき 白菜 玉ねぎ マッシュルーム パイン缶
15	火	麦ご飯 酢豚 豆腐シューマイ オクラの中華スープ オレンジ	牛乳 揚げパン	豚肉 豆腐シューマイ 牛乳 きな粉	米 押麦 片栗粉 油 じゃが芋 ごま油 ロールパン 砂糖	生姜 人参 玉ねぎ たけのこ ピーマン 長ネギ オクラ オレンジ
16	水	中華丼 コロッケ コンスープ 黄桃缶	牛乳 豆乳ウエハース	豚肉 牛乳	米 押麦 片栗粉 コロッケ 豆乳ウエハース	白菜 人参 ピーマン 椎茸 コーン 大根の葉 黄桃缶
17	木	カレーうどん ちくわの磯部揚げ 白菜のツナ和え パナナ	麦茶 じゃことわかめのおにぎり	豚肉 ちくわ 青さのり ツナ わかめ しらす 牛乳	うどん 片栗粉 油 砂糖 カレールー カレー粉 小麦粉 ごま 米	玉ねぎ 人参 ほうれん草 長ネギ 白菜 きゅうり 赤ピーマン パナナ
18	金	麦ご飯 魚のごまみそ漬焼き じゃが芋のそぼろ煮 もずくのすまし汁 フルーツヨーグルト	牛乳 もちもちきなこドーナツ	白身魚 みそ もずく 鶏ミンチ ヨーグルト 牛乳 豆腐 きな粉	米 押麦 砂糖 油 ごま じゃが芋 小麦粉 ごま油 ケーキミックス	生姜 椎茸 人参 いんげん えのき ねぎ 黄桃缶
19	土	豚焼肉丼 さつま芋のサラダ キャベツのみそ汁 パイン缶	牛乳 やわらかおかき(のり)	豚肉 ツナ 豆腐 みそ 青さのり 牛乳	米 油 さつま芋 マヨドレ おかき	玉ねぎ 生姜 人参 ピーマン キャベツ ねぎ パイン缶
20	日					
21	月	敬老の日				
22	火	国民の休日				
23	水	秋分の日				
24	木	スパゲティミートソース 野菜サラダ 青菜のスープ 黄桃缶	麦茶 枝豆とゆかりおにぎり	豚ミンチ 大豆ミンチ ツナ 牛乳 枝豆 しらす	スパゲティ 油 小麦粉 砂糖 マヨドレ ごま 米	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ピーマン トマト ブロッコリー キャベツ 赤ピーマン チンゲン菜 えのき コーン ゆかり 黄桃缶
25	金	さつま芋ご飯 さばの塩焼き パナナ きんぴられんこん 白菜のみそ汁	牛乳 ココアクッキー	さば 豚肉 豆腐 みそ 牛乳 豆乳	米 押麦 さつま芋 ごま 油 ごま油 こんにやく 小麦粉 ココア	生姜 れんこん 人参 ピーマン 白菜 大根の葉 パナナ
26	土	五目チャーハン 大根ナムル 野菜スープ パイン缶	牛乳 ソフトサラダ	鶏肉 ちくわ 牛乳	米 押麦 砂糖 油 ごま ごま油 片栗粉 ソフトサラダ	にんにく 人参 玉ねぎ ピーマン 椎茸 大根 きゅうり 赤ピーマン 小松菜 えのき コーン パイン缶
27	日					
28	月	あわご飯 ささみの梅煮 タマナーチャンプルー 里芋のみそ汁 オレンジ	牛乳 ちんびん	ささみ 豆腐 ツナ みそ 牛乳	米 もちきび 砂糖 黒糖 油 里芋 ちんびんミックス	生姜 梅干 キャベツ 人参 ピーマン しめじ 大根の葉 オレンジ
29	火	麦ご飯 ひれかつ 人参しりしり ゆし豆腐 黄桃缶	牛乳 セサミクッキー	豚ヒレ ツナ ゆし豆腐 牛乳	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 ごま 砂糖	人参 玉ねぎ にんにく ねぎ 黄桃缶
30	水	★お誕生日会★ チキンライス 魚フライ・タルタルソースかけ キャベツのゆかり和え コーンクリームスープ パナナ	牛乳 チーズケーキ 	鶏肉 白身魚 牛乳 豆乳	米 バター 小麦粉 パン粉 油 マヨドレ ケーキ	玉ねぎ ピーマン バブリカ 人参 キャベツ もやし コーン 果物

