



# 給食だより 9月

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します。「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。



### 作ってみよう！ 月見団子

**作り方**

- ①白玉粉100gに絹ごし豆腐100gを入れ、水を少しずつ加えて耳たぶぐらいの固さにこねる。  
※白玉粉の代わりに上新粉でも良い
- ②耳たぶの固さになったら食べやすい大きさに丸めます。
- ③たっぷりのお湯でゆで、浮き上がってきたら冷水で冷やし水をきり、きな粉25gと砂糖15gをまぜ団子にかけます。  
※団子を食べる場合は、誤えんに十分注意してください。

## 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ください。

『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。

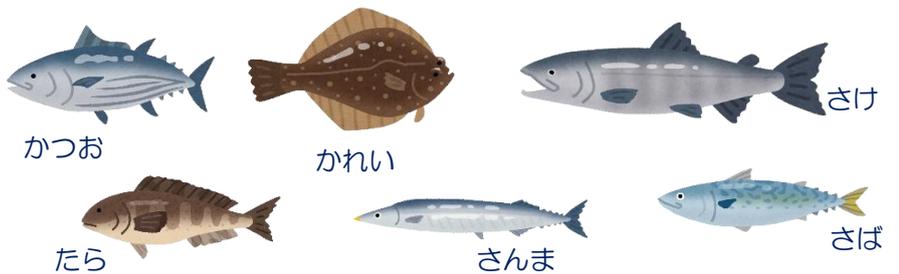
### 野菜



### 果物



### 魚



令和7年度						使用食材		
 <b>9月 予定献立表</b>  住吉台こども園						体をつくる	力になる	病気から 守ってくれる
日	曜日	未満児 午前のおやつ	主食	昼食	午後のおやつ	赤	黄	緑
1	月	カルシウムせんべい	ごはん	豚肉の生姜焼き スナップエンドウ トマトとしらすの和え物 グレープフルーツ	フルーツヨーグルト和え 以：ソフトサラダ	豚コマ、しらす、わかめ、ヨーグルト	米、サラダ油、白ごま、砂糖、生クリーム	玉ねぎ、生姜、スナップエンドウ、トマト、小松菜、グレープフルーツ、白桃、みかん、バナナ、りんご
2	火	塩せんべい 牛乳	うさぎ ごはん	【誕生会】ハヤシ 鶏ささみと野菜サラダ きのこのコンソメスープ 梨	お月見/VAロア 以：ソフトせんべい	豚コマ、鶏ささみ、牛乳	米、じゃがいも、サラダ油、ハヤシルフ、さつまいも、ゴマ油、生クリーム	玉ねぎ、人参、トマト、グリーンピース、きゅうり、えのきだけ、しめじ、玉ねぎ、梨、黄桃
3	水	ビスケット 牛乳	ロールパン	マスマフライ ブロッコリー ごぼうサラダ グレープフルーツ	梅しらすごはん	マス、卵、ひじき	ロールパン、薄力粉、パン粉、サラダ油、マヨネーズ、米	ブロッコリー、人参、ごぼう、グレープフルーツ
4	木	サンドせんべい	ごはん	鶏肉のねぎ味噌焼き 紅白炒め 中華サラダ パイナップル	ハムクーヘン 牛乳 以：ウエハース	鶏もも、味噌、鶏ささみ、牛乳	米、砂糖、じゃがいも、ごま油、白ごま	長ねぎ、人参、きゅうり、チンゲン菜、パイナップル
5	金	セサミビスケット バナナ	ごはん	赤魚香味野菜蒸し モロヘイヤのかきたま汁 バナナ	ウインナーとチーズ蒸しパン 牛乳	赤魚、卵、味噌、牛乳、チーズ、ウインナー、豆腐	米、砂糖、ホットケーキミックス、サラダ油	生姜、人参、玉ねぎ、ねぎ、モロヘイヤ、えのきだけ、バナナ
