

施設2モモ(一般)

2026年09月分の献立

			1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)
午前							
昼食			御飯、みそ汁、白身魚のみりん 蒸し焼き、卵の花(人参・鶏ひ き肉)、バナナ	御飯、みそ汁(かぼちゃ・なす)、豆腐ハンバーグ、キャベツ のゆかりあえ、パイン缶	御飯、みそ汁(豆腐・わかめ) 、かじきのカレーあん、にんじ んとみかんのサラダ	御飯、みそ汁、豚肉と昆布の炒 め煮、きゅうりのごま和え、オ レンジ	
午後			野菜もち(にんじん)	おやつ・チャーハン	米粉蒸しパン・黒糖	牛乳、キャロットゼリー	
	6(日)	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)
午前							
昼食		三色そぼろ丼(凍り豆腐)、み そ汁、ベイクド里芋、バナナ	御飯、みそ汁、さわらとごぼう の煮つけ、にんじんのシンプル サラダ、なし	御飯、すまし汁、がんもどき、 野菜のごま和え、さつま芋のり んご煮	御飯、みそ汁(もやし・あげ) 、鮭のごま焼き、じゃが芋炒め 、バナナ	御飯、みそ汁(かぼちゃ・わか め)、肉豆腐、中華サラダ、オ レンジ	
午後		ボーロ	豆乳ゼリー	焼きもちこしおにぎり	米粉ドーナツ(大豆粉)	牛乳、りんごゼリー	
	13(日)	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)
午前							
昼食		さけとひじきの混ぜごはん、す まし汁、豆腐のごまみそ焼き、 いんげんおかか和え、パイン缶	御飯、豆乳コーン汁、豚肉の香 味焼き(もやし)、焼きかぼち ゃ、りんご	御飯、みそ汁(さつまいも・ね ぎ)、厚揚げのそぼろあん、き ゅうりの酢の物	御飯、豆腐のスープ、鶏肉のト マトソース煮、ゆでブロッコリ ー、バナナ	御飯、みそ汁(なす・油揚げ) 、赤魚の煮つけ、蒸し野菜のサ ラダ、なし	
午後		プチゼリー	菜飯おにぎり(しらす)	豆腐ガトーショコラ	おやつ・ビビンバ	牛乳、パイナップルゼリー	
	20(日)	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)
午前							
昼食					御飯、みそ汁(だいこん・わか め)、揚げ鶏の五目和え、オレ ンジ	御飯、すまし汁、たらと玉ねぎ のみそ煮、切干大根のごまサラ ダ、りんご	
午後					フライドポテト(冷凍)	牛乳、豆乳かんてん	
	27(日)	28(月)	29(火)	30(水)			
午前							
昼食		おこわ(鶏・さつまいも)、納 豆汁(なす・たまねぎ)、かぼ ちゃの甘煮、りんご	御飯、豆腐すまし汁、肉じゃが ・カレー味、小松菜のツナ和え 、バナナ	御飯、みそ汁、豆腐の五目焼き 、チンゲン菜のとりみ炒め、み かん缶			
午後		ビスケット	豆乳ゼリー(小倉)	米粉蒸しパン・レーズン			

施設1さくら(一般)

2026年09月分の献立

			1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)
午前			ドーナツ	醤油せんべい	ボーロ	野菜せんべい	クッキー
昼食			御飯、みそ汁、白身魚のみりん 蒸し焼き、卵の花(人参・鶏ひ き肉)、バナナ	御飯、みそ汁(かぼちゃ・なす)、豆腐ハンバーグ、キャベツ のゆかりあえ、パイン缶	御飯、みそ汁(豆腐・わかめ) 、かじきのカレーあん、にんじ んとみかんのサラダ	御飯、みそ汁、豚肉と昆布の炒 め煮、きゅうりのごま和え、オ レンジ	ドライカレーライス、りんご
午後			野菜もち(にんじん)	おやつ・チャーハン	米粉蒸しパン・黒糖	牛乳、キャロットゼリー	牛乳、塩せんべい
	6(日)	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)
午前		牛乳、ビスケット	野菜せんべい	クッキー	塩せんべい	プチゼリー	ビスケット
昼食		三色そばろ丼(凍り豆腐)、み そ汁、ベイクド里芋、バナナ	御飯、みそ汁、さわらとごぼう の煮つけ、にんじんのシンプル サラダ、なし	御飯、すまし汁、がんもどき、 野菜のごま和え、さつま芋のり んご煮	御飯、みそ汁(もやし・あげ) 、鮭のごま焼き、じゃが芋炒め 、バナナ	御飯、みそ汁(かぼちゃ・わか め)、肉豆腐、中華サラダ、オ レンジ	ビーフン五目、バナナ
午後		ボーロ	豆乳ゼリー	焼きもちこしおにぎり	米粉ドーナツ(大豆粉)	牛乳、りんごゼリー	牛乳、おにぎり
	13(日)	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)
午前		牛乳、醤油せんべい	野菜クッキー	塩せんべい	ドーナツ	醤油せんべい	ボーロ
昼食		さけとひじきの混ぜごはん、す まし汁、豆腐のごまみそ焼き、 いんげんおかか和え、パイン缶	御飯、豆乳コーン汁、豚肉の香 味焼き(もやし)、焼きかぼち ゃ、りんご	御飯、みそ汁(さつまいも・ね ぎ)、厚揚げのそばろあん、き ゅうりの酢の物	御飯、豆腐のスープ、鶏肉のト マトソース煮、ゆでブロッコリ ー、バナナ	御飯、みそ汁(なす・油揚げ) 、赤魚の煮つけ、蒸し野菜のサ ラダ、なし	中華丼(はくさい)、りんご
午後		プチゼリー	菜飯おにぎり(しらす)	豆腐ガトーショコラ	おやつ・ビビンバ	牛乳、パイナップルゼリー	牛乳、野菜せんべい
	20(日)	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)
午前					ビスケット	塩せんべい	ドーナツ
昼食					御飯、みそ汁(だいこん・わか め)、揚げ鶏の五目和え、オレ ンジ	御飯、すまし汁、たらと玉ねぎ のみそ煮、切干大根のごまサラ ダ、りんご	豆腐丼(カレー風味)、パイン 缶
午後					フライドポテト(冷凍)	牛乳、豆乳かんてん	牛乳、クッキー
	27(日)	28(月)	29(火)	30(水)			
午前		牛乳、野菜せんべい	ドーナツ	ボーロ			
昼食		おこわ(鶏・さつまいも)、納 豆汁(なす・たまねぎ)、かぼ ちゃの甘煮、りんご	御飯、豆腐すまし汁、肉じゃが ・カレー味、小松菜のツナ和え 、バナナ	御飯、みそ汁、豆腐の五目焼き 、チンゲン菜のとりみ炒め、み かん缶			
午後		ビスケット	豆乳ゼリー(小倉)	米粉蒸しパン・レーズン			