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。



離乳食献立表<その1>

令和8年 どんぐり保育園



作成者: 栄養士 金城侑奈

回食		昼食			おやつ
月齢		初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	中期・後期 7～11ヶ月頃
固さの目安		トロトロ⇒ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	
1	火	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 鶏ミンチと南瓜のつぶし煮 大根と青菜のすまし汁 果物	全粥 鶏ミンチと南瓜の柔らか煮 大根と青菜のすまし汁 果物	野菜おじや
		(主な材料)米 鶏ミンチ 南瓜 大根 ほうれん草 オレンジ			じゃが芋 人参 ブロッコリー
2	水	10倍粥 しらすとじゃが芋ペースト すまし汁	7倍粥 しらすとじゃが芋のつぶし煮 ブロッコリーとキャベツのつぶし煮 人参のすまし汁	全粥 しらすとじゃが芋の柔らか煮 ブロッコリーとキャベツの柔らか煮 人参のすまし汁 果物	さつま芋と南瓜煮
		(主な材料)米 しらす じゃが芋 ブロッコリー キャベツ 人参			さつま芋 南瓜
3	木	10倍粥 大根と人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚といんげんのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 じゃが芋のすまし汁	全粥 白身魚といんげんの柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 じゃが芋のすまし汁	野菜おじや
		(主な材料)米 白身魚 いんげん 大根 人参 じゃが芋			ささみ 小松菜 白菜
4	金	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 南瓜とほうれん草のすまし汁 果物	全粥 ささみと人参の柔らか煮 南瓜とほうれん草のすまし汁 果物	野菜おじや
		(主な材料) 米 ささみ 人参 ほうれん草 南瓜 りんご			白身魚 白菜 大根
5	土	10倍粥 冬瓜ののりと煮 すまし汁	7倍粥 南瓜のそぼろ煮 ブロッコリーと人参のつぶし煮 冬瓜のすまし汁	全粥 南瓜のそぼろ煮 ブロッコリーと人参の柔らか煮 冬瓜のすまし汁	野菜おじや
		(主な材料)米 鶏ミンチ 南瓜 ブロッコリー 人参 冬瓜			しらす キャベツ ほうれん草
7	月	10倍粥 豆腐と人参ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 青菜とキャベツのつぶし煮 玉ねぎのすまし汁	全粥 豆腐と人参のつぶし煮 青菜とキャベツの柔らか煮 玉ねぎのすまし汁	野菜おじや
		(主な材料)米 豆腐 ほうれん草 人参 キャベツ 玉ねぎ			ささみ じゃが芋 きゅうり
8	火	10倍粥 白身魚と青菜のペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と青菜のつぶし煮 大根となすのすまし汁 果物	全粥 白身魚と青菜の柔らか煮 大根となすのすまし汁 果物	さつま芋と南瓜煮
		(主な材料) 米 白身魚 小松菜 大根 なす オレンジ			さつま芋 かぼちゃ
9	水	10倍粥 冬瓜と人参ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと青菜のつぶし煮 冬瓜と人参のつぶし煮 じゃが芋のすまし汁	全粥 ささみと青菜の柔らか煮 冬瓜と人参の柔らか煮 じゃが芋のすまし汁	野菜おじや
		(主な材料)米 ささみ 小松菜 冬瓜 人参 じゃが芋			鶏ミンチ 玉ねぎ トマト
10	木	10倍粥 豆腐のペースト すまし汁	7倍粥 豆腐とブロッコリーのつぶし煮 キャベツと人参のすまし汁 果物	全粥 豆腐とブロッコリーの柔らか煮 キャベツと人参のすまし汁 果物	野菜おじや
		(主な材料) 米 豆腐 ブロッコリー キャベツ 人参 パナナ			しらす オクラ 大根
11	金	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 人参と納豆のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 青菜と冬瓜のすまし汁	全粥 人参と納豆の柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 青菜と冬瓜のすまし汁	野菜おじや
		(主な材料)米 人参 納豆 さつま芋 小松菜 冬瓜			鶏ミンチ 白菜 トマト
12	土	10倍粥 白身魚と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と青菜のつぶし煮 キャベツと玉ねぎのつぶし煮 人参のすまし汁	全粥 白身魚と青菜の柔らか煮 キャベツと玉ねぎのつぶし煮 人参のすまし汁	さつま芋とりんご煮
		(主な材料)米 白身魚 ほうれん草 キャベツ 玉ねぎ 人参			さつま芋 りんご
14	月	10倍粥 野菜ペースト すまし汁	7倍粥 野菜そぼろ煮 青菜と玉ねぎのつぶし煮 トマトのすまし汁	全粥 野菜そぼろ煮 青菜と玉ねぎの柔らか煮 トマトのすまし汁	野菜おじや
		(主な材料)米 鶏ミンチ じゃが芋 人参 白菜 小松菜 玉ねぎ トマト			白身魚 冬瓜 人参
15	火	10倍粥 冬瓜と人参ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐とオクラのつぶし煮 冬瓜と人参のすまし汁 果物	全粥 豆腐とオクラの柔らか煮 冬瓜と人参のすまし汁 果物	野菜おじや
		(主な材料)米 豆腐 オクラ 冬瓜 人参 オレンジ			しらす さつまいも 玉ねぎ
16	水	10倍粥 玉ねぎと白菜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 玉ねぎと白菜のつぶし煮 大根のすまし汁	全粥 ささみと人参のやわらか煮 玉ねぎと白菜の柔らか煮 大根のすまし汁	野菜おじや
		(主な材料)米 ささみ 人参 玉ねぎ 白菜 大根			白身魚 ブロッコリー トマト



