

9月 献立表

日	曜	全児副食	全児間食	未満児間食	未満児主食
1	火	高野豆腐の卵とじ、ひじきとツナのサラダ、清し汁、果実	揚げパン、牛乳	牛乳・果実	ご飯
2	水	チャプチェ、切干大根の和え物、わんたん汁	椎茸入り肉まん、牛乳	豆乳、ちりめん	ご飯
3	木	手作りソーセージ、海藻サラダ、みそ汁、果実	ピザ風トースト、牛乳	牛乳 ふかし芋	ご飯
4	金	魚の煮付け、青菜とコーンのサラダ、豚汁	バナナケーキ、牛乳	牛乳・パン	ご飯
5	土	豚丼、酢の物、果実	お菓子・牛乳	豆乳 ビスコ	ご飯
6	日				
7	月	チキンカレー、和え物、果実	カリカリトースト、牛乳	牛乳・コーンフレーク	ご飯
8	火	筑前煮、野菜の昆布和え、みそ汁、果実	フルーツヨーグルト	牛乳・果実	ご飯
9	水	魚の南蛮漬け、カラフルサラダ、清し汁、果実	フライドポテト、牛乳	豆乳、ちりめん	ご飯
10	木	豚肉の生姜焼き、スパゲティーサラダ、きのこ汁	ちりめん入りおにぎり、お茶	牛乳・パン	ご飯
11	金	飛竜頭、ごま酢和え、コーンスープ、果実	黒糖蒸しパン、牛乳	豆乳・ふかし芋	ご飯
12	土	親子丼、野菜サラダ、果実	お菓子、牛乳	豆乳 ビスコ	ご飯
13	日				
14	月	じゃが芋のひじき煮、春雨の酢の物、油揚げと白菜のスープ、果実	じゃこトースト、牛乳	牛乳・コーンフレーク	ご飯
15	火	魚のかば焼き、大根サラダ、みそ汁、果実	お菓子・牛乳	牛乳・果実	ご飯
16	水	焼肉、野菜とのりのサラダ、オニオンスープ	オレンジゼリー	豆乳・パン	ご飯
17	木	ハヤシライス、和え物、果実	豆腐のココアマフィン、牛乳	牛乳・ちりめん	ご飯
18	金	鶏肉の照り焼き、マカロニサラダ、清し汁	焼き芋、牛乳	牛乳・クラッカー	ご飯
19	土	親子うどん、フルーツサラダ、チーズ	牛乳・パン	豆乳 ビスコ	うどん
20	日				
21	月				
22	火				
23	水				
24	木	野菜たっぷりキッシュ、ゆかり和え、油揚げと白菜のスープ	お麩のラスク、牛乳	牛乳・パン	ご飯
25	金	おにぎり、チキンカツ、ナムル、わかめスープ、果実	お月見だんご、牛乳	豆乳・ちりめん	
26	土	コーン入りラーメン、ニラ入り卵焼き、果実	牛乳・パン	豆乳 ビスコ	中華麺
27	日				
28	月	ハンバーグ、小松菜とパプリカの和え物、卵スープ、果実	芋ぜんざい、お茶	牛乳・コーンフレーク	ご飯
29	火	鶏肉の味噌からめ焼き、人参しりしり、清し汁、果実	チーズ饅頭、牛乳	牛乳・果実	ご飯
30	水	魚のピザ風焼き、酢の物、みそ汁	ヨーグルトムース	豆乳・パン	ご飯



食育だより



令和8年9月



9月1日は
防災の日

防災を日常生活に取り入れよう！

災害が起きた時、人命救助が最優先になり、食や栄養は後回しになることがあります。また、支援物資が届くまでに3日から1週間、それ以上かかるケースもあります。

各家庭で1人最低3日分の食料品を備えておくで安心ですね。

備えていますか？

面倒くさい
避難所へ行けば食事がもらえる

備蓄していない理由

何をそろえていいのかわからない

住んでいる地域で災害がおこっていないから

おすすめの備蓄方法

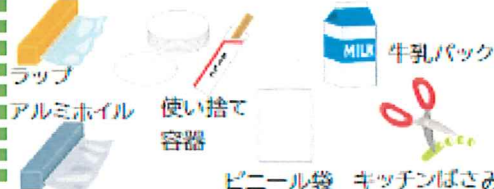


一緒に用意しましょう

○温かいものが食べられる工夫



○洗いを減らす工夫



○衛生を保つ工夫



こんなものもあつたら便利



備蓄品の選び方

家族の年齢や健康状態を考慮



乳幼児や高齢者、慢性疾患や食物アレルギー用のもの

常温で日持ちがする



常温長期保存が可能な牛乳や豆腐もあります

不足しがちな栄養素がとれる



支援物資のほとんどが炭水化物。たんぱく質やミネラルがとれる食品を。

食べたいものを選ぶ



嗜好品はリラックス効果があります。

そのまま食べられる簡単に調理ができる



アルファ米、ピラフ



備蓄してあったアルファ米とスープ缶で、ドリアを作ってみるなど、食べ慣れているものは、普段の食事に取り入れてみましょう

中秋の名月「お月見」



中秋の名月を「十五夜」ともいいます。十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜には、15個のお団子をお供えします。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。白玉粉で作るときは、豆腐を入れるとなめらかになり、子どもたちも食べやすくなります。お月様の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やススキを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。

今年は9月25日です



ばんび組「ゴマすい体験」

すりばちとすりこぎを使って、給食の冷やし汁に入れるゴマをすりをしました。



おばあちゃんとしたよ～(^^)

すったゴマを自分の冷やし汁にザザ～

もぐもぐ