

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	金	おばけパーティー	魚の香草焼き、青菜とコーンのサラダ、清汁、果実	たこ焼き風、カルビス	豆乳・果物	ご飯
2	土		肉うどん、厚揚げと野菜の煮物、果実	牛乳・パン	牛乳・ビスコ	うどん
3	日	わいわいワンパーク				
4	月		肉野菜炒め、さっぱりサラダ、コーンスープ、果実	ジュガーラスク、牛乳	豆乳・コーンフレーク	ご飯
5	火		魚のかば焼き、野菜とのりのサラダ、みそ汁	焼き芋、ミルク	牛乳・リツツ	ご飯
6	水		タンドリーチキン、春雨の酢の物、油揚げと白菜のスープ	ヨーグルトムース	豆乳・ビスコ	ご飯
7	木	お点前	魚の中華あんかけ、もやしの胡麻和え、冷や汁	冷やしそんざい、お茶	牛乳・クラッカー	ご飯
8	金		鶏のトマト煮、海藻サラダ、小松菜スープ、果実	カリカリチーズ、ミルク	牛乳・ふかし芋	ご飯
9	土		三色ごはん、ゆかり和え、果実	牛乳・菓子	牛乳・ビスコ	ご飯
10	日					
11	月		鶏の照り焼き、ほうれんそうの和え物、清汁、果実	ジャムサンド、牛乳	野菜ジュース、クラッカー	ご飯
12	火		筑前煮、和風スパゲティーサラダ、卵スープ、果実	フルーツヨーグルト	豆乳・コーンフレーク	ご飯
13	水	英語	魚のカレーチーズ焼き、ナムル、みそ汁	バナナケーキ、ミルク	牛乳・果実	ご飯
14	木	お点前	ハンバーグ、ゆかり和え、みそ汁、果実	かりんとう饅頭、牛乳	牛乳・パン	ご飯
15	金		香味揚げ、かみかみサラダ、清汁	おにぎり、お茶	牛乳・ビスケット	ご飯
16	土		ブルコギ丼、中華スープ、果実	牛乳・菓子	牛乳・ビスコ	ご飯
17	日					
18	月	敬老の日				
19	火		ハヤシライス、小松菜とパプリカの和え物、果実	カルシウムラスク、ミルク	牛乳・ちりめん	ご飯
20	水	わくわくランチ	スパゲティーミートソース、ポテトサラダ、果実	牛乳・菓子	豆乳・パン	ご飯
21	木	お点前	チャプチエ、さっぱりサラダ、わんたん汁	やわらか黒糖蒸しパン、ミルク	牛乳・クラッcker	ご飯
22	金		魚のちゃんちゃん焼き、カラフルサラダ、ミルクスープ、果実	牛乳・菓子	豆乳・ふかし芋	ご飯
23	土	秋分の日				
24	日					
25	月		魚のピザ風焼き、ひじき炒め、清汁、果実	揚げパン、牛乳	牛乳・クラッcker	ご飯
26	火		チキンカツ、酢の物、トマト、みそ汁	ごまスキムクッキー、豆乳	牛乳・パン	ご飯
27	水	英語、わくわくおやつ	マーボー豆腐、中華風サラダ、わかめスープ、果実	ぱぱあちゃんのゼリー	飲むヨーグルト、果実	ご飯
28	木	お点前	魚の煮付け、マカロニサラダ、みそ汁	ちりめん入りおにぎり、お茶	豆乳・リツツ	ご飯
29	金		スペイン風オムレツ、キャベツの昆布和え、コンソメスープ、果実	牛乳・一口饅頭	牛乳・ビスケット	ご飯
30	土		コーン入りラーメン、がんもどきの甘煮、果実	牛乳・パン	牛乳・ビスコ	中華麺

食育だより

令和 5年 9月

「賞味期限」と「消費期限」

「賞味期限」と「消費期限」の違いを知っていますか？
食品には、「賞味期限」と「消費期限」の表示があります。
この2つの違いを知っていると食品ロスを防ぐことができます。期限の違いを理解しましょう。

賞味期限

「品質が保たれ、おいしく、安全に食べられます。」という期限を示しています。
比較的、傷みにくい食品に表示されています。



消費期限

「安全に食べられます」という期限を示しています。
主に、お弁当やおかずなど、傷みやすい食品に表示されています。



賞味期限も消費期限も

「袋や容器を開けないで」「書かれた保存方法を守って保存している」場合の安全やおいしさを約束したものです。
一度開けたものは早く食べましょう。

期限表示も大切ですが、見た目やにおい、味などで確認することも大事です。食べ物を安全においしく食べるためには、保存方法を守って、期限内に食べましょう。

9月1日は

防災の日

食の備えは万全ですか？
ご家庭で水や食品を多めに備蓄しておくといざというときに安心です。



秋の味覚

体に嬉しいパワー！



さつまいも

食物繊維がじゃがいもの3倍!
便秘解消に効果があるといわれています。



きのこ類

きのこのビタミンDはカルシウムの吸収を手助けするといわれています。



かぼちゃ

ビタミンがバランスよく入っていて、免疫力UPの手助けになるといわれています。



りんご

リンゴポリフェノールで美肌・老化防止の効果があるといわれています。



ぶどう

すぐに使えるエネルギーになって疲労回復に効果が期待できます。

十五夜

十五夜とは、旧暦の8月15日の夜(9月中旬～10月上旬)をいいます。十五夜に用意するものは、お団子だけではありません。「芋名月」といって「里芋」や「さつま芋」もお供えします。そして、「つるのある食べ物を十五夜にお供えすると月と人とのつながりを強くする」ということで「ぶどう」も用意するところもあります。どれも秋の味覚ですね！お団子の他にも準備して、お子様とお月見を楽しんでみてはいかがでしょうか？今年は、9月29日(金)です。



8月のパティシエさん♪