薄味でおいしく子どもの味覚を育てよう

「おいしい」と感じる感覚は、食体験を重ねることで育まれます。子どもの味覚は大人よりもずっと豊かで敏感。今の食体験が、これからの味覚の土台になります。今月は、子どもの味覚の不思議と、適切な塩分でおいしく食べるヒントをお届けします。

★子どもの味覚は、大人より鋭い

舌の表面にある「味蕾(みらい)」は、味を感じるセンサーです。子どもはこのセンサーが大人よりも多く、味に対してずっと敏感です。今日の食卓での小さな体験が、これからの「おいしい」をつくり、子どもの味覚をゆっくり、着実に育てています。



子どもの味覚には、薄味でもおいしさが届きます

★味の好き嫌いは生まれつき？

味覚の基本は5種類—甘味・塩味・酸味・苦味・うま味です。このうち、甘みを好み、苦みを嫌うのは人間の本能です。

甘味＝エネルギー源のサイン → 本能的に「好き」
苦味＝毒のサイン → 本能的に「嫌い」
酸味＝腐敗のサイン → 本能的に「危険」



このような理由から、子どもが苦いものを嫌がるのは当然のこと。苦味がある野菜への抵抗感、身を守るためのサインです。

★「うま味」を知ると、塩分は自然に減る

「うま味」は他の味覚とは少し性質が異なります。うま味は食体験を通じて学習・発達する味覚です。だしのうま味をくり返し経験することで、「おいしい」と感じる感覚が育っていきます。

「うま味」は日本で見つかった基本味のひとつです。1908年、東京大学(当時は東京帝国大学)の池田菊苗博士が昆布だしの中から「グルタミン酸」を発見し、「UMAMI」として世界に広まりました。

【3種類のうま味成分】

グルタミン酸 昆布・チーズ・トマト
イノシン酸 かつお・煮干し・鶏肉
グアニル酸 干しいたけ



そしてうま味には、塩味を引き立てる効果があります。だしをしっかりとることで、塩分を減らしても満足感のある味わいが生まれます。これが昔から続く和食の知恵です。

★薄味でもおいしく食べる調理の工夫

だしとうま味を活用する

だしバックや水出しのだしでも、塩分を控える助けになります。うま味が塩味を引き立てるので、自然に塩分を減らせます。



食材本来の甘みを引き出す

蒸す・じっくり加熱することで、かぼちゃやさつまいもの甘みが増します。素材の甘みを活かすことで、調味料を減らしても満足感のある味わいになります。



酸味・香りで味に変化をつける

レモン・酢・しそ・みょうがの酸味や香りは、少ない塩分でも「おいしい」と感じさせてくれます。仕上げに香りをプラスするだけで大丈夫です。



仕上げに「塩」をひとつまみ

調理中より仕上げにひとつまみの塩をかける方が塩味を感じやすく、使う量を自然に減らせます。



★家庭でできる！塩分を意識した習慣と声かけ

給食では子どもの年齢に合わせた塩分量を意識し、だしを活かした調理を心がけています。ご家庭でもできることから、少しずつ取り入れてみてください。

【食べ物編】

- 汁物 汁物は塩分が多め。野菜を加えて、汁と一緒に食べましょう。
- 調味料 「かける」より「つける」ほうが少量ですみます。
- 加工食品 食べる回数や量と調整しましょう。

カップめん	約5.5g
子ども用レトルトカレー	2.0g
冷凍しゅうまい 20g×3個	0.7g
チーズ 1個(6P)	0.6g
焼きちくわ 20g×1本	0.6g
ウインナー20g×1本	0.4g

※おおよその1回の目安

●食塩の摂取目標量

1-2歳児 3.0g 未満/日

3-5歳児 3.5g 未満/日

【声かけ編】

- 「薄いね」と言われたら→「素材の味がするね!」と言い換えましょう。言葉が味覚の認識を変えます。ぜひ試してみてください。
- だしの香りを一緒に感じてみましょう。「いいにおいがするね、何のにおいかな?」うま味への関心を育てます。
- 食事中に「これ何の味がする?」と聞いてみましょう。正解でなくてOK。味を言葉にする習慣が、味覚を豊かにします。