6	土	クッキー 牛乳	ごはん	チャプチェ しらすとわかめのサラダ グレープフルーツ	ビスケット ソフトサラダ 牛乳	豚コマ、わかめ、しらす、牛乳	米、春雨、ごま油、砂糖、白ごま	玉ねぎ、ピーマン、椎茸、人参、にんにく、小松菜、きゅうり、グレープフルーツ
8	月	しょうゆせんべい 牛乳	ごはん	カレーの甘辛焼き ほうれん草のおかか和え 里芋のそぼろあんかけ グレープフルーツ	ずいとん	カレー、かつお節、豚挽き肉、味噌、刻み揚げ	米、砂糖、里芋、砂糖、片栗粉、薄力粉	生姜、ほうれん草、人参、グレープフルーツ、大根、ごぼう
9	火	せんべい	ピザ トースト	豆腐ナゲット 小松菜のごま和え キャベツとしめじのスープ ヨーグルト	ツナご飯	鶏挽肉、豆腐、ひじき、ヨーグルト、ツナ	食パン、片栗粉、マヨネーズ、サラダ油、白ごま、砂糖、米、白ごま	トマト、ピーマン、なす、玉ねぎ、人参、にんにく、生姜、小松菜、キャベツ、しめじ、コーン、ねぎ
10	水	ビスケット 牛乳	ごはん	揚げ出し豆腐の肉味噌かけ ブロッコリーのおかか和えマヨ和え パイナップル	シャーベット 以：ビスケット	豆腐、豚挽き肉、味噌、かつお節	米、片栗粉、サラダ油、砂糖、マヨネーズ	人参、玉ねぎ、グリーンピース、ブロッコリー、コーン、パイナップル
11	木	せんべい 牛乳	ごはん	酢豚 洋風味増汁 バナナ	キャロットケーキ 牛乳	鶏もも、ベーコン、味噌、牛乳、卵	米、片栗粉、サラダ油、砂糖、ホットケーキミックス、無塩バター、白ごま	玉ねぎ、人参、たけのこ、ピーマン、かぼちゃ、バナナ
12	金	チーズ	ごはん	豆腐入り松風焼き 青菜のチーズ和え 豚汁 オレンジ	焼き芋 牛乳	鶏挽肉、豆腐、牛乳、卵、味噌、かつお節、チーズ、豚コマ	米、パン粉、砂糖、白ごま、サラダ油、ゴマ油、さつまいも	玉ねぎ、ほうれん草、人参、ごぼう、白米、大根、ねぎ、オレンジ
13	土	クッキー 牛乳	ごはん	焼肉 ツナキャベツ和え バナナ	セサミビスケット 青のりせんべい 牛乳	豚コマ、ツナ、牛乳	米、ごま油、砂糖、白ごま	人参、玉ねぎ、ピーマン、にんにく、生姜、キャベツ、バナナ
15	月			<b>敬老の日</b>				
16	火	ソフトせんべい 牛乳	肉味噌 納豆丼	切り干し大根のサラダ せん切り野菜のすまし汁 ジョア	ペンネボリタン 牛乳	豚挽き肉、納豆、味噌、海苔、昆布、ジョア、牛乳、ベーコン	米、砂糖、サラダ油、ゴマ油、白ごま、しらたき、ペンネ	玉ねぎ、人参、しめじ、切り干し大根、チンゲン菜、大根、白菜、絹さや、ピーマン
17	水	カルシウムせんべい	ごはん	たらのピカタ 人参グラッセ 豆腐とわかめのサラダ バナナ	焼きそば 牛乳	たら、チーズ、卵、わかめ、豆腐、牛乳、豚コマ	米、薄力粉、サラダ油、砂糖、ゴマ油、白ごま、中華麺	人参、きゅうり、バナナ、キャベツ、もやし
18	木	塩せんべい	食パン	きのことうれん草のグラタン もやしとチーズの和え物 グレープフルーツ	ミニおはぎ	ベーコン、卵、牛乳、チーズ、かつお節、こしあん、きな粉	食パン、サラダ油、薄力粉、米、砂糖	ほうれん草、椎茸、しめじ、玉ねぎ、もやし、きゅうり、グレープフルーツ
