



2026年

むつみキッチン



日中はまだまだ暑い日が続きますが、朝夕はいつの間にか秋の気配が感じられるようになりました。秋といえば「食欲の秋」！秋はたくさんの食材が旬を迎えます。そんな9月の献立には旬の野菜・魚・果物が入っています。夏の暑さで疲れた体に栄養をたっぷりとり、食欲の秋を楽しみましょう。

秋刀魚

がお店に並ぶようになると「秋が来たな」と感じませんか？

夏の終わりから秋にかけて（特に9月～10月）脂がしっかりとにり、栄養価が一番高まる時期です。

★子供の成長期の骨や歯に欠かせない栄養素がたっぷり！

・DHA,EPA

脳や神経細胞などの構成成分で、記憶力や学習能力のアップが期待できます。

・カルシウム、ビタミンD

骨や歯の健康に欠かせないカルシウムが豊富。カルシウムの吸収を促すビタミンDも多く含まれるため、効率よく摂取できます。

・鉄分

赤血球の材料となり、体中に酸素を運ぶ役割を持つ鉄分。貧血を予防する働きもあります。

・ビタミンB12

赤血球中のヘモグロビン生成を助け、血液を作るのに大切な役割を果たす成分。不足すると貧血や神経障害を引き起こす可能性があります。

献立表

1日 (火)	昼食	ごはん	米
		うま塩チキン	鶏肉、にんにく、鶏ガラ、食塩、レモン汁、片栗粉
		大根サラダ	大根、ツナ缶、かつお節、もみり、食塩、すりごま、ごま油、三温糖、醤油、酢
		キャベツのコンソメ煮	キャベツ、人参、玉ねぎ、豚肉、コーン缶、コンソメ、醤油、塩こしょう
		豆腐のすまし汁	豆腐、わかめ、かにかま、白ねぎ、玉ねぎ、かつお昆布出汁、醤油、みりん、三温糖
		オレンジ	
	おやつ	チーズクッキー	小麦粉、砂糖、バター、ビザ用チーズ
2日 (水)	昼食	ごはん	米
		さわらの西京焼き	さくら、酒、食塩、白みそ、みりん、三温糖
		ほうれん草のごま和え	ほうれん草、もやし、人参、しらす、すりごま、醤油、三温糖
		厚揚げのネギタレ炒め	厚揚げ、白ねぎ、なす、えのき、しいたけ、オイスターソース、ぼん酢、みりん、片栗粉
		コンソメスープ	さつまいも、玉ねぎ、コーン缶、人参、コンソメ
		バナナ	
	おやつ	ガラメケーキ	小麦粉、ベーキングパウダー、牛乳、バター、卵、ガラメ
3日 (木)	昼食	ごはん	米
		豚のウエスタン風	豚肉、人参、じゃがいも、生姜、ウスターソース、ケチャップ、三温糖、醤油
		しらたきサラダ	しらたき、きゅうり、人参、ごま、鶏ガラ、酢、醤油
		高野豆腐の煮物	高野豆腐、いんげん、ごぼう、たけのこ、干しいたけ、かつお出汁、醤油、みりん、三温糖
		小松菜のすまし汁	小松菜、油揚げ、大根、なめこ、えのき、かつお昆布出汁、醤油、みりん、食塩
		オレンジ	
	おやつ	こしあんパン	強力粉、ドライイースト、砂糖、食塩、油、こしあん
4日 (金)	昼食	ごはん	米
		たいの梅味噌炒め	たい、れんこん、玉ねぎ、キャベツ、梅、味噌、みりん、酒、食塩、醤油
		わかめの酢の物	わかめ、きゅうり、玉ねぎ、酢、醤油、三温糖
		豚となぎの卵焼き	豚肉、青ねぎ、卵、かつお出汁、醤油、三温糖
		なすのみそ汁	なす、白菜、人参、白ねぎ、天かす、かつお昆布出汁、味噌
		なし	
	おやつ	ショガースティック	さつまいも、グラニュー糖、油
5日 (土)	昼食	栗飯	米、小松菜、しらす、昆布、酒、食塩、ごま、ごま油
		鮭とさつまいもの味噌照り焼き	鮭、酒、食塩、片栗粉、さつまいも、エリンギ、味噌、醤油、みりん、三温糖
		ひじききんぴら	ひじき、人参、れんこん、糸こんにゃく、醤油、酒、みりん、三温糖
		キャベツスープ	キャベツ、玉ねぎ、えのき、コーン缶、鶏ガラ
			バナナ
	おやつ	ココア薬パン	小麦粉、ココア、砂糖、ベーキングパウダー、豆乳、油
7日 (月)	昼食	ごはん	米
		さんまの蒲焼き	さんま、酒、食塩、片栗粉、みりん、しょうゆ、三温糖
		白菜のコールスロー	白菜、玉ねぎ、人参、ハム、マヨネーズ、酢、塩こしょう、三温糖
		かぼちゃのにんにく炒め	かぼちゃ、豚肉、にんにくの芽、れんこん、醤油、三温糖
		里芋のみそ汁	里芋、人参、白ねぎ、しいたけ、しめじ、油揚げ、かつお昆布出汁、味噌
		バナナ	
	おやつ	抹茶クッキー	小麦粉、砂糖、バター、抹茶