※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。
※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。
※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。





離乳食献立表<その2>

令和8年 どんぐり保育園



作成者: 栄養士 金城侑奈

回食	昼食			おやつ
月齢	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	中期・後期 7～11ヶ月頃
固さの目安	トロトロ⇒ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	
17 木	10倍粥 豆腐と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と青菜のつぶし煮 玉ねぎと人参のすまし汁 果物	全粥 豆腐と青菜の柔らか煮 玉ねぎと人参のすまし汁 果物	野菜おじや
	(主な材料)米 豆腐 小松菜 玉ねぎ 人参 バナナ			しらす ほうれん草 大根
18 金	10倍粥 じゃが芋と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とオクラのつぶし煮 じゃが芋と玉ねぎのつぶし煮 トマトのすまし汁	全粥 白身魚とオクラの柔らか煮 じゃが芋と玉ねぎの柔らか煮 トマトのすまし汁	野菜おじや
	(主な材料)米 白身魚 オクラ じゃが芋 玉ねぎ トマト			鶏ミンチ キャベツ 人参
19 土	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとブロッコリーのつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 人参のすまし汁	全粥 ささみとブロッコリーの柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 人参のすまし汁	南瓜とりんご煮
	(主な材料)米 ささみ ブロッコリー さつま芋 人参			かぼちゃ りんご
21 月	敬老の日			
22 火	国民の休日			
23 水	秋分の日			
24 木	10倍粥 ブロッコリーと玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 南瓜のそぼろ煮 トマトとブロッコリーのスープ 果物	全粥 南瓜のそぼろ煮 トマトとブロッコリーのスープ 果物	野菜おじや
	(主な材料)米 鶏ミンチ 南瓜 ブロッコリー トマト オレンジ			しらす オクラ 人参
25 金	10倍粥 冬瓜のとりんご煮 すまし汁	7倍粥 豆腐と冬瓜のつぶし煮 大根とインゲンのつぶし煮 人参のすまし汁	全粥 豆腐と冬瓜の柔らか煮 大根とインゲンのつぶし煮 人参のすまし汁	野菜おじや
	(主な材料)米 豆腐 冬瓜 大根 インゲン 人参			白身魚 きゅうり トマト
26 土	10倍粥 大根と人参のペースト すまし汁	7倍粥 ブロッコリーのそぼろ煮 大根と人参のつぶし煮 青菜のすまし汁	全粥 ブロッコリーのそぼろ煮 大根と人参の柔らか煮 青菜のすまし汁	野菜おじや
	(主な材料)米 鶏ミンチ ブロッコリー 大根 人参 小松菜			しらす さつま芋 きゅうり
28 月	10倍粥 玉ねぎと青菜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とキャベツのつぶし煮 玉ねぎと人参のつぶし煮 青菜のすまし汁	7倍粥 白身魚とキャベツの柔らか煮 玉ねぎと人参の柔らか煮 青菜のすまし汁	野菜おじや
	(主な材料)米 白身魚 キャベツ 人参 ちんげん菜 玉ねぎ			しらす キャベツ オクラ
29 火	10倍粥 ゆし豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 しらすと人参のつぶし煮 キャベツと玉ねぎのつぶし煮 ゆし豆腐	全粥 しらすと人参の柔らか煮 キャベツと玉ねぎの柔らか煮 ゆし豆腐のすまし汁	野菜おじや
	(主な材料)米 しらす 人参 キャベツ 玉ねぎ ゆし豆腐			鶏ミンチ オクラ 冬瓜
30 水	10倍粥 さつま芋のペースト すまし汁	7倍粥 ささみとブロッコリーのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 豆乳入りさつま汁	全粥 ささみとブロッコリーの柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 豆乳入りさつま汁	野菜おじや
	(主な材料)米 ささみ ブロッコリー 大根 人参 さつまいも 豆乳			白身魚 キャベツ 人参



手づかみ食べてってなあに？

手づかみ食べは、赤ちゃんが自分で食べ物を手でつかんで、口に運ぶことです。
「自分で食べたい！」という気持ちを大切に、食べる力や意欲を育てる大切なステップです。



手づかみ食べのメリット

- 自分で食べることで、食への意欲や自信が育ちます
- 手先の動きや目と手の協調性が発達します
- 食べ物の形・感触・味を体験し、噛む力や飲み込む力の発達につながります
- 「食べるって楽しい！」という気持ちを育てます



始める目安

- 離乳食後期(生後9～11か月頃)から、食べ物をつかんで口に運ぶしぐさが見られたら、少しずつ始めてみましょう。
 - 1人でおすわりができる
 - 食べ物に手を伸ばす
 - 口に入れたものを、上手に飲み込める
- ※ 発達には個人差がありますので、お子さんの様子に合わせて進めましょう。

