

2025年9月 給食予定実施献立

渋川あゆみこども園

| 曜日 | 乳児朝おやつ | 昼食 | 午後おやつ | 手作りおやつ の 主な原材料 ①乳児配慮事項 | あか ちやにくとなる | きいろ ねつちやからになる | みどり ちようしをととのえる |
|------|----------------|---|---------------------------|---|---|--|---|
| 1 月 | よーぐると | 【ぼうさいのひ】 わかめごはん とりにくとこうやどうふのもの とんじる | やきいも | | とりにく、こうやどうふ ぶたにく、みそ | わかめごはん さといも | にんじん、えだまめ、ほししいたけ だいこん、にんじん、ごぼう、もやし、ねぎ |
| 2 火 | むらさきいも せんべい | ♪たちうおのふらい (①たちうおのぼんこやき) かいそうさらだ とうもろこしのすーぶ | ふる一つ かんでん | かんでん、さとう、 もも、みかん、ばいん | たちうお、たまご (①たちうお) えび | こめ こむぎこ、ぼんこ (①まよねーず、ぼんこ) あおじぞれっしんぐ | れたす、きゅうり、かいそう こーん、たまねぎ、ぼせり |
| 3 水 | おれんじ | ちんじやおろーす えびちりふう だいこんときくらげのちゅうかすーぶ | ちーず ・ くらつかー | | ぎゅうにく えび | こめ かたくりこ | にんじん、たまねぎ、びーまん、たけのこ、ほししいたけ しょうが、ねぎ、にんにく、とまと だいこん、にんじん、ねぎ、きくらげ |
| 4 木 | じゃこ | とりときのこのくりーむぱすた ひじきのびたみんさらだ きやべつすーぶ | ばななけーき | ばなな、ばたー、 さとう、たまご、 こむぎこ | とりにく、ぎゅうにく とりむねにく | すばげってい、こむぎこ、ばたー わごまどれっしんぐ | たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、まいたけ、 しめじ、まつしゆるーむ にんじん、ぼぶりか、えだまめ、こーん、ひじき きやべつ、たまねぎ、にんじん |
| 5 金 | さくつと あられ | ◇ちくぜんに なつとう はむとやさいのあえもの じゃがいものみそしる | びすこ | | とりにく なつとう ろーすはむ みそ | こめ じゃがいも | だいこん、にんじん、たけのこ、ごぼう、 こんにやく、ほししいたけ もやし、こーん、こまつな、しめじ、にんじん にんじん、たまねぎ、ねぎ、わかめ |
| 6 土 | | おべんとうもち | | | | | |
| 8 月 | なし | くりごはん あかうおのみじやき ちぐさあえ あかこんにやくのきんぴら ぶたにくととうがのみそしる | おれんじ ・ ねじねじあげ | | あかうお、みそ あぶらあげ かつおぶし ぶたにく、みそ | こめ、くり まよねーず、かたくりこ | にんじん きやべつ、にんじん こんにやく とうがん、にんじん、ねぎ |
| 9 火 | あかちやん せんべい | はんぱーぐ とまとそーす すばげっていさらだ れたす やさいのすーぶ | けーき | こむぎこ、たまご、 さとう、ばたー、 ほいつぶくりーむ (たんじょうじ:おれんじ) | あひびきにく、とうふ ろーすはむ | こめ かたくりこ すばげってい、まよねーず | たまねぎ、にんじん、とまと きゅうり、にんじん れたす たまねぎ、にんじん、きやべつ |
| 10 水 | ちーず | ♪おからのおとしあげ (①おからのおやき) とりにくとさといもの だいこんのみそしる | なし ・ さくつとあられ | | おから、さば、たまご (①おから、さば) とりにく、あつあげ | こめ かたくりこ (かたくりこ) さといも | かほちや、にんじん、ねぎ (かほちや、にんじん、ねぎ) にんじん、こんにやく、えだまめ だいこん、にんじん、ねぎ、わかめ |
| 11 木 | かほちや ぼーろ | なん らっしー きーまかれー ませどあんさらだ | かやくごはん おにぎり | こめ、にんじん、 ごぼう、とりにく、 あぶらあげ | ぎゅうにく、よーぐると あひびきにく | なん かれーろーう、かれーこ、こめこ さつまいも、まよねーず | れもんじる たまねぎ、とまと、にんにく、しょうが にんじん、きゅうり、りんご、ほしごどう |
