

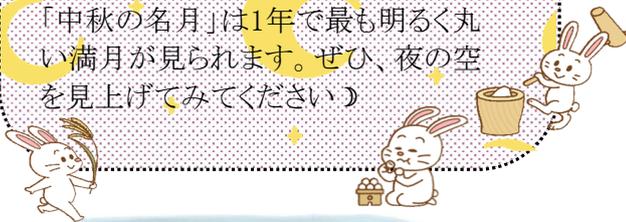


給食だより 9月

9月に入りましたが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よう。

『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、食べたらずき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

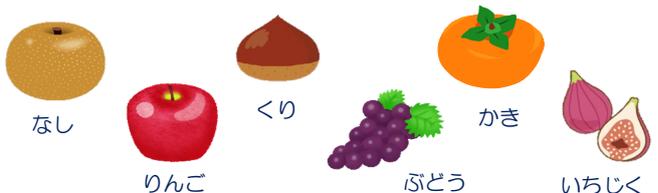
チンゲンサイ

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



令和7年度 名取あけぼのこども園

食材ならびに体内のはたらき

日	曜	ひよこ・りす・うさぎ組				身体を作る (赤)	力になる (黄)	病氣から守ってくれる (緑)	
		午前おやつ	主食	昼食	午後おやつ				延長おやつ
1	月	ぱりんこ	ご飯	すき焼き風煮 油揚げの和え物 グレープフルーツ	ゆかりごはん 牛乳	揚げせんべい	豆腐 豚肉 油揚げ 牛乳 ごま油 ごま	白蜜 玉ねぎ にんじん 納豆 もやし ほうれん草 グレープフルーツ のり	
2	火	ヨーグルト	ご飯	赤魚の香味焼き スティックきゅうり さつま汁 パナナ	たご焼き風ポテト 牛乳	ソフトサラダせんべい	赤魚 豆腐 鶏肉 牛乳	ご飯 ごま油 砂糖 さつま汁 もやし じゃがいも 片栗粉	にんにく 万能ねぎ きゅうり ごぼう ねぎ パナナ キャベツ 青のり
3	水	白い風船	ご飯	ビビンバ ミネストローネスープ グレープフルーツ (牛乳)	ロールサンド 牛乳	ぱりんこ	豚ひき肉 ベーコン 牛乳	ご飯 ごま油 ごま じゃがいも グリッパ マカロニ ロールパン バター	ねぎ にんにく もやし キャベツ 玉ねぎ いんげん グレープフルーツ のり
4	木	パイ	ご飯	スパニッシュオムレツ れんこん炒め 豆腐のすまし汁 ハイナッフル	◆がんづき風 牛乳	味しらべ	卵 ベーコン 豚ひき肉 豆腐 豆乳 牛乳	ご飯 じゃがいも しらす ごま油 味噌 油 ベーキングパウダー ごま	ほうれん草 にんじん れんこん いんげん もやし ねぎ わかめ ハイナッフル
5	金	マリービスケット	ご飯	家常豆腐 コールスローサラダ パナナ (牛乳)	おこし風フレーク 牛乳	ぼたぼた焼き	豚肉 生揚げ ハム 牛乳	ご飯 油 砂糖 片栗粉 マヨネーズ	キャベツ にんじん たけのこ ピーマン 黄ピーマン 生薑 きゅうり コーン パナナ
6	土	ソフトサラダせんべい	ご飯	肉みそ丼 春雨サラダ オレンジ (牛乳)	揚げせんべい (ソフトサラダせんべい) ジョア		豚ひき肉 ハム 牛乳 ジョア	ご飯 砂糖 ごま油 片栗粉 マヨネーズ	にんにく 生薑 いたけ ねぎ たけのこ きゅうり コーン オレンジ のり
8	月	クラッカー	ご飯	納豆そぼろ丼 しらすサラダ わかめと麸のみそ汁 (そう・らいおん組のみ) グレープフルーツ (牛乳)	ハッシュドさつま汁 牛乳	揚げせんべい	豚ひき肉 納豆 牛乳	ご飯 ごま油 砂糖 しらす ごま マヨネーズ さつま汁 片栗粉 油	にんにく 生薑 にんじん 万能ねぎ きゅうり えのき グレープフルーツ のり
