



令和7年
9月

きゅうしょくだより



◎印は手作りおやつ

日	曜	給食 (11:30~)	おやつ (2:30~)	未満児午前おやつ (9:30~)
1	月	親子丼・青菜のおかか和え・オレンジ・けんちんみそ汁	◎いちごのお麩ラスク ・牛乳	・せんべい ・ミルク
2	火	パン・さつま芋の酢豚風・野菜たっぷりサラダ・バナナ・小松菜とえのきのみそ汁	◎コンソメポテト ・牛乳	・ビスケット ・牛乳
3	水	鮭とコーンのバターライス・かぼちゃサラダ・オレンジ・卵入りみそ汁	・コーンフレーク ・牛乳	・ポーロ ・牛乳
4	木	麦ご飯・野菜入り納豆・鶏肉じゃが・フローズンパン・焼き麩のすまし汁	◎ミニウィンナードッグ ・牛乳	・白せんべい ・ミルク
5	金	パン・魚の野菜あんかけ・バンバンジー風サラダ・オレンジ・野菜スープ	・せんべい ・ココアミルク	・ビスコ ・牛乳
6	土	ご飯・厚揚げのみそ炒め・ギョーザ・もやしのスープ	・ビスケット	・せんべい
8	月	中華飯・小籠包・オレンジ・コーン卵スープ	◎いちごの米粉ケーキ ・牛乳	・せんべい ・ミルク
9	火	パン・卵入り冷や麦・ジャーマンポテト・梨	◎フルーチェ	・ビスケット ・牛乳
10	水	ツナとはんぺんご飯・ポパイサラダ・オレンジ・豆乳みそ汁	・えびせん ・ミルク	・ポーロ ・牛乳
11	木	じゃこチャーハン・ブロッコリーサラダ・バナナ・春雨スープ	・ベジタベル ・いちごミルク	・白せんべい ・ミルク
12	金	パン・ころもどん・さつま芋の変わり揚げ・グリーンサラダ・フローズンパン	◎たこ焼き ・牛乳	・ビスコ ・牛乳
13	土	五目鶏めし・キャベツとコーンのサラダ・豆腐のすまし汁	・ビスケット	・せんべい
15	月	 敬老の日 		
16	火	お月見ピラフ・ブロッコリーとカニカマのサラダ・梨・ポパイスープ	◎マシュマロおこし ・牛乳	・ビスケット ・牛乳
17	水	すみれバーガー・和風サラダ・フローズンパン・コーンポタージュ	・アイスクリーム	・ポーロ ・牛乳
18	木	麦ご飯・さばのみそ煮・切干し大根のツナマヨサラダ・オレンジ・えのきのみそ汁	◎プチ肉まん ・牛乳	・白せんべい ・ミルク
19	金	中華風炊き込みご飯・コロコロサラダ・バナナ・とろろ昆布汁	・ごまビス ・ココアミルク	・ビスコ ・牛乳
20	土	しょうゆスパゲッティ・野菜たっぷりサラダ・豆腐のスープ	・ビスケット	・せんべい
22	月	ジャムサンド・コロケ・卵サラダ・梨・キャベツのスープ	◎おはぎ	・せんべい ・ミルク
23	火	 秋分の日 		
24	水	カレーライス・シルバーサラダ・オレンジ	・ゼリー	・ポーロ ・牛乳
25	木	卵としらすのご飯・ポークビーンズ・バナナ・玉ねぎのみそ汁	・せんべい ・ミルク	・白せんべい ・ミルク
26	金	パン・中華風あんかけ焼きそば・ツナサラダ・オレンジ	◎チーズ昆布おにぎり	・ビスコ ・牛乳
27	土	みそラーメン・シューマイ・オレンジ	・ビスケット	・せんべい
29	月	マーボー丼・華風サラダ・梨・わかめとベーコンのスープ	・ポテトチップス ・いちごミルク	・せんべい ・ミルク
30	火	パン・豆腐ナゲット・チーズ入り野菜サラダ・オレンジ・卵ときのこのスープ	◎ポップコーン ・牛乳	・ビスケット ・牛乳

旬の食材で夏の疲れを回復させましょう

まだ暑い日も多いですが、虫の声や澄んだ空に秋の気配をかんじられるようになってきました。秋はたくさん旬の食材が旬を迎えます。美味しく栄養たっぷりの旬の食材を食べ、夏の疲れを回復させていきましょう。

また、9月は防災月間です。ご自宅でも防災グッズや点検をされていることと思います。その際、非常食にお子さんがいつも食べているおやつを加えておくことで万一の時にも不安を和らげてくれる効果があります。



梨の魅力と栄養

「梨」は甘さとみずみずしさが魅力の旬の果物です。さらに栄養価も見逃せません！梨にはカリウムが豊富で、むくみを予防したり血圧を安定させる働きがあります。また、梨に含まれる食物繊維は腸内環境を整え、健康をサポート。疲労回復に効果的とされるアスパラギン酸も含まれており、残暑で疲れた体にぴったりです。給食でも梨を取り入れていますので、ぜひご家庭でも一緒にお楽しみください！

- ☆0歳児：9/24のカレーライスは、豚肉とじゃが芋の煮物に変更します。
- ☆0.1歳児：9/30のポップコーンは、せんべいに変更します。
- ☆未満児：9/12のたこ焼きは、せんべいに変更します。
9/22のジャムサンドは、ロールパンに変更します。
(以上児は、ジャムサンドのクッキングを行います。)

災害食と備蓄について

9月1日は「防災の日」です。台風や豪雨、地震など災害について認識を深め、家庭での備蓄を検討してみましょう。一般的に食品の備蓄は3日~1週間分とされています。ただし、ミルクや離乳食が必要な子どもや、食物アレルギーへの配慮が必要な子どもがいる場合は、2週間分を備蓄しておくことで安心です。

また、日ごろ食べているものを多めに備え、1日3回の食事消費しながら、食べた分を買い足す「ローリングストック」がおすすめです。

【家庭で備蓄しておきたい食品・用品】

水…1人当たり1日3ℓ

主食…精米、乾麺、レトルトご飯、アルファ米など

主菜、副菜…缶詰、ビン詰、フリーズドライ食品、レトルト食品、乾物など

熱源…カセットコンロ、カセットボンベ(1人6本/週)

好みの食品…お菓子、飲み物など

ミルク・離乳食…月齢によって変化する離乳食は、前の月齢のものをアレンジして使いながら、次の月齢のものを買い足す