| 12 金 | かりんとう | ◇らふてー(おきなわけん) こまつな きやべつのにんにくいため さといものみそしる | ばなな | | ぶたにく あぶらあげ、みそ | こめ さといも | しょうが、ねぎ こまつな きやべつ、にんにく たまねぎ、ねぎ |
| 13 土 | | おべんとうもち | | | | | |
| 15 月 | | けいろうのひ | | | | | |
| 16 火 | てつしお せんべい | さんまのしおやき ごもくおから やさいのみそしる | ぎょうざ (とちぎけん) | ぎょうざのかわ、にら、 はくさい、きやべつ、 ねぎ、しょうが、にんにく、 ぶたみんち、ごまあぶら | さんま おから、あぶらあげ、とりにく あぶらあげ、みそ | こめ | にんじん、ごぼう、ねぎ だいこん、にんじん、きやべつ |
| 17 水 | よーぐると | びびんぼどん さといものごまに ちゅうかごもくすーぶ | ぶどう ・ ♪ひとくちおかき | ①さくつとあられ | ぶたみんち えび | こめ、ごまあぶら さといも、ごま はるさめ | もやし、ぜんまい、ほうれんそう、にんじん、 しょうが、にんにく にんじん、いんげん にんじん、たけのこ、えのき、きくらげ、ちんげんさい |
| 18 木 | ふわふわ ちっぶ | かれーうどん ぶたにくとなすのみそいため おくらのおかあえ | びざとーすと | しよぼん、ういんなー、 たまねぎ、びーまん、 けちやっぶ、ちーず | あぶらあげ ぶたにく、みそ かつおぶし | うどん、かれーろーう | たまねぎ、にんじん、ねぎ、しめじ なす、びーまん、にんじん、もやし おくら、きゅうり、にんじん |
| 19 金 | ばなな | ◇♪ちきんちきんごぼう(やまぐちけん) (①とりにくのあげやき 揚げやきごぼう) ごしよあえ さつまじる | よーぐると | | とりにく ぶたにく、とうふ、みそ | こめ かたくりこ さつまいも | ごぼう、えだまめ もやし、こーん、こまつな、しめじ、にんじん だいこん、にんじん、ねぎ |
| 20 土 | | おべんとうもち | | | | | |
| 22 月 | ねじねじ あげ | ◇すきやきふうに じゃこときゅうりのすのもの たまねぎのみそしる | ほうれんそうと ういんなーの すこーん | こむぎこ、ばたー、 さとう、すきむみるく、 ういんなー、ほうれんそう | ぎゅうにく、あつあげ、やきどうふ ちりめんじゃこ あぶらあげ、みそ | こめ じゃがいも、ちくわふ | こんにやく、にんじん、ねぎ、ほししいたけ れたす、きゅうり たまねぎ、にんじん、わかめ、ねぎ |
| 23 火 | | しゅうぶんのひ | | | | | |
| 24 水 | ふかしいも | からすがれいのおろしそーすがけ あおなごまあえ いなかじる | りんご ・ ♪きらずあげ | ①ほしのせんべい | からすがれい とうふ、とりにく、みそ | こめ ごま | だいこん、こーん こまつな、ほうれんそう ごぼう、かほちや、にんじん、ねぎ |
| 25 木 | むらさきいも ちっぶ | しよぼん ぶろっこりー ちんげんさいのくりーむすーぶ ぶたにくのかりかりやき | きなこおはぎ | こめ、もちこめ、 きなこ、さとう | とりにく、ぎゅうにく、とうふ ぶたにく | しよぼん ばたー、かたくりこ こーんふれーく、まよねーず | ぶろっこりー ちんげんさい、にんじん、たまねぎ、こーん |
| 26 金 | はいはいん | とりにくのねぎなんばん ひじきのなむる ちゅうかふうこーんすーぶ | あすばらがす びすけつと | | とりにく ろーすはむ とうふ | こめ かたくりこ、ごまあぶら ごまあぶら はるさめ、ごまあぶら | ねぎ、しょうが ひじき、きゅうり、にんじん、もやし にんじん、ちんげんさい、こーん |
| 27 土 | | おべんとうもち | | | | | |
| 29 月 | りんご | ごもくたまごやき じゃがいものきんぴら きやべつのみそしる | すいーとぽてと | さつまいも、ばたー、 なまくりーむ、さとう | たまご、かにふうみかまぼこ ろーすはむ みそ | こめ じゃがいも | ねぎ、えのき、ほししいたけ、ひじき にんじん きやべつ、たまねぎ、にんじん |
| 30 火 | ほしの せんべい | さけのしおやき いもに(やまがたけん) おほしさまのあえもの おれんじ | なし ・ かりんとう | | さけ ちーず、かつおぶし | こめ さといも | こんにやく、ごぼう、まいたけ、ねぎ おくら、きゅうり、にんじん おれんじ |

