

9月いただきますだよ

2025. 08. 30
せんにしのおか

	行事	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1	月	・ハンバーグ ・スパゲティサラダ ・かぼちゃのオープンやき ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・ホームパイ	・スキムミルク ・あおりんごゼリー
2	火	・さばのみそやき ・じゃこサラダ ・にんじんのあまに ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・チーズむしばん	・スキムミルク ・ポップコーン
3	水	・ユーリンチー ・はるさめサラダ ・こふさいも ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・クラッカージャムサンド	・おちゃ ・プリン
4	木	・ハッシュドビーフ ・シーザーサラダ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・スキムミルク ・ビスケット
5	金	・さかなのなんぶやき ・わふうサラダ ・さつまいものあまに ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・しろいふうせん	・スキムミルク ・マフィン
6	土	・しおやきそば ・ごまずあえ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・ホットケーキ	・おちゃ ・げんじパイ
7	日			
8	月	・あまからチキン ・ツナサラダ ・あおのりポテト ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・ビスコ	・スキムミルク ・ぶどうゼリー
9	火	・マーボーどん ・ナムル ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・やさいケーキ	・スキムミルク ・シスコーンクッキー
10	水	・さかなのパンこやき ・キャロットグラッセ ・こまつなとベーコンのソテー ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・シュガートースト	・スキムミルク ・ひとくちおはぎ
11	木	誕生日会 ・きのこのたきこみごはん ・とりのみぞれに ・あきやさいのわふうサラダ ・かぼちゃのそぼろに ・ぶどう	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・スキムミルク ・とうにゅうケーキ (0・1・2さい) チョコレートケーキ (3・4・5さい)
12	金	・さかなのオーロラソースかけ ・さつまいもグラッセ ・やさいのしおこんぶあえ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・あられふ	・スキムミルク ・いそマヨトースト
13	土	・とりとキャベツのみそいため ・かぼちゃのオイルやき ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・せんべい	・おちゃ ・チョコデニッシュ (3・4・5さい) ミルクパン (0・1・2さい)
14	日			
15	月			
16	火	・さけのさいきょうやき ・ごもくきんぴら ・にんじんのあまに ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・セサミトースト	・スキムミルク ・フルーツポンチ
17	水	・ぶたにくとさつまいものカレーに ・コールスロー ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・あべかわマカロニ	・スキムミルク ・ヨーグルトケーキ
18	木	・ぎゅうどん ・かにずあえ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・シュガーパイ	・スキムミルク ・ビスケット
19	金	・さかなのチーズやき ・やさいソテー ・スティックきゅうり ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・スキムミルク ・マーラカオ
20	土	・やきそば ・ばいにくサラダ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・むしばん	・おちゃ ・ようふうおこし
21	日			
22	月	・タコライス ・たんざくサラダ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・きなこトースト	・スキムミルク ・ビスケット
23	火			
24	水	・ホイコーロー ・かぼちゃのオープンやき ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・ビスコ	・おちゃ ・カルピスヨーグルト
25	木	・さばのしおやき ・あおなとひじきのあえもの ・さつまいものあまに ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・ピザトースト	・スキムミルク ・マドレーヌ
26	金	運動会 ④⑤ ・なすのにくみそどん ・すのもの ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・スキムミルク ・ビスケット
27	土	・ポークビーンズ ・キャベツのレモンずあえ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・おぐらケーキ	・おちゃ ・ぶどうフルーチェ
28	日			
29	月	・レパニラいため ・リャンパンサンスー ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・ミニサラダ	・スキムミルク ・コンソメポップコーン
30	火	・カレーライス ・マカロニサラダ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・スキムミルク ・いちごマドレーヌ

※材料などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

新年度に入ってから半年が過ぎ、あっという間に秋を迎えようとしています。日が落ちるのも随分と早くなってきましたが、日中は夏と変わらず汗ばむ日がしばらく続きます。引き続き十分な睡眠と水分補給・バランスの良い食事を摂り、元気に過ごしましょう！



9月の食育テーマ

秋の食べ物について知ろう！

今月の食育テーマは「秋の食べ物について知ろう」です。秋は「みのりの秋」ともいい旬を迎える食べ物がたくさんあります。秋に食べるとおいしい旬の食べ物から栄養をもらって、秋の味覚を味わいましょう。最近はいろいろな野菜が出回り季節感が薄れていますが、子どもたちには食育を通して旬の食材への興味関心を持ってもらい、食べる意欲へと繋げてほしいです。