9	火	ヨーグルト	ご飯	煮込みハンバーグ ブロッコリーソテー じゃがいものスープ パナナ	塩こんぶとチーズのご飯 牛乳	味しらべ	豚ひき肉 豆腐 ウィナー チーズ	ご飯 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ トマト ブロッコリー コーン ほうれん草 にんじん パナナ 長豆
10	水	ぱりんこ	スバグティ	*お誕生会* ミートソーススパゲティ 棒棒鶏サラダ ハイナッフル	豆腐ブラウニー 牛乳	ぼたぼた焼き	豚ひき肉 鶏むね肉 豆腐 牛乳	ご飯 オリーブ油 油 砂糖 米粉 ごま油 片栗粉 ベーキングパウダー	玉ねぎ にんじん きゅうり もやし ハイナッフル のり
11	木	アスバラカスビスケット	ご飯	たらのお好み揚げ 春雨サラダ えのきの味噌汁 グレープフルーツ (牛乳)	ゼリー和え	ソフトサラダせんべい	たら ハム 牛乳	ご飯 片栗粉 油 春雨 マヨネーズ	キャベツ にんじん 万能ねぎ きゅうり コーン えのき わかめ グレープフルーツ パナナ みかん缶 もやし
12	金	揚げせんべい	ご飯	鶏肉のマーマレード焼き 里芋のごま味噌和え 油揚げの味噌汁 パナナ	ツナの小判焼き 牛乳	ぱりんこ	鶏肉 豆腐 油揚げ ツナ 牛乳	ご飯 片栗粉 里芋 ごま 砂糖 じゃがいも 油	大根 万能ねぎ パナナ 青のり
13	土	味しらべ	ご飯	生揚げのそぼろ煮 ナムル風ツナサラダ オレンジ (牛乳)	ソフトサラダせんべい (味しらべ) 牛乳		生揚げ 豚ひき肉 ツナ 牛乳	ご飯 じゃがいも 砂糖 片栗粉 ごま油	いんげん 玉ねぎ にんじん ほうれん草 もやし オレンジ のり
15	月			* 敬老の日 *					
16	火	ヨーグルト	ご飯	チキンのトマト煮 れんこんサラダ グレープフルーツ (牛乳)	鮭わかめご飯 牛乳	ぼたぼた焼き	鶏肉 油揚げ 牛乳 鮭	ご飯 油 じゃがいも オリーブ油 砂糖 ごま油	にんにく 玉ねぎ 黄ピーマン ブロッコリー トマト れんこん にんにく きゅうり コーン グレープフルーツ わかめ
17	水	パイ	ご飯	鮭のパン粉焼き マカロニケチャップ キャベツスープ ハイナッフル	味噌バタートースト 牛乳	ぱりんこ	鮭 ウィナー 牛乳	ご飯 油 パン粉 マカロニ ベーコン バター オリーブ油 砂糖	玉ねぎ ピーマン キャベツ にんじん 生薑 ハイナッフル
18	木	ビスコ	ご飯	豆腐の中華丼 卵とわかめのスープ グレープフルーツ (牛乳)	きな粉蒸しパン 牛乳	揚げせんべい	豚肉 豆腐 卵 牛乳 きな粉 豆乳	ご飯 ごま油 片栗粉 米粉 ベーキングパウダー 砂糖 油	玉ねぎ にんじん えのき 生薑 にんにく わかめ もやし ねぎ グレープフルーツ
19	金	ぼたぼた焼き	ご飯	豆まめキーマカレー マセドアンサラダ パナナ (牛乳)	おはぎ	ソフトサラダせんべい	大豆 豚ひき肉 ウィナー 牛乳 あずき きな粉 牛乳	ご飯 油 カレールウ じゃがいも マヨネーズ もち米 砂糖	グリーンピース 玉ねぎ にんじん トマト きゅうり コーン パナナ
