



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



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



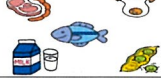
たら



さんま



さば

9月 予定献立表					食材ならびに体内のはたらき		
令和7年度 長命ヶ丘つくしこども園					身体を作る (赤)	力になる (黄)	病気から守ってくれる (緑)
日	曜	ひよこ・りす・うさぎ組	昼食				
		午前おやつ	主食	午後おやつ			
1	月	牛乳 甘辛せんべい	ごはん	たらのチーズ焼き きんぴらごぼう かぶのみそ汁 グレープフルーツ	(牛乳) かぼちゃとバナナの 蒸しパン	牛乳、たら、卵、みそ、油揚げ、 チーズ	かぶ、グレープフルーツ、かぼ ちゃ、にんじん、ごぼう、バナナ、か ぶの葉、ごま、にんにく
2	火	牛乳 サンドせんべい	ごはん	豆腐のコーンみそ焼き 小松菜とにんじんのごま和え たまねぎとにんじんのすまし汁 バイナッブル	乳酸菌飲料 青のりフライポテト	乳酸菌飲料、豆腐、ツナ、みそ、牛 乳、青のり	バイナッブル、にんじん、こまつな、 たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、ク リームコーン、ごま
3	水	牛乳 塩せんべい	食パン	鮭と野菜のグラタン キャベツとトマトのサラダ オレンジ	(牛乳) 焼きそば	牛乳、鮭、豚肉、チーズ、青のり	オレンジ、玉ねぎ、もやし、ブロッコ リー、キャベツ、トマト、にんじん、 コーン、玉ねぎ、マッシュルーム
4	木	牛乳 サンドビスケット	ごはん	鶏肉の香味焼き ブロッコリーと人参のおかか和え さといもと豆腐のみそ汁 グレープフルーツ	(牛乳) 豆乳フレンチトースト	牛乳、鶏もも肉、豆腐、豆乳、卵、 みそ、かつお節、わかめ	グレープフルーツ、もやし、ブロッコ リー、にんじん、にんにく
5	金	牛乳 甘辛せんべい	ごはん	カレーライス さつまいもマヨサラダ バナナ	(牛乳) 焼きりんごケーキ	牛乳、豚肉、豆乳、大豆	バナナ、玉ねぎ、にんじん、りんご、 コーン、きゅうり
6	土	牛乳 ウエハース	ごはん	鶏の海苔焼き いんげんのごま和え 厚揚げと大根のみそ汁 オレンジ	牛乳 菓子	牛乳、鶏もも肉、厚揚げ、みそ、のり	オレンジ、だいこん、いんげん、に んじん、ごま、にんにく、しょうが
8	月	チーズ	ごはん	豚肉の生姜焼き ほうれん草とベーコンのソテー キャベツのみそ汁 オレンジ	(牛乳) バームクーヘン	牛乳、豚肉、みそ、油揚げ、ベーコ ン、チーズ	オレンジ、玉ねぎ、ほうれん草、キャ ベツ、コーン、しょうが
9	火	牛乳 クッキー	ごはん	かわいいの磯辺焼き 切り干し大根のうま煮 もやしとにん じんのみそ汁 バイナッブル	(牛乳) 豆乳いももち	牛乳、豆乳、かわい、きな粉、油揚 げ、みそ、青のり、わかめ、バター、 チーズ	バイナッブル、もやし、にんじん、切干し だいこん
10	水	豆乳飲料 ビスケット	食パン	3・4・5歳児 食育活動 サンドイッチ弁当作り サンドイッチ 鶏のから揚げ ウインナー フライドポテト ブロッコリーとトマトのごまサラダ バナナ	(牛乳) カレーピラフ	豆乳飲料、牛乳、ヨーグルト、鶏もも 肉、チーズ、ハム、ウインナー	きゅうり、玉ねぎ、トマト、ミニマト、 ブロッコリー、にんじん、コーンにん にく、しょうが、バナナ
11	木	牛乳 甘辛せんべい	ごはん	厚揚げの中革煮 なすと小松菜のみそ汁 グレープフルーツ	(牛乳) 焼きいも	牛乳、厚揚げ、豚肉、みそ、わかめ	グレープフルーツ、玉ねぎ、なす、 こまつな、にんじん、ねぎ、えのきた け、ピーマン、しょうが、にんにく
12	金	牛乳 コーンフレーク	ごはん	たらのオーロラソース焼き こふき芋 大根と豆腐のすまし汁 キウイ	(牛乳) じゃこマヨトースト	牛乳、たら、豚肉、みそ、たら、豆 腐、油揚げ、しらす、青のり	キウイ、だいこん、玉ねぎ、ねぎ
13	土	牛乳 磯風味せんべい	ごはん	マーボー豆腐丼 中華スープ バナナ	牛乳 菓子	牛乳、豆腐、豚挽き肉、みそ、わか め	バナナ、チンゲン菜、ねぎ、えのき たけ、しょうが
