

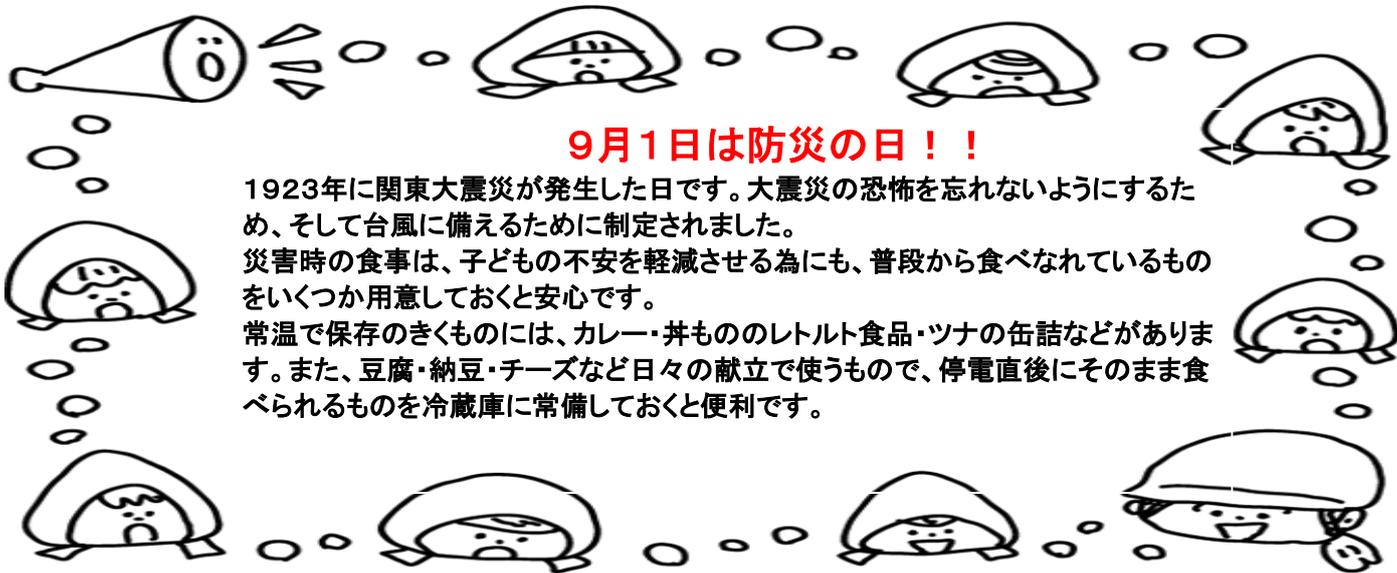


# 9月 給食だより



秋と言えば『食欲の秋』ですね。諸説ありますが、秋になると夏に比べ気温が低くなり、身体が体温を維持しようとして、基礎代謝量が増加するので、エネルギーを蓄える必要があり、食欲が増すと言われています。また、単純に夏バテがなくなり食欲が回復するという説もあります。

令和7年 9月  
よるこび保育園 給食室



## 9月1日は防災の日！！

1923年に関東大震災が発生した日です。大震災の恐怖を忘れないようにするため、そして台風に備えるために制定されました。

災害時の食事は、子どもの不安を軽減させる為にも、普段から食べなれているものをいくつか用意しておくで安心です。

常温で保存のきくものには、カレー・丼もののレトルト食品・ツナの缶詰などがあります。また、豆腐・納豆・チーズなど日々の献立で使うもので、停電直後にそのまま食べられるものを冷蔵庫に常備しておくで便利です。

## 新米

新米の季節がやってきました。新米とは、その年に収穫され12月31日までに精米されたお米です。保育園のバケツ苗も少しずつ実ってきています。収穫する日が待ち遠しいですね♪



## お米は栄養たっぷり

ご飯は味が淡泊でおかずにも合い、よく噛む事で唾液に含まれるホルモンが脳を活性化させます。また、食後の血糖値も上がりにくく、ゆっくり吸収されるため腹持ちがよく、脂質が少ないのでパンなどに比べ太りにくい食材です。



