

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	月		鶏肉のマーマレード焼き、じゃが芋のひじき煮、油揚げと白菜のスープ、果実	鉄骨おにぎり、お茶	牛乳・コーンフレーク	ご飯
2	火		ハンバーグ、ゆかり和え、卵スープ、果実	バナナとココアのケーキ、牛乳	豆乳・ちりめん	ご飯
3	水	ハッピーサマーフェス (以上児)	夏野菜カレー、マカロニサラダ、果実	フライドポテト、カルピス	牛乳・せんべい	ご飯
4	木	お点前	魚の梅味噌焼き、野菜とりのりのサラダ、みそ汁	フルーツヨーグルト	豆乳・果物	ご飯
5	金		ポークビーンズ、胡瓜とちりめんの酢の物、春雨スープ、果実	揚げパン、牛乳	牛乳・クラッカー	ご飯
6	土		マーボー丼、ナムル、果実	牛乳・お菓子	牛乳・ビスコ	ご飯
7	日					
8	月		タコライス、人参しりしり、果実	オレンジゼリー	豆乳・果物	ご飯
9	火		筑前煮、ごま酢和え、みそ汁	チーズ饅頭、牛乳	牛乳・リッツ	ご飯
10	水	英語	スペイン風オムレツ、海藻サラダ、きのこ汁、果実	牛乳・お菓子	豆乳・コーンフレーク	ご飯
11	木	お点前	豚肉の生姜焼き、かぼちゃサラダ、冷や汁	牛乳もち、お茶	牛乳・クラッカー	ご飯
12	金	むかばき散策 (もも)	飛竜頭、トマトサラダ、中華風コンスープ、果実	コンソメ味マフィン、飲むヨーグルト	牛乳・ビスケット	ご飯
13	土		きのこスパゲティー、厚揚げと野菜の煮物、果実	牛乳・パン	牛乳・ビスコ	スパゲティー
14	日					
15	月	敬老の日				
16	火	太陽スポーツ	魚のかば焼き、大豆サラダ、清し汁、果実	牛乳・お菓子	牛乳・ふかし芋	ご飯
17	水	わくわくランチ リトミック(未満児)	サンドイッチ、鶏の照り焼き、春雨の酢の物、野菜スープ、果実	フルーチェ	野菜ジュース・リッツ	パン
18	木	お点前	ユーリンチー、白菜の味噌マヨサラダ、しらすのスープ	ミロケーキ、牛乳	豆乳・パン	ご飯
19	金		高野豆腐の卵とじ、和え物、みそ汁、果実	かぼちゃ饅頭、牛乳	牛乳・クラッカー	ご飯
20	土		肉うどん、野菜の昆布和え、果実	牛乳・パン	牛乳・ビスコ	うどん
21	日					
22	月		豚肉の竜田揚げ、小松菜としらすの和え物、コンソメスープ、果実	きな粉マカロニ、豆乳	豆乳・ビスケット	ご飯
23	火	秋分の日				
24	水	英語 わくわくおやつ	ハヤシライス、スパゲティーサラダ、果実	わくわくおやつ	豆乳・ちりめん	ご飯
25	木	お点前	チャプチェ、ほうれんそうの和え物、わんたん汁	おにぎり、お茶	牛乳・せんべい	ご飯
26	金		魚のカレー風味揚げ、切り干しとささみのサラダ、豚汁、果実	野菜クラッカー、牛乳	牛乳・パン	ご飯
27	土		ビビンバ丼、大根のスープ、果実	牛乳・お菓子	牛乳・ビスコ	ご飯
28	日					
29	月		肉じゃが、三色野菜和え、わかめスープ	さつま芋ドーナツ、豆乳	飲むヨーグルト・果実	ご飯
30	火		鶏肉の味噌からめ焼き、コールスローサラダ、清し汁、果実	ぜんざい、お茶	牛乳・コーンフレーク	ご飯

1ヶ月の平均値

エネルギー	525kcal	カルシウム	226.4mg
タンパク質	18.3g	鉄分	1.9mg
脂質	16.7g	塩分相当量	1.46g

食育だより

令和7年9月



保育園でぶどうが実ったよ♪

園庭の砂場にぶどう棚があるのをご存じですか？
毎年、実っても先に鳥さんに食べられたり、成長途中で枯れてしまったりとなかなか子ども達が食べることができなかったのですが、今年は豊作でした！
給食時に以上児さんで分け合いっこしてみんなで試食タイム♪とっても甘かったです。



カレーライス

ひまわりさんの食育活動

だんご汁



慣れた手つきで野菜の皮むき♪

袋の中に薄力粉・やわみ・水をいれてモミモミ
だんごの素を作ります♪



「おうちでもおてつだいしたよ！」

食材に触れる機会を増やしたり、調理の過程を見せることで食に興味を持つきっかけになります。園でも色々なきっかけ作りを積極的に行っていきます。

完成しただんご汁は
おやつに
いただきました。



保育園でのお米とぎも3回目。
やさしく円を描くように、といっています。

無理なく備える

ローリングストックを始めよう！



非常食には、水 アルファ米 パン 缶詰 ビスケット等があげられます。その他には、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子もおすすめてです。乳児のいる家庭では液体ミルクや消毒の必要がない使い捨て哺乳ボトルなども準備しておきたいですね。
3日～1週間分を準備しておきローリングストックの方法で常に災害に備えましょう。

今月のパティシエさん