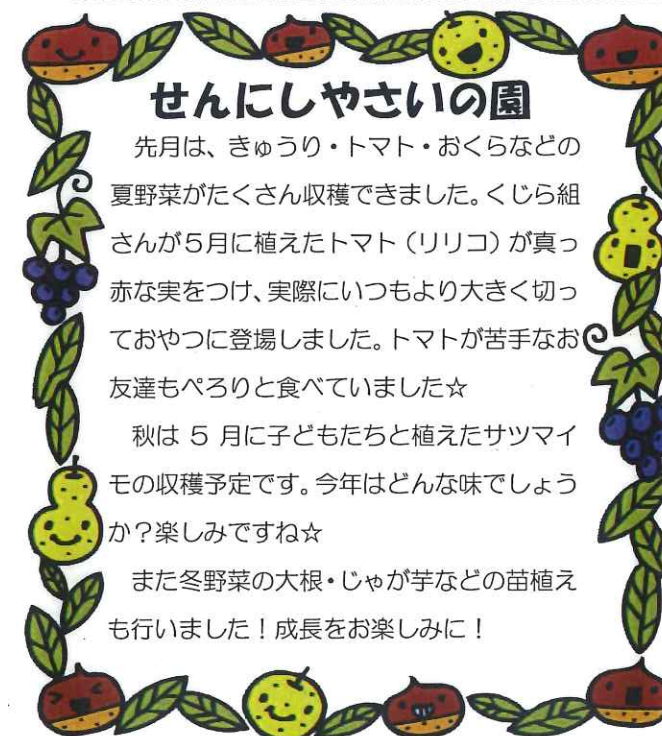
◎野菜・その他 … いんげん豆、しそ、チンゲン菜、茄子、れんこん、南瓜、さつまいも、里芋、しめじ、
まいたけ、まつたけ、しいたけ

◎果物 … りんご、柿、ぶどう、マスカット、梨、いちじく、かぼす、すだち、くり

◎魚 … さけ、さんま、いわし、かつお、かんぱち、ほっけ

秋が旬の食材は、夏の暑さで弱った胃腸を回復し体を温めてくれる効果があります。また、ビタミンや食物繊維も多く栄養たっぷりです。旬の食材を食べ、夏の疲れをリセットしましょう！

栄養士 村上悠里



せんにしやさいの園

先月は、きゅうり・トマト・おくらなどの

夏野菜がたくさん収穫できました。くじら組

さんが5月に植えたトマト（リリコ）が真っ

赤な実をつけ、実際にいつもより大きく切っ

ておやつに登場しました。トマトが苦手なお

友達もべろりと食べていました☆

秋は 5 月に子どもたちと植えたサツマイ

モの収穫予定です。今年はどんな味でしょう

か？楽しみですね☆

また冬野菜の大豆・じゃが芋などの苗植え

も行いました！成長をお楽しみに！

「秋彼岸」がやってきます

秋分の日を中日として挟んだ 7 日間を「秋彼岸」と言いま

す。おはぎやお団子などをお仏壇にお供えしたり、お線香を

あげたり、お墓参りをする風習があります。秋彼岸でお供え

する「おはぎ」の作り方はとっても簡単なので、おうちで子

どもたちとぜひ作ってみて下さい！

【簡単おはぎ】5人分

(材料) (作り方)

・お米 1 合分 ①まずはお米を炊きます。

・きな粉 大 1 ②炊けたごはんをたわら型に形を

・粒あん 250g 作ります。

・砂糖 大 2 ③40g ずつ程のあんをひらたく

・塩少々 つぶしたら、②にかぶせます。

あらかじめ混ぜておいた「きな粉・砂糖・塩」をお好み

でふりかけて食べると美味しいです☆



♪ 9月の誕生日メニュー

◎きのこの炊き込みごはん

◎鶏のみぞれ煮

◎秋野菜の和風サラダ

◎かぼちゃのそぼろ煮

◎ぶどう

秋が旬なきのこを使った “炊き込みご飯”
に秋野菜たっぷりの “和風サラダ” など旬を
取り入れた和食メニューです◎
果物は今年初めての “ぶどう” です。お楽しみに
☆