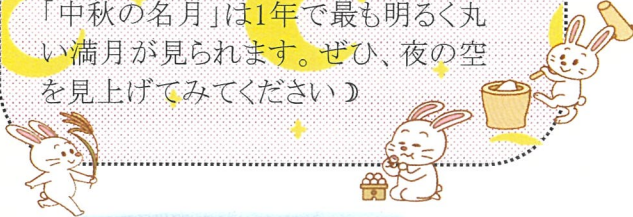




9月に入り残暑は続いています。朝夕は涼しさも感じられるようになり、気温の変化で体調を崩さないように気を付けましょう。また、子どもたちの活動量は増え、食欲も増してくるのではないかと思います。秋は『食欲の秋』ともいわれるように、食べ物がおいしい季節です。旬の食べ物を知り、味わい、栄養を蓄えて元気に過ごしましょう。

2025年の十五夜は 10月6日(月)です。

十五夜とは、1年で最も美しいとされる『中秋の名月』を見ながら、農作物の収穫に感謝する行事のことです。平安時代から続く風習で、お月見団子やさつま芋などをお供えます。「中秋の名月」は1年で最も明るく丸い満月が見られます。ぜひ、夜の空を見上げてみてください。



非常食の準備を

地震などの大規模な災害が発生した際には、電気・ガス・水道などのライフラインが停止してしまいます。また、食料品も手に入りにくくなるため、各家庭で水や食料品を備えておくことが大切です。

万が一使う時が来た時に、食料品が期限切れだったということないように、年に一回『防災の日』に非常食の見直しをしてみても良いでしょう。

『ローリングストック法』をご存じですか？温保存が可能な食品を、普段の生活で時々利用し、食べたらずぐに補充する方法です。常に食品があると災害時も慌てずに行動する事ができます。

おすすめ備蓄品



旬

食べ物には、1年の間で最もおいしく栄養たっぷりの時期があります。それを『旬』といいます。旬の野菜には、夏の疲れを回復させ、冬の寒さに負けないように体を温める効果があります。旬の野菜と旬の食べ物をたくさん食べましょう。

