

9月

給食だより

豊里幼稚園

令和7年9月1日

日中はまだまだ夏と変わらず暑い日が続いていますが、すっかり日が落ちるのも早くなり、朝晩はすっかり過ごしやすくなりました。

食欲の秋、スポーツの秋がやってきます。園の子供たちは外で体をたくさん動かしています。活動量が増えてくると食欲も増してきます。「空腹が一番のごちそう」といわれるように空腹であればちょっと苦手な献立でも食べてみようとする意欲も出て、おいしく食べられることもあるようです。好き嫌いも少しずつなくしていければいいですね。

今月のねらい

- *十分に水分補給をする。
- *旬の野菜や魚を食べて夏の疲れを吹きとばそう。

今月の行事

26日(金)お誕生日会
全員ご飯はいりません。
コップとお箸を忘れないように。



非常食の準備はできていますか？

9月1日は災害への認識を高め、備えを確認する「防災の日」です。

☆災害時にも普段でも使える保存食☆

- ・水(1日3ℓ)・ツナ缶・わかめ・カットトマト・麩
- ・高野豆腐・大豆缶詰・切干大根・コーン缶・フルーツ缶
- ・乾麺(スパゲティ・そうめんなど)
- ☆災害時に使えるキッチングッズ☆
- ・ラップ・アルミホイル(皿がわりにもなります)・ポリ袋
- ・ウェットティッシュ・ハサミ・使い捨て手袋・マスク
- ・卓上コンロ

※保育園でも万が一のために、備蓄食品を保管しています。
食べ慣れた食材・お菓子を常備しておくことも大切ですね。



こどものおやつの役割って？

子供にとっておやつは1日3回の食事だけでは不足しがちな栄養素をとるための栄養補給の役割があります。しかし一方で疲れた心や体を癒し、リフレッシュできる効果があります。園のおやつも子供達は楽しみにしてくれています。おやつは子供にとって必要なものとはいえ、食べ過ぎると虫歯や肥満など悪影響を及ぼします。次のことに気をつけておやつをとりましょう。

- ・1回の量を決める。1日の食事量の10~15%(100~200kcal程度)
- ・決められた時間に食べる。1日1~2回。
- ・お茶や牛乳等を一緒にとり、水分補給も心がける。