20	土	揚げせんべい	ご飯	豚肉と野菜のごま炒め 大豆とひじき煮 オレンジ (牛乳)	ぱりんこ (揚げせんべい) ジョア		豚肉 大豆 油揚げ ジョア	ご飯 油 ごま さつま汁 ごま油	玉ねぎ にんじん もやし 生薑 にんにく ひじき いんげん オレンジ
22	月	ソフトサラダせんべい	ご飯	焼肉とどんぶり きのこの味噌汁 グレープフルーツ (牛乳)	おからクッキー 牛乳	味しらべ	豚肉 牛乳 おから きな粉 豆乳	ご飯 油 ごま 片栗粉 米粉 砂糖	生薑 にんにく ピーマン にんじん 玉ねぎ 大根 えのき しめじ ねぎ グレープフルーツ
23	火			* 秋分の日 *					
24	水	ヨーグルト	ご飯	秋野菜カレー 和風ポテトサラダ ハイナッフル (牛乳)	五平もち 牛乳	ぱりんこ	豚肉 牛乳	ご飯 油 カレールウ じゃがいも マヨネーズ もち米 砂糖 ごま	かぼちゃ 玉ねぎ しめじ にんじん れんこん きゅうり コーン のり ハイナッフル
25	木	揚げせんべい	ご飯	カレイのごま風味焼き 切干大根サラダ なすの味噌汁 グレープフルーツ	りんごケーキ 牛乳	ソフトサラダせんべい	カレイ ツナ 豆乳 牛乳	ご飯 砂糖 ごま ごま油 米粉 ベーキングパウダー 油	切干大根 昆布 にんじん きゅうり かぼちゃ なす 小松菜 グレープフルーツ りんご
26	金	ぱりんこ	ご飯	鶏肉の揚げ煮 ジャーマンポテト パナナ (牛乳)	ヨーグルト和え	ぼたぼた焼き	豚肉 ベーコン ヨーグルト ホイップクリーム	ご飯 片栗粉 さつま汁 油 じゃがいも 砂糖	生薑 にんじん 小松菜 玉ねぎ パナナ もやし みかん缶
27	土	ソフトサラダせんべい	ご飯	麻婆豆腐 中華サラダ オレンジ (牛乳)	味しらべ (ソフトサラダせんべい) 牛乳		豆腐 豚ひき肉 鶏さきみ 牛乳	ご飯 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	生薑 にんにく 玉ねぎ にんじん 万能ねぎ きゅうり キャベツ オレンジ
29	月	クラッカー	ご飯	大豆とひき肉のオープン焼き ブロッコリーサラダ スープ煮 グレープフルーツ	アップルポテト 牛乳	揚げせんべい	豚ひき肉 豆腐 大豆 鶏さきみ ベーコン 牛乳	ご飯 片栗粉 砂糖 油 さつま汁 バター	生薑 玉ねぎ ブロッコリー にんじん コーン 白蜜 グレープフルーツ りんご
30	火	ヨーグルト	ご飯	豚肉の生薑焼き おかか和え パナナ (牛乳)	◆ほらこめし風 牛乳	味しらべ	豚肉 かつお節 鮭 牛乳	ご飯 油	玉ねぎ にんじん いんげん 生薑 ブロッコリー きゅうり パナナ のり



※ () になっている献立は、以上児さんのみになります。

※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。
ご了承ください。

※◆マークは、郷土料理やご当地メニューになります。

9月分	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂肪 g	塩分 g
3歳未満児目標	490	15.9~24.5	10.9~16.4	1.5
予定献立栄養量	494	16.4	16	1.2
3歳以上児目標	580	18.7~28.9	12.8~19.2	1.7
予定献立栄養量	582	20.6	19.6	1.5