15	月			敬老の日			
16	火	牛乳 ウエハース	ごはん	たらのごま焼き 小松菜とコーンの和え物 玉ねぎと油揚げのみそ汁 オレンジ	(牛乳) きな粉おはぎ	牛乳、たら、みそ、きな粉、油揚げ	オレンジ、こまつな、玉ねぎ、にんじ ん、コーン、ごま
17	水	牛乳 クッキー	うどん	きつねうどん 肉団子 もやしの中華風和え バイナッブル	(牛乳) 炊き込みごはん	牛乳、豚挽き肉、油揚げ、鶏もも肉	たまねぎ、バイナッブル、もやし、に んじん、ねぎ、こまつな、しめじ、ご ぼう
18	木	牛乳 サンドビスケット	食パン	ハンバーグ にんじんのシンプルサラダ 野菜豆乳スープ 梨	(牛乳) ふわふわカスタード ワッフル	牛乳、豚挽き肉、豆腐、豆乳	梨、もやし、ブロッコリー、にんじ ん、にんにく、にんじん、玉ねぎ、ク リームコーン、きゅうり、ねぎ
19	金	牛乳 甘辛せんべい	ごはん	誕生会 チキンピラフ 星型クロック きゅうりの昆布和え かきたま汁 オレンジ	ゼリー	豚挽き肉、卵、鶏ひき肉、牛乳、寒 天、塩昆布	オレンジ、玉ねぎ、きゅうり、にんじ ん、チンゲン菜
20	土	牛乳 ビスケット	ごはん	豚肉のすき焼き魚煮 だいこんのみそ汁 キウイ	(牛乳) 菓子	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、わかめ	キウイ、だいこん、白菜、玉ねぎ、チ ンゲン菜、ねぎ、えのきたけ、しらた き
22	月	牛乳 甘辛せんべい	ごはん	三色どんぶり クリーミーポテトサラダ キャベツとチンゲン菜のみそ汁 オレンジ	フルーチェ	牛乳、卵、鶏ひき肉、みそ、わかめ	オレンジ、きゅうり、ほうれん草、チ ンゲン菜、キャベツ、みかん缶、パ イン缶、にんじん、クリームコーン、 焼きのり、しょうが
23	火			秋分の日			
24	水	牛乳 甘辛せんべい	ごはん	アスパラと納豆の落とし揚げ 添え野菜 五目みそ汁 グレープフルーツ	(牛乳) おからケーキ	牛乳、納豆、豆乳、大豆、みそ、油 揚げ	グレープフルーツ、だいこん、コー ン、ブロッコリー、にんじん、アスパ ラガス、ごぼう
25	木	牛乳 ポーロ	ごはん	赤魚の甘みそ蒸し焼き ひじきの煮物 じゃがいもとえのきのすまし汁 バナナ	(牛乳) 焼きビーフン	牛乳、赤魚、豚肉、油揚げ、みそ、 ひじき、わかめ	バナナ、キャベツ、えのきたけ、もや し、玉ねぎ、にんじん、にら、ねぎ、 さやえんどう
26	金	プリン	食パン	タンドリーチキン コーンと小松菜のごま和え はるさめスープ ぶどう	(牛乳) 米粉ニョッキトマト ソース	牛乳、鶏もも肉、豚肉、ツナ	ぶどう、トマト缶、こまつな、にんじ ん、チンゲン菜、玉ねぎ、コーン、 レモン果汁、にんにく
27	土	牛乳 塩せんべい	ごはん	チンジャオロース さつまいもの豆乳みそ汁 オレンジ	牛乳 菓子	牛乳、豆乳、豚肉、みそ	オレンジ、ほうれん草、ピーマン、た けのこ、にんじん、玉ねぎ、パプリ カ、ねぎ
29	金	牛乳 コーンフレーク	ごはん	ツナエッグ 野菜の彩和え 豆腐のみそ汁 バイナッブル	(牛乳) ちゃんぽんラーメン	牛乳、卵、豆腐、ツナ、豚肉、み そ、わかめ	バイナッブル、もやし、にんじん、ほ うれん草、キャベツ、玉ねぎ、ピー マン、ねぎ、コーン
30	月	牛乳 ビスケット	ごはん	ハヤシライス ささみとキャベツのマヨサラダ グレープフルーツ	豆乳プリン	牛乳、豆乳、豚肉、鶏ささみ、チー ズ、寒天	たまねぎ、グレープフルーツ、キャ ベツ、にんじん、みかん缶、きゅう り、マッシュルーム

※以上児さんは、はしを忘れずに持たせて下さい。

※()となっている時は、以上児さんのみにつきます。

9月分	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3歳未満児目標	503	16～25	11～17	1.5
予定献立栄養量	498	19.6	17	1.6
3歳以上児目標	585	21～30	13～20	1.6
予定献立栄養量	589	24.2	20.7	1.8

☆献立は材料納入などの都合等により変更になる場合がありますのでご了承下さい。