野菜



さつまいも



チンゲンサイ



さといも



れんこん



きのこ類

果物



なし



りんご



くり



ぶどう



かき



いちじく

魚



かつお



かれい



さけ



たら



さんま



さば

 9月 予定献立						使用食材(昼食・午後おやつ)ならびに体内のはたらき			
令和7年度 名取みたそのこども園						力になる (黄)	身体を作る (赤)	病気から 守ってくれる (緑)	
日	曜	ひよこ・りす・うさぎ組 午前おやつ	主食	昼食	午後おやつ	延長おやつ			
1	月	クラッカー	ごはん	赤魚の西京焼き れんこんサラダ オクラのそうめん汁 オレンジ	フルーツポンチ (クラッカー) カルピス	せんべい、麦茶	ゼリー、米、そうめん、リッ ツ、マヨドレ、砂糖、すりこ ごま	赤魚、絹ごし豆腐、カルピ ス、ツナ水煮、みそ	オレンジ、バナナ、みかん、 パイナップル、なす、いちご、れん こん、人参、オクラ、きゅう り、えのきだけ、わかめ、
2	火	せんべい	ごはん	鶏肉のごま焼き ほうれん草の磯辺和え 麩のすまし汁 バナナ	●防災メニュー 塩むすび ウーロン茶	パイ菓子	米、春雨、すりごま、豆麩、 砂糖	鶏もも肉	バナナ、ほうれん草、人参、 ねぎ、わかめ、刻みのり
3	水	ヨーグルト	ごはん	肉豆腐 トマトの中華スープ グレープフルーツ	いももち 牛乳	サンドビスケット	米、じゃが芋、マッシュポテ ト、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚こま、 ベーコン	グレープフルーツ、玉ねぎ、 カットトマト、人参、ズッ キーナ、ねぎ、スリムネギ、 生姜
4	木	サンドビスケット	ごはん	鮭の煮つけ きゅうりとささみの和え物 さつま芋のみそ汁 桃缶	せんべい (チーズ) 牛乳	ももゼリー	米、さつま芋、星だべよ、砂 糖、ごま油、ごま	牛乳、鮭、木綿豆腐、鶏ささ 身、チーズ、みそ	もも、きゅうり、玉ねぎ、人 参、ほうれん草、スリムネギ
5	金	のむヨーグルト	ごはん	照り焼き丼 チンゲン菜のみそ汁 バナナ	マカロニケチャップ 牛乳	せんべい	米、マカロニ、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、みそ、ベー コン、高野豆腐	バナナ、もやし、チンゲンサイ、 玉ねぎ、人参、えのきた け、ピーマン、グリーンピ ース、刻みのり
6	土	ビスケット	ごはん	豆腐のミートソース煮 コロコロスープ みかんゼリー	パウムクーヘン カルピス		ゼリー、米、パウムクーヘン、 じゃが芋、油、片栗粉、 砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、カルピ ス	玉ねぎ、人参、コーン、ブ ロッコリー
8	月	クラッカー	ごはん	かれいの生煮焼き きんぴられんこん 里芋のみそ汁 オレンジ	さつま芋ドーナツ 牛乳	せんべい、麦茶	米、里芋、ホットケーキ粉、 揚げ油、さつま芋、砂糖、ご ま油、ごま	牛乳、かれい、絹ごし豆腐、 みそ、油揚げ	オレンジ、玉ねぎ、人参、れ んこん、ピーマン、わかめ、 生姜
9	火	せんべい	ごはん	栗ごはん 鶏肉のみそ焼き キャベツのごま酢和え まいだけのみそ汁 梨	ヨーグルト (サンドビスケット)	パイ菓子	米、栗、砂糖、片栗粉、すり ごま	ヨーグルト、鶏もも肉、絹ご し豆腐、みそ	梨、キャベツ、人参、まいた け、小松菜、コーン
10	水	ヨーグルト	ごはん	豆腐とコーンのそぼろ煮 油揚げのみそ汁 バナナ	ほうとう風うどん 牛乳	サンドビスケット	うどん、米、片栗粉、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、 みそ、油揚げ	バナナ、玉ねぎ、もやし、人 参、チンゲンサイ、かぼ ちゃ、コーン、大根、わかめ
11	木	サンドビスケット	ごはん	タンドリーかじき いんげんのごまマヨ和え きのこの豆乳スープ オレンジ	たこ焼きポテト 牛乳	ぶどうゼリー	フライドポテト、米、マヨド レ、油、小麦粉、オリーブ 油、すりごま	牛乳、調製豆乳、かじき、ウ ィンナーソーセージ、糸がき コリー、人参、青のり	オレンジ、白菜、いんげん、 しめじ、えのきだけ、ブロッ コリー、人参、青のり
12	金	のむヨーグルト	ごはん	豚肉の生煮炒め さつま汁 バナナ	しらすと昆布の混ぜご飯 ウーロン茶	せんべい	米、さつま芋、油、片栗粉、 ごま	豚こま、木綿豆腐、みそ、し らす	バナナ、玉ねぎ、人参、大 根、ねぎ、わかめ、塩こん が、生姜
13	土	ビスケット	ごはん	焼き鳥丼 きのこのすまし汁 グレープフルーツ	せんべい (クラッカー) カルピス		米、味しらべ、リッツ、砂糖	鶏もも肉、カルピス	グレープフルーツ、スリムネ ギ、ねぎ、人参、しめじ、グ リンピース、えのきだけ
