



令和7年度

## 9月の献立

盛こども園



|     | 1日(月)                                                    | 2日(火)                                              | 3日(水)                                               | 4日(木)                                                      | 5日(金)                            | 6日(土)          |
|-----|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------|----------------|
| 昼食  | 豚肉の<br>マーマレード焼き<br>シルバーサラダ<br>わかめのみそ汁<br>トマト<br><br>防災の日 | たらこの煮つけ<br>野菜炒め<br>さつま汁                            | 〈完全給食〉<br>ピラフ<br>鉄たっぶりサラダ<br>きのこスープ<br>オレンジ         | さつまいもの<br>天ぷら<br>切干大根の<br>ごま酢和え<br>豚汁                      | ポークビーンズ<br>チンゲン菜スープ<br>バナナ       | おにぎり<br>うどん    |
| 15時 | 麦茶<br>アルファ米のおにぎり                                         | 牛乳<br>豆腐ドーナツ                                       | 牛乳<br>ジャムサンド                                        | 麦茶<br>梨、せんべい                                               | 牛乳<br>小豆蒸しパン                     | 麦茶<br>せんべい     |
|     | 8日(月)                                                    | 9日(火)                                              | 10日(水)                                              | 11日(木)                                                     | 12日(金)                           | 13日(土)         |
| 昼食  | タンドリーチキン<br>わかめサラダ<br>おくらスープ                             | 鮭のみそ焼き<br>キャベツの<br>塩昆布和え<br>せんべい汁<br>オレンジ          | 〈完全給食〉<br>カレーうどん<br>切干大根サラダ<br>トマト                  | 豆腐のつくね揚げ<br>ゆでブロッコリー<br>かぼちゃのみそ汁<br>バナナ                    | 酢豚<br>スパゲティサラダ<br>オレンジ           | 〈希望保育〉<br>     |
| 15時 | 牛乳<br>ポテトもち                                              | 牛乳<br>菊ゆべし<br><br>重陽の節句                            | 麦茶<br>フルーツヨーグルト                                     | 牛乳<br>ホットケーキ                                               | 牛乳<br>ロールパン                      |                |
|     | 15日(月)                                                   | 16日(火)                                             | 17日(水)                                              | 18日(木)                                                     | 19日(金)                           | 20日(土)         |
| 昼食  | 〈敬老の日〉<br>                                               | かつおのしぐれ煮<br>チンゲン菜の<br>ごま和え<br>なすと豚肉の<br>みそ汁<br>バナナ | 〈完全給食〉<br>炊き込みご飯<br>かぼちゃの<br>いとこ煮<br>すいとん汁<br>ミニゼリー | 肉豆腐<br>じゃがいもの<br>みそ汁<br>梨                                  | 鶏肉と大豆の<br>揚げ煮<br>ツルツルスープ<br>オレンジ | 焼きそば<br>わかめスープ |
| 15時 |                                                          | 牛乳<br>ビスケット                                        | 牛乳<br>ピザトースト                                        | 牛乳<br>かまもち                                                 | 牛乳<br>麩のラスク                      | 麦茶<br>せんべい     |
|     | 22日(月)                                                   | 23日(火)                                             | 24日(水)                                              | 25日(木)                                                     | 26日(金)                           | 27日(土)         |
| 昼食  | 鶏の照り焼き<br>酢の物<br>小松菜のすまし汁<br>バナナ                         | 〈秋分の日〉<br>                                         | 誕生会<br>〈完全給食〉<br>ハヤシライス<br>中華サラダ<br>梨               | たらのおろしがけ<br>ほうれん草の<br>いそか和え<br>秋野菜のみそ汁                     | 肉じゃが<br>うどん汁<br>オレンジ             | 〈希望保育〉<br>     |
| 15時 | 牛乳<br>がんづき                                               |                                                    | 麦茶<br>ぶどうゼリー                                        | 牛乳<br>せんべい                                                 | 牛乳<br>かぼちゃもち                     |                |
|     | 29日(月)                                                   | 30日(火)                                             | 日(水)                                                | 日(木)                                                       | 日(金)                             | 日(土)           |
| 昼食  | マーボーなす<br>粉ふき芋<br>豆腐スープ                                  | さんまのすり身汁<br>きんぴらごぼう<br>りんご<br><br>さんまの日            |                                                     | 旬の食材<br>なす さつまいも チンゲン菜<br>きのこ 鮭 さんま かつお<br>ぶどう なし<br>他<br> |                                  |                |
| 15時 | 牛乳<br>さつまいも蒸しパン                                          | 麦茶<br>チーズおかかおにぎり                                   |                                                     |                                                            |                                  |                |

・献立は都合により変更になる場合があります。ご了承ください。・今月の平均栄養量は 451kcal、平均塩分量は 1.9g です。



# 給食だより



ぶどうや梨がおいしい季節になりました。まだまだ暑い日が続いていますが秋はもうすぐそこまで来ているはず(!?)。9月になると運動会の練習が本格的に始まりますね。季節の変わり目は体調をくずしがちです。秋のおいしい食べ物を食べて元気に過ごしましょう。



## 「防災の日」に備蓄の見直しを

9月1日は「防災の日」です。災害に備えた食料は、最低でも家族の人数×3日分が必要です。パックごはん・乾麺といった主食に加え、レトルト食品や缶詰など主菜や副菜になるもの、子どものお菓子など、必要な備蓄を見直す機会にしましょう。



## 旬の味を楽しみましょう

日本には四季があり、豊かな自然の恵みを受け、季節ごとに食の楽しみがあります。特に秋は米をはじめとした作物の収穫期で、海産物も脂がのっておいしい季節になります。栄養価が高い旬の食材を取り入れ、季節の味を楽しみましょう。



## 旬の食材

### ごま

ごまあえなどに用いられるほか、ごま油やドレッシングの原料にもなり、豊かな香りと風味が特徴です。国内では9月から10月にかけて収穫されます。抗酸化作用のあるセサミンをはじめ様々な栄養が含まれ、すって食べると体内に栄養がより吸収されやすくなります。



### おやつ選び方

子どもは3食だけではエネルギーと栄養素を充分にとることがむずかしいため、補食としておやつが必要です。あくまで食事を補うものなので、おにぎりや蒸しものなどが適しています。市販のお菓子を選ぶときは、糖分や塩分・油分・添加物に注意しましょう。



## お手伝いをしてみよう

### 盛りつけ

料理の盛りつけは、子どもがごはん作りに参加したと感ぜられる絶好の機会です。仕上げにごまやカツオ節をふる、ケチャップやソースなどの調味料をつけるといった難易度の低いことから始めます。できたおかずを皿に移すことや、ごはんをよそうことなども少しずつやってみて、慣れてきたらサラダの盛りつけを一人で全部やってみるなどにもチャレンジしてみましょう。