# 9月の献立表

日	曜	未満児 朝のおやつ	副食	午後のおやつ	材料
1	月	牛乳 きなこバナナ	◎カツカレー ポテトサラダ ジュース(備蓄)	牛乳 塩おにぎり	ヒレカツ 玉ねぎ 人参 なす カレールー ジュース 米 ジャガイモ コーン きゅうり
2	火	牛乳 ビスコ	◎魚のオーロラソースがけ すまし汁 -ロゼリー	牛乳 あん団子	カレー 玉ねぎ パプリカ赤・黄 ビーマン しめじ 豆腐 玉ねぎ 人参 ほうれん草 エノキ かまぼこ -ロゼリー すいとん 小豆
3	水	牛乳 チーズ	クリーム Pasta コンソメスープ フルーツ	牛乳 洋風おこし	米 さつま芋 ごま塩 トマト 豆腐 玉ねぎ 人参 生椎茸 ネギ
4	木	牛乳 缶詰フルーツ	松風焼き マカロニサラダ 豆腐の味噌汁	牛乳 きなこトースト	鶏ミンチ ねぎ パン粉 青のり マカロニ きゅうり 人参 コーン 豆腐 玉ねぎ エノキ ネギ パン きな粉
5	金	牛乳 せんべい	◎ちくわの磯部揚げ チキンサラダ 春雨スープ	牛乳 生どらやき	ちくわ 鶏ささみ キャベツ きゅうり 人参 春雨ベーコン しめじ パ ンケーキ あんこ 生クリーム
6	土	牛乳 おかし	◎肉うどん おかか和え -ロゼリー	牛乳 おかし	うどん麺 牛肉 玉ねぎ 人参 干し椎茸 かまぼこ ねぎ もやし 小松 菜 人参 かつお節 -ロゼリー
8	月	牛乳 チーズ	マーボー丼 ツナサラダ フルーツ	牛乳 スイートポテト	豆腐 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 干し椎茸 ニラ キャベツ ツナ きゅ うり デラウェア さつま芋 バター 生クリーム
9	火	牛乳 麩菓子	◎魚のかば焼き 納豆和え すまし汁	牛乳 肉まん	サバ 納豆 小松菜 もやし 人参 玉ねぎ えのき わかめ かまぼこ 小ネギ ミックス粉 豚ミンチ 生姜 ネギ 干し椎茸
10	水	牛乳 クラッカー	◎厚揚げ中華煮 コンソメスープ -ロゼリー	牛乳 ざぜん豆	豚肉 厚揚げ 人参 チンゲン菜 竹の子 干し椎茸 玉ねぎ ジャガイモ しめじ パセリ -ロゼリー 乾燥大豆
11	木	牛乳 ビスコ	ポテトオムレツ トマト わかめスープ	牛乳 ごぼうピラフ	卵 ジャガイモ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 ツナ トマト わかめ えの き かまぼこ ごぼう 鶏ミンチ バター
12	金	牛乳 缶詰フルーツ	◎焼き魚 ブロッコリー かぼちゃの味噌汁	牛乳 チーズ饅頭	カレー フロccoliー かぼちゃ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 油揚げ えのき ミックス粉 バター クリームチーズ
13	土	牛乳 おかし	◎チャーハン フライ 中華スープ	牛乳 おかし	米 ベーコン コーン 玉ねぎ 人参 ビーマン パプリカ赤 チンゲ ン菜 かまぼこ しめじ きくらげ 春雨 アジフライ
15	月	<b>敬老の日</b>			
16	火	牛乳 せんべい	親子丼 じゃこ和え フルーツ	牛乳 マカロニあべかわ	鶏肉 玉ねぎ 人参 生椎茸 ネギ 卵 キャベツ きゅうり ちりめん わかめ リンゴ マカロニ きな粉
17	水	牛乳 クラッカー	◎チキンチキンごぼう 味噌汁 -ロゼリー	牛乳 クリームサンド	鶏肉 ごぼう 人参 ビーマン 麩 なめこ 小松菜 -ロゼリー ロールパン かぼちゃ 生クリーム
18	木	牛乳 ウエハース	魚のチーズカレー焼き ピクルス スーミータン	牛乳 黒糖蒸しパン	鮭 バター チーズ カレー粉 大根 きゅうり 人参 ベーコン 玉ねぎ チンゲン菜 クリームコーン缶 卵 薄力粉 粉末黒砂糖 牛乳
19	金	牛乳 ビスコ	◎ラーメン 餃子 トマト	牛乳 スコーン	中華麺 コーン 豚小間 ネギ もやし 人参 なたと 餃子 トマト 薄力粉 バター 牛乳 スキムミルク
20	土	牛乳 おかし	◎さつまいもご飯 フライ 味噌汁	牛乳 おかし	米 さつま芋 ごま塩 トマト 豆腐 玉ねぎ 人参 生椎茸 ネギ
22	月	牛乳 ビスケット	◎クリームシチュー キャベツとリンゴのサラダ	牛乳 さつま芋モンブラン	鶏肉 ジャガイモ 玉ねぎ 人参 しめじ シチュールー 牛乳 ウィンナー キャベツ きゅうり リンゴ さつま芋 バター 生クリーム ビスケット
23	火	<b>秋分の日</b>			
24	水	牛乳 せんべい	◎ホイコーロー ワントンスープ フルーツ	牛乳 ボンデケージョ	豚肉 しょうが キャベツ 人参 ビーマン ベーコン チンゲン菜 ワ ンタン麺 しめじ ジャガイモ チーズ 牛乳
25	木	牛乳 麩菓子	パン(ジャム) チキン南蛮 チーズ トマト ボタージュースープ ジュース	牛乳 クレープ	パン 鶏肉 卵 クリームコーン缶 トマト チーズ クレープの皮 パナ ナ 生クリーム(チョコ) チョコソース
26	金	牛乳 ウエハース	和風つくね 春雨サラダ 茄子の味噌汁	牛乳 レモンラスク	鶏ミンチ 玉ねぎ ごぼう しめじ レンコン 大葉 春雨 きゅうり 人 参 ささみ あげ なす ねぎ パン マーガリン レモン汁
27	土	<b>ふれあい祭</b>			
29	月	牛乳 ビスケット	◎ブルコギ丼 ポテトサラダ フルーツ	牛乳 みかんゼリー せんべい	牛肉 玉ねぎ 人参 もやし ニラ 干し椎茸 ジャガイモ きゅうり コ ーン パナナ みかんゼリーの素 みかんの缶詰
30	火	牛乳 チーズ	ハヤシシチュー ブロッコリーサラダ ジュース	牛乳 メロンパン	牛肉 玉ねぎ 人参 トマト しめじ グリーンピース ハヤシルウ フ ロccoliー きゅうり ジュース メロンパン

★25日(木)はお誕生日会のため、ぱんだ・きりん・らいおんぐみさんは、ごはんはいりません★

☆3日(水)、19日(金)は麺の日です。以上児さんはごはんはいりません☆

★材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください★

◎なかよし給食(アレルギーのお友達と一緒に食べられる給食)の日です。