15	月			敬老の日					
16	火	せんべい	ごはん	豆まめキーマカレー 春雨サラダ りんご	野菜蒸しパン 牛乳	パイ菓子	米、ホットケーキ粉、春雨、 マヨドレ、油、ごま油、すり ごま	牛乳、豚ひき肉、大豆水煮、 ツナ水煮	りんご、玉ねぎ、人参、野菜 ジュース、キャベツ、グリン ピース
17	水	ヨーグルト	ごはん	高野豆腐とひき肉の煮物 かぼちゃのみそ汁 バナナ	🐼ピザトースト 牛乳	サンドビスケット	米、食パン、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、チーズ、高 野豆腐、みそ、ベーコン	バナナ、玉ねぎ、かぼちゃ、 ほうれん草、人参、コーン、 ピーマン、しいたけ
18	木	サンドビスケット	ごはん	さんまのカレー風味揚げ ブロッコリーのごま和え なすと油揚げのおつゆ 梨	パウムクーヘン 牛乳	ももゼリー	米、パウムクーヘン、片栗 粉、油、すりごま、砂糖	牛乳、さんま、油揚げ、鶏さ 身	梨、なす、ブロッコリー、ね ぎ、わかめ、青のり、にんに く
19	金	のむヨーグルト	ごはん	ルーロー飯 サンラータン バナナ	豆花 ウーロン茶	せんべい	米、春雨、砂糖、黒蜜、片栗 粉	豚こま、調製豆乳、こしあ ん、鶏ひき肉、きな粉、ゼラ チン	バナナ、チンゲンサイ、玉ね ぎ、もやし、人参、たけの こ、しいたけ、生姜
20	土	ビスケット	ごはん	麻婆茄子丼 わかめスープ ヨーグルト	クリームワッフル カルピス		米、ベアクリウムワッフル、 ごま油、砂糖、片栗粉、ごま	ヨーグルト、豚ひき肉、絹ご し豆腐、カルピス、赤みそ	なす、人参、ピーマン、カッ トわかめ、生姜
22	月	クラッカー	ごはん	揚げ赤魚の五目あんかけ 中華スープ ぶどうゼリー	かぼちゃ蒸しパン 牛乳	せんべい、麦茶	ゼリー、米、ホットケーキ 粉、揚げ油、片栗粉、砂糖、 ごま、ごま油	牛乳、赤魚、絹ごし豆腐、調 製豆乳	人参、玉ねぎ、かぼちゃペ ースト、チンゲンサイ、しい たけ
23	火			秋分の日					
24	水	ヨーグルト	パスタ	焼肉パスタ れんこんひじきサラダ オレンジ	鮭わかめごはん ウーロン茶	サンドビスケット	スパゲティ、米、マヨドレ、 ごま油、すりごま、砂糖	豚こま、鮭、ツナ水煮	オレンジ、玉ねぎ、人参、れん こん、キャベツ、きゅうり、ひ じき
25	木	サンドビスケット	ごはん	カツオの竜田揚げ 納豆和え 茄子のみそ汁 バナナ	マロンクリームワッフル 牛乳	ぶどうゼリー	米、ベアクリウムワッフル、 片栗粉、揚げ油、ごま油	牛乳、かつお、木綿豆腐、挽 きわり納豆、みそ、油揚げ	バナナ、なす、もやし、小松菜、 ねぎ、人参、刻みのり
26	金	のむヨーグルト	ごはん	鶏肉のマーマレード煮 糸こんにゃくのサラダ 洋風スープ 梨	きのこパスタ 牛乳	せんべい	米、しらたき、スパゲティ、 じゃが芋、マヨドレ、油、す りごま	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、 ハム	梨、玉ねぎ、きゅうり、えの きだけ、人参、コーン、しめ じ、マーマレード、生姜
27	土	ビスケット	ごはん	納豆そぼろ丼 ほうれん草のみそ汁 バナナ	せんべい (クラッカー) カルピス		米、リッツ、ばりんご、油、 砂糖、ごま油	挽きわり納豆、豚ひき肉、カ ルピス、みそ、高野豆腐	バナナ、キャベツ、もやし、 ほうれん草、ねぎ、えのきた け、にら
29	月	クラッカー	ロール パン	鮭のクリームシチュー カレー風味マカロニサラダ りんご	バナナケーキ 牛乳	せんべい、麦茶	じゃが芋、ロールパン、ホッ トケーキ粉、マカロニ、マヨ ドレ、油、砂糖	牛乳、鮭、調製豆乳、ハム	りんご、玉ねぎ、バナナ、人 参、きゅうり、コーン、グ リンピース
30	火	せんべい	ごはん	おろしハンバーグ さつまいも煮 大根と油揚げのみそ汁 バナナ	栗きんとん 牛乳	パイ菓子	米、さつま芋、さつま芋、 栗、パン粉、砂糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、調製豆乳、 みそ、油揚げ	バナナ、大根、玉ねぎ、人参

※ () 内の献立は、以上児のみ提供となります。

※献立は、材料納入の都合などにより変更になることがありますのでご了承ください。

◆は食育活動を行う予定です ♪ はご当地メニューを取り入れた給食を提供する予定です ♪

今月分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g) 13~20%	脂質 (g) 20~30%	食塩相当量 (g 未満)
3歳未満児目標 (50%)	459	15~23	10.2~15.3	1.3
予定献立栄養量	468	17.6	12.9	1.4
3歳以上児目標 (45%)	574	18.7~28.8	12.8~19.2	1.6
予定献立栄養量	555	21.7	16.5	1.7