

9月 献立表

日	曜	行事	全児副食	全児間食	未満児間食	未満児主食
1	火		豆腐団子のケチャップ煮、大豆サラダ、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	お点前	手作りソーセージ、高野豆腐の卵とじ、きのこ汁、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	英語	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	お点前	豚肉の生姜焼き、スパゲティーサラダ、みそ汁	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、胡瓜のたたき、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	太陽スポーツ	魚のかば焼き、大根サラダ、みそ汁、果実	野菜クラッカー、牛乳	牛乳・果実	ご飯
16	水	リトミック (未満児・あつとおーる) わくわくランチ	洋風ちらし、唐揚げ、ほうれんそうの和え物、わかめスープ、果実	ココアケーキ、牛乳	豆乳、ちりめん	ご飯
17	木	お点前	ハンバーグ、ゆかり和え、卵スープ、果実	芋ぜんざい、お茶	牛乳・パン	ご飯
18	金		鶏肉の照り焼き、マカロニサラダ、清し汁、果実	プリンアラモード	豆乳・ふかし芋	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	お点前	野菜たっぷりキッシュ、ゆかり和え、きのこ汁、果実	焼き芋、牛乳	牛乳・パン	ご飯
25	金		魚の竜田揚げ、野菜とのりのサラダ、みそ汁	卵サンド、牛乳	豆乳・果物	ご飯
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	わいわいワンパーク				
28	月		ハヤシライス、人参しりしり、果実	ピーチケーキ、牛乳	牛乳・コーンフレーク	ご飯
29	火		鶏肉の味噌からめ焼き、コールスローサラダ、清し汁	チーズ饅頭、牛乳	牛乳・果実	ご飯
30	水	英語 わくわくおやつ	魚のピザ風焼き、酢の物、みそ汁	アイスクリーム、ウエハース	豆乳、ちりめん	ご飯

1ヶ月の平均値

エネルギー	538kcal	カルシウム	244mg
タンパク質	19.8g	鉄分	2.1mg
脂質	17.1g	塩分相当量	1.7g



食育だより



令和8年9月



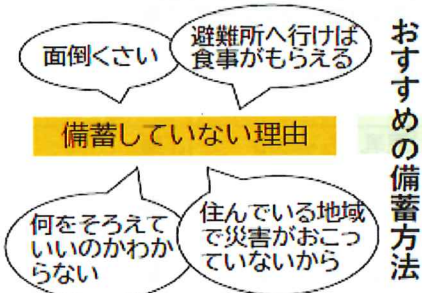
9月1日は
防災の日

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と安心ですね。

備えていますか？



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



こんなものもあったら便利



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



以上児クラスの給食の 準備や片付けの様子



配膳・下膳のコーナーでは並んで自分の順番が来るのを待ちます。



⇐ ひまわり組・もも組は配膳カードを見ながら正しい位置に食器を置いていきます。



⇐ さくら組は、ランチョンマットを使って運んだ食器を置いていきます。全部そろったら『いただきます』のあいさつをして食べ始めます。



⇐ 給食後は、ひまわり組のお当番さんがランチルームを雑巾で拭いたり、おかわりカードをきれいにしてくれます。