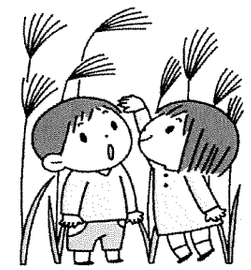
9月 ぱくぱくだより

あおばこども園
2026（令和8）年給食だより

日中はまだ暑いですが、朝晩がずいぶんと過ごしやすくなってきましたね。日も少しずつ短くなり、吹く風や草花、虫の音に秋の訪れを感じます。

これからの季節、子どもたちは活発に外遊びが楽しめそうです。しっかりと体を動かすと食欲もわいてきますので、心地よい空腹感と共に食事を摂るリズムがつくといいですね。



薄味でおいしく食べよう！

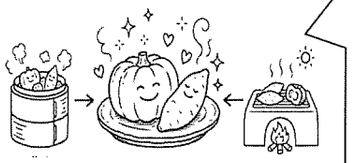
だしのうまみを活用する

だしパックや、水出しのだしでも、うまみが塩味を引き立ててくれるので、自然と塩分を減らせます。

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！

食材本来の甘味を引き出す



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味が増します。素材の甘味を活かすことで、調味料を減らせます。

仕上げに「塩」をひとつまみ

調理中より仕上げに一つまみの塩をかける方が塩味を感じやすく自然に減らせます。

献立の紹介
魚のみそ焼き

材　料	分量（5人分）
さわら	200 g
合わせみそ	大さじ1
はちみつ	大さじ1
しょうが汁	小さじ1

✿作 り 方 ✿

① みそ・はちみつ・しょうが汁を混ぜ合わせる。
② 魚に①を塗る。
③ ②をクッキングシートを敷いた天板に並べて230℃に温めたオーブンで15分くらい焼く。

※魚は、アジ・サバなどを使ってもよい

日	曜	午前おやつ	給食	午後おやつ
1	火	マカロニのあべかわ風	なすと豚肉のみそ炒め、かぼちゃの煮付、パインアップル	ウインナーパイ
2	水	フルーツカナッペ	魚のさざれ焼、ごま酢和え、じゃがいもの煮付、オレンジ	簡単メロンパン
3	木	オレンジ寒	トマトとなすのスパゲティ、塩もみきゅうり、コンソメスープ	ホイルケーキ
4	金	きなこ入り豆乳蒸しパン	二色そぼろ丼、小松菜の浸し、豆腐のみそ汁、バナナ	しょうゆ焼きそば
5	土	市販菓子	豚肉とじゃがいものケチャップ煮、キャベツの浸し、オレンジ	
7	月	あられ麩	ムニエル、きゅうりとなすの即席漬け、じゃがいものそぼろ煮、オレンジ	レモンゼリー
8	火	ジャムサンド	鶏の竜田揚げ、短冊サラダ、さつまいもの煮付、バナナ	オレンジ蒸しパン
9	水	りんご寒	魚のみそ焼き、和風サラダ、人参の甘煮、すまし汁	みたらしポテト
10	木	セサミパイ	焼き豆腐の含め煮、きゅうりの即席漬、オレンジ	ピザトースト
11	金	みかんのヨーグルト和え	カレーうどん、青のりポテト、バナナ	納豆チャーハン
12	土	市販菓子	炒めビーフン、かえりのごまがらめ、オレンジ	
14	月	シュガートースト	魚の五目あんかけ、スティックきゅうり、すまし汁	マドレーヌ
15	火	麩のラスク	じゃがいもの磯煮、小松菜のごま和え、オレンジ	フルーツポンチ
16	水	蒸しパン	焼魚、冷拌三糸、人参の甘煮、バナナ	沖縄風揚げ菓子
17	木	チーズカナッペ	肉みそ丼、キャベツの即席漬、オレンジ	スイートポテト
18	金	トーステッドチーズスティック	魚の竜田揚げ、中華風サラダ、粉ふきいも、バナナ	カルピスゼリー
19	土	市販菓子	炒め豆腐、小松菜の浸し、オレンジ	
24	木	チーズパイ	豚肉と野菜のカレー炒め、チーズポテト、オレンジ	おはぎ
25	金	バナナとクラッカー	野菜入りチキンナゲット、小松菜の浸し、みそ汁	レモンラスク
26	土	市販菓子	焼魚、ごま酢あえ、オレンジ	
28	月	スティックパン	ハッシュドビーフ、大根ときゅうりの和風サラダ、バナナ	ねぎマヨピザ
29	火	焼きポテト	若鶏の中華風炒め、きゅうりとツナの酢の物、もずくスープ	鮭塩こんぶおにぎり
30	水	市販菓子	**♦お楽しみ献立♦オムレツ、茹キャベツ、糸切昆布の煮付 みそ汁、オレンジ**	チーズケーキ