



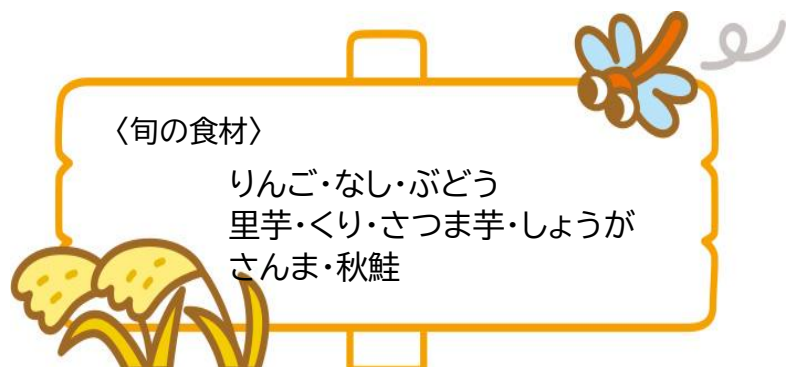
9月の献立(予定)



2025年
(令和7年)

日	曜	行事	献立	材料	おやつ	
					10時(未満児)	3時(全員):kcal
1	月		魚の人参マヨ焼き・野菜の酢味噌和え コンソメスープ 320kcal	魚・人参・マヨ/キャベツ・きゅうり・ちくわ/じゃが芋 玉葱・うす揚げ・葱	バナナ シガービスケット	味しらべ ムーンライト 190
2	火		※ミートスパ・味噌汁 350kcal	スパ・合挽肉・玉葱・人参・トマト・グリーンピース/里芋 わかめ・もやし・葱	薄焼きサラダ しるこサンド	オレンジゼリー ぱりんこ 155
3	水		トンテキ風炒め・マッシュポテト きのこスープ 390kcal	豚肉・玉葱/じゃが芋・きゅうり・マヨ/えのき・椎茸・葱 ベーコン	玉子ボーロ コーンポタージュ	ヤクルト・ミニサラダ ホームパイ 140
4	木		★麻婆豆腐丼 キャベツとハムの酢の物 340kcal	豚肉・豆腐・玉葱・人参・椎茸・にら/キャベツ・人参 きゅうり・ハム	りんご 白い風船	マリービスケット かつぱえびせん 140
5	金		チキン南蛮・ポイル野菜 味噌汁 380kcal	鶏肉・卵・玉葱・マヨ/キャベツ・人参/豆腐・もやし・葱	つな揚げ ハッピーターン	チョコクリームサンド (未満:梅) 205
6	土		十五夜祭り			
7	日					
8	月		炒り豆腐・コンソメスープ 320kcal	ツナ・鶏肉・豆腐・玉葱・しめじ・人参・ピーマン・卵/ かにかま・玉ねぎ・じゃが芋・コーン	ベジたべる 動物ビスケット	フライドポテト 180
9	火		魚の味噌漬け焼き・ほうれん草のごま和え すまし汁 350kcal	鮭/ほうれん草・人参・きゅうり/しめじ・うす揚げ・葱	カール ハーベスト	りんご・ミルクかりんとう (以:パイの実)140
10	水		鶏の唐揚げ・トマトサラダ 味噌汁 390kcal	鶏肉/トマト・ちくわ・人参・きゅうり/南瓜・玉葱・うす揚げ・葱	バナナ 鯛あられ	丸ぼーろ 瀬戸の汐揚げ 145
11	木		★ひじきそぼろ丼・白菜スープ 335kcal	豚肉・牛肉・ひじき・玉葱・人参・大豆・ツナ/白菜・ベーコン しめじ	きなこ餅 とんがりコーン	枝豆蒸しパン 145
12	金		※冷やしそうめん 卵とウインナーの炒め 350kcal	そうめん・きゅうり・かにかま/卵・ウインナー	塩せん ビスコ	ココナッツサブレ オレオクッキー 170
13	土		牛肉とごぼうのしぐれ煮 わかめスープ 360kcal	牛肉・豚肉・人参・ごぼう・椎茸・かまぼこ・葱/わかめ・えのき 玉葱	オレンジ サッポロポテト	ヤクルト・源氏パイ まがりせんべい 110
14	日					
15	月					
16	火		★豚丼・納豆とひじきの和え物 360kcal	豚肉・玉葱・糸コン・えのき・かまぼこ・葱/納豆・ひじき・人参 ツナ	バナナ しるこサンド	雪の宿・ミニチーズ おとっと 150
17	水	お誕生日会 ※ロールパン持参	ハンバーグ・スパソテー・野菜サラダ コンソメスープ 330kcal	合挽肉・玉葱・卵/スパ・玉葱・ピーマン・ベーコン/キャベツ 人参・きゅうり・マヨ/玉葱・コーン・葱	キャラメルコーン 星たべよ	白玉団子みたらし 285
18	木		鶏肉のさっぱり煮 味噌汁 290kcal	鶏肉・玉葱・じゃが芋・人参・ブロッコリー/大根・わかめ うす揚げ・葱	ハッピーターン シガービスケット	おにぎり・佃煮 アイス棒 160
19	金		きびなごの蒲焼き・ポイル野菜 味噌汁 330kcal	きびなご/キャベツ・きゅうり・人参・コーン/南瓜・玉葱・葱	りんご 玉子ボーロ	ヤクルト・ベジたべる ハーベスト140
20	土		※塩焼きそば・もずくスープ 315kcal	中華麺・豚肉・えび・キャベツ・玉葱・もやし・人参・ピーマン/ もずく・かにかま・葱	マンナビスケット つな揚げ	ロアンヌ 黒棒 140
21	日					
22	月		クリームシチュー きゅうりともやしの酢の物 330kcal	鶏肉・じゃが芋・人参・コーン・しめじ・玉葱/きゅうり・もやし わかめ	源氏パイ かつぱえびせん	厚切りバウム キャラメルコーン 160
23	火					
24	水		※ちゃんぽん・ごぼうサラダ 390kcal	中華麺・豚肉・えび・玉葱・キャベツ・人参・かまぼこ・葱/ ごぼう・きゅうり・ハム・人参・マヨ	オレンジ きなこ餅	焼き芋・ヤクルト 115
25	木		魚の塩麹焼き・ポイル野菜 味噌汁 350kcal	魚/キャベツ・きゅうり・コーン/里芋・豆腐・大根・葱	鯛あられ ビスコ	ミニパン 140 (以上:ミニチョコ)
26	金		★ビビンバ丼・かき玉スープ 300kcal	合挽肉・玉葱・もやし・人参・ほうれん草/卵・わかめ・豆腐・葱 えのき	りんご 薄焼きサラダ	ばかうけ カントリーマーム 175
27	土		鶏肉のピカタ・大根サラダ 味噌汁 330kcal	鶏肉・卵・チーズ/大根・きゅうり・人参・ツナ/南瓜・豆腐 葱	白い風船 コーンポタージュ	ほろほろクッキー バナナ 190
28	日					
29	月		プルコギ風炒め・なめこ汁 325kcal	牛肉・豚肉・玉葱・人参・キャベツ・春雨・にら/なめこ・もやし じゃがいも・葱	とんがりコーン キャラメルコーン	星食べよ ミニドーナツ 160
30	火		魚の唐揚げトマトあん 味噌汁 325kcal	魚・玉葱・人参・グリーンピース/玉葱・うす揚げ・葱	バナナ 動物ビスケット	オレンジ・揚げ一番 チョコスクッキー160