19	金	クッキー 牛乳	ごはん	マスのマヨネーズ焼き ブロッコリー 野菜スープ パイナップル	今川焼き 牛乳	マス、牛乳、チーズ	米、無塩バター、マヨネーズ	ブロッコリー、人参、玉ねぎ、キャベツ、パイナップル
20	土	サンドビスケット 牛乳	ごはん	チキンカレー マカロニサラダ バナナ	揚げせんべい ビスケット 牛乳	鶏もも、ハム、牛乳	米、じゃが芋、マカロニ、マヨネーズ	玉ねぎ、生姜、にんにく、人参、きゅうり、バナナ
22	月	ソフトせんべい 牛乳	ごはん	カレーのごま味噌焼き 白菜の海苔和え ツナじゃが グレープフルーツ	いちご/VAロア 以：せんべい	カレー、味噌、刻みりのり、ツナ、牛乳	米、砂糖、白ごま、じゃが芋、生クリーム	白菜、人参、絹さや、グレープフルーツ
23	火			<b>秋分の日</b>				
24	水	せんべい	ミート スパゲッティ	マセドアンサラダ キャベツとカニカマのスープ ヨーグルト	青のりフライドポテト 牛乳	豚挽き肉、ハム、かにフレーク、ヨーグルト、牛乳、青のり	スパゲッティ、サラダ油、砂糖、じゃが芋、マヨネーズ、ごま油、砂糖、じゃがいも	玉ねぎ、人参、きゅうり、コーン、キャベツ、玉ねぎ
25	木	ゼリー	食パン	照り焼きチキン かぼちゃサラダ しらすとオクラの和え物 バナナ	しょう油焼きおにぎり	鶏もも、ハム、かつお節	食パン、サラダ油、マヨネーズ、米	南瓜、きゅうり、人参、オクラ、バナナ
26	金	ビスケット 牛乳	油麩丼	豚肉と大根の煮物 わかめとなめこの味噌汁 パイナップル	かぼちゃドーナツ 牛乳	卵、豚コマ、わかめ、味噌、牛乳、豆乳	米、油麩、砂糖、里芋、サラダ油、薄力粉、片栗粉	玉ねぎ、椎茸、三つ葉、大根、人参、絹さや、なめこ、パイナップル、長ねぎ、南瓜
27	土	ビスケット 牛乳	ごはん	ラタトゥイユ オクラとえのきの納豆和え グレープフルーツ	サンドせんべい せんべい 牛乳	ウインナー、納豆、牛乳	米、じゃが芋、砂糖、ごま油	なす、ズッキーニ、玉ねぎ、にんにく、オクラ、えのき、生姜、グレープフルーツ
29	月	サンドビスケット 牛乳	ごはん	たらのお揚げ 青菜の和え物 豆乳豚汁 オレンジ	おからケーキ 牛乳 以：せんべい	たら、かつお節、豚コマ、味噌、豆乳、牛乳	米、砂糖、里芋、ごま油	ほうれん草、人参、大根、白菜、ぶなしめじ、ねぎ、オレンジ
30	火	せんべい 牛乳	ごはん	八宝菜 キャベツのゆかり和え バナナ	五目ビーフン	鶏もも、豚挽き肉	米、サラダ油、砂糖、ごま油、片栗粉、ビーフン	白菜、人参、絹さや、生姜、にんにく、キャベツ、ゆかり、バナナ、にら、玉ねぎ

※ ( ) のついている献立は3歳以上児のみの提供となります。

★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。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3歳未満児目標	520	17~26	11~17	1.5未満
予定献立栄養量	502	18.6	15.9	1.3
3歳以上児目標	580	19~29	13~19	1.6未満
予定献立栄養量	538	20.2	15.7	1.3