給食献立表

さくら・もも組の午前のおやつは牛乳・フルーツかお菓子です。

日	曜日	献立メニュー	主な材料	午後のおやつ	
				きく・ゆり・ばら	もも・さくら
1	月	焼きそば 卵スープ 胡瓜スティック パナナ	中華めん 豚肉 キャベツ 玉葱 ビーマンソース/卵 玉葱 人蔘 にら/胡瓜 ごま油 ごま/パナナ	牛乳 アメリカンドッグ	牛乳 揚げドーナツ
2	火	豚肉の柳川風 大学芋 豆乳スープ オレンジ	豚肉 ごぼう 玉葱 人蔘 椎茸 卵 小松菜/さつまいも ごま /大根 人蔘 葱 豆腐 豆乳 鶏がらスープの素/オレンジ	牛乳 わらび餅風 寒天	牛乳 わらび餅風 寒天
3	水	鯖の梅みそ焼き 人蔘しりしり みそ汁 オレンジ	さば(白身魚) 梅みそ/人蔘 卵 玉葱 ツナ ビーマン/じゃがいも 高野豆腐 人蔘 わかめ 青葱 みそ/オレンジ	牛乳 フレンチ トースト	牛乳 フレンチ トースト
4	木	ヤンニョンチキン 中華ナムル コンソメスープ パナナ	鶏肉 玉葱 ケチャップ/胡瓜 人蔘 もやし ごま油/じゃがいも 玉葱 人蔘 コンソメ/パセリ /パナナ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
5	金	中華肉じゃが 昆布和え みそ汁 オレンジ	豚肉 じゃがいも 玉葱 人蔘 いんげん 白滝 オイスター/キャベツ 胡瓜 塩昆布/豆腐 大根 揚げ 葱 みそ/オレンジ	牛乳 お菓子 するめ	牛乳 パンケーキ するめ
6	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
8	月	鯖のカレームニエル 中華めんのサラダ みそ汁 パナナ	さくら(白身) カレー粉 バター 小麦粉/中華麺 ささみ わかめ 人蔘 ごま油/白菜 人蔘 豆腐 みそ/パナナ	牛乳 さつまいも ケーキ	牛乳 さつまいも ケーキ
9	火	油淋鶏 しょうゆフレンチ きのこスープ オレンジ	鶏肉 葱 にんにく 生姜 片栗粉/ほうれん草 キャベツ 人蔘 かまぼこ/玉葱 しじみ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ/オレンジ	牛乳 焼きうどん	牛乳 焼きうどん
10	水	マカロニグラタン みそマヨ和え わかめスープ パナナ	マカロニ 玉葱 鶏肉 人蔘 ほうれん草 パン粉 粉チーズ 牛乳 薄力粉/キャベツ 胡瓜 コーン みそ マヨネーズ/わかめ 玉葱 人蔘 白ネギ 中華だし/パナナ	焼き豚 チャーハン	焼き豚 チャーハン
11	木	チンジャオロースー スティック胡瓜 ワンタンスープ オレンジ	豚肉 玉葱 人蔘 だけのこ ビーマン しめじ オイスターソース /胡瓜 ごま ごま油/ワンタン 玉葱 人蔘 葱/オレンジ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
12	金	中華風卵焼き うまっコリー みそ汁 パナナ	豚ミンチ 卵 だけのこ 干し椎茸 人蔘/ツナ ブロッコリー 糸けすり ごま/大根 人蔘 厚揚げ 葱 みそ/パナナ	牛乳 カステラ じゃこ	牛乳 カステラ じゃこ
13	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
15	月	敬老の日			
16	火	カレーうどん さつまいも甘煮 大豆とひじきのサラダ りんご	うどん 豚肉 玉葱 あげ 人蔘 椎茸 カレーウ/さつまいも /大豆 ひじき 人蔘 ちくわ 胡瓜 ごまドレッシング/りんご	牛乳 餃子ピザ	牛乳 餃子ピザ
17	水	たら香草揚げ なめたけ和え かき玉汁 パナナ	たら パン粉 パセリ 小麦粉 /小松菜 白菜 人蔘 なめたけ/玉葱 卵 人蔘 チンゲン菜/パナナ	牛乳 きなこおはぎ	牛乳 きなこおはぎ
18	木	ミートスパゲティ フレンチサラダ コンソメスープ パナナ	スパゲティ 豚ミンチ 玉葱 人蔘 トマト缶 ケチャップ にんにく /ほうれん草 キャベツ 人蔘 フレンチドレ/大根 人蔘 ベーコン パセリ/パナナ	ヨーグルト パナナ	ヨーグルト パナナ
19	金	ビーフシチュー きつねサラダ ウィンナー オレンジ	牛肉 じゃがいも 玉葱 人蔘 しめじ ブロッコリー ビーフシチュー/油揚げ 大根 胡瓜 人蔘/ウィンナー オレンジ	牛乳 お菓子 梨	牛乳 お菓子 梨
20	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
22	月	大豆のチリコンカン 南瓜のバター焼き みそ汁 オレンジ	豚ひき肉 大豆水煮 人蔘 じゃがいも ビーマン ケチャップ カレー粉/南瓜 バター/豆腐 人蔘 わかめ なめこ みそ/オレンジ	牛乳 クリームパン	牛乳 クリームパン
23	火	秋分の日			
24	水	豚肉と春雨の炒め物 じゃこサラダ すまし汁 オレンジ	豚肉 人蔘 春雨 しめじ ごま ごま油 /キャベツ 胡瓜 じゃこ/はんぺん わかめ 玉葱 葱 /オレンジ	牛乳 ココア ちんすこう	牛乳 ココア ちんすこう
25	木	ポトフ もやしのサラダ ミートボールのケチャップ煮 オレンジ	キャベツ 玉葱 人蔘 ウィンナー コンソメ/パセリ /ミートボール ケチャップ/もやし 人蔘 揚げ 胡瓜 ごま 練りごま/オレンジ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
26	金	♪お誕生日会♪	ツナのさっぱり寿司 鶏肉の南部焼き おかか和え みそ汁 ゼリー (パナナ)	牛乳 抹茶ケーキ	牛乳 抹茶ケーキ
27	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
29	月	みそとんかつ 信田和え すまし汁 オレンジ	豚ひき肉 小麦粉 卵 パン粉 油 みそ ごま/キャベツ 揚げ ほうれん草/豆腐 人蔘 えのき 葱/オレンジ	牛乳 マーラーカオ	牛乳 マーラーカオ
30	火	ひじき入りつくね みそ汁 錦和え パナナ	鶏ミンチ 玉ねぎ ひじき 卵 豆腐 パン粉/大根 人蔘 うす揚げ 豆腐 みそ/春雨 人蔘 小松菜 卵/パナナ	牛乳 麩のチーズラスク	牛乳 麩のチーズラスク

玄関に、献立の写真を掲示しています。お迎えに来られた時、見てお帰り下さい。
都合により、献立を変更することがあります。