- 青字で書かれている献立は新メニューになります。お子さんが食べたことがない食材がないか確認をお願いします。
- 3時の間食はヤクルトの日以外、全てに牛乳がつきます。間食は1日の不足分のエネルギーと栄養素を考慮して提供しております。
- エネルギー表記については昼のご飯(185Kcal)、間食の牛乳(100Kcal)込みで計算しております。
- 丼物やカレーの日(★の日)はご飯を多めに入れて下さい。
- ※の日はご飯の量少なめにして下さい。
- 3時のおやつのみどり色のメニューは手作りおやつです。



旬の食材

りんご・なし・ぶどう
里芋・くり・さつま芋・しょうが
さんま・秋鮭



9月 給食だより



残暑が厳しい季節ですが、夏の疲れが残っていませんか？

暑さ対策や食材の組み合わせを工夫するなどして、まだまだ体調には十分注意して過ごしましょう。

9月1日は防災の日です。近年災害が多くなってきているので、この機会にお家の防災品や非常食について考えてみるのもよいでしょう。ただ食品を備蓄するだけでなく、何をどれだけ備えるかも重要です。

9/1は「防災の日」食の備えは万全ですか？

9月1日は、災害への認識を深め、備えを確認する「防災の日」です。関東大震災が起きた日であり、台風が多いとされる二百十日から制定されました。

いつ起こるか分からないのが自然災害です。災害に対処するには迅速な避難や心構え、そして「備え」が重要です。大きな災害が発生すると、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止し食品や日用品が手に入りにくくなります。一般的に災害があった時に電気や通信のライフラインが途絶えた場合、復旧するのに要する期間は日本でだいたい3日間と言われています。最低でも3日分、できれば1週間分程度の食料品の備蓄をしておきましょう。



生きるために欠かせないのが「水」

飲料水と調理用水として1人1日3リットルを目安に、3日以上備えておきましょう。



★おすすめの備蓄品★

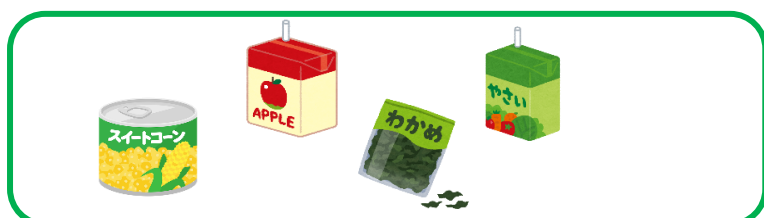
<主食(炭水化物を多く含むもの)>



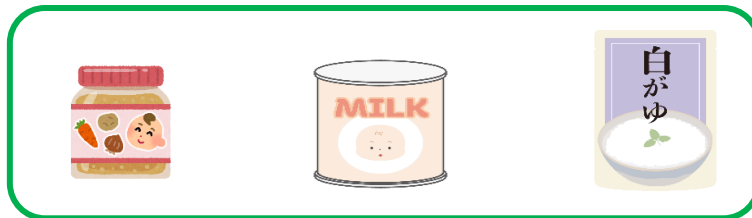
<主菜(たんぱく質を多く含むもの)>



<副食・その他>



<家族の状況に応じて用意するもの>



お月見を楽しむ

月見の由来

旧暦8月15日前後の満月を十五夜といい、ススキを飾り、月見だんごやお酒を供えて月を愛でる風習があります。

月見だんごの作り方

上新粉150gにぬるま湯120mlを少しずつ加えてこね、耳たぶ程度の固さになったら15等分し、丸める。たっぷりのお湯でゆで、浮き上がってきたら冷水で冷やし、あおいで「てり」を出