誕生会

* _____は、自然食品のお菓子です。
 * ♪印がついているメニューは、1歳児の配慮をしています。
 * □印はこども園で作る手作りおやつです。
 * 献立名の後ろに()がついているメニューは子どもたちに紹介する都道府県の料理です。
 * 牛乳(約100ml)を乳児は朝おやつと午後おやつ、幼児は給食と午後おやつに飲んでいきます。
 * 生野菜での提供の際には、次亜塩素酸ナトリウムを使用し、殺菌しています。
 * ◇印がついている日は、玄米入りご飯です。
 * 毎日、WEL-KIDSにて写真を掲載しています。
 * 天候や仕入れの都合により、給食内容が変更になる場合があります。

9月 食育だより

暦の上では秋ですが、まだまだ暑い日が続きます。

爽やかな秋風を感じられる日が待ち遠しいですね。これからやってくる、食欲の秋・スポーツの秋・読書の秋など様々な秋を堪能できるように、食事や生活リズムを整えて夏の疲れを回復させていきましょう！



“食欲の秋”や“実りの秋”というように、秋は一年の中で最も食べ物が美味しく、旬の食材が豊富な季節です。旬の味覚を味わうことは子どもたちの食への興味や食べる喜び・楽しさに影響し、食育にも繋がります。また、秋の食材には、夏の暑さで弱った体調の回復や、冬に備えて栄養を蓄える効果が期待できます。豊かな心と健康な体を育むためにも旬の食材を楽しみましょう！

野菜

魚

果物

秋の味覚には食物繊維が豊富なもの(特にさつまいも、ごぼう、かぼちゃ、きのこ類)がたくさんあります。食物繊維は現代の食事では不足しがちなので意識して摂取することが大切です。

水溶性食物繊維

- 効能
- ・血糖値の上昇を緩やかにする
 - ・コレステロールの吸収を抑制する
 - ・便を柔らかくし、便秘を改善する
 - ・腸内環境を整える

例) 海藻類(昆布、わかめなど)、果物、こんにゃく

不溶性食物繊維

- 効能
- ・便の力さを増やし、便秘を改善する
 - ・腸の蠕動(ぜんどう)運動(食べ物や老廃物を体内で移動させる)を促進し、便通を促す
 - ・有害物質を吸着し、体外に排出する

例) 豆類、穀類、野菜、きのこ類、果物

防災の意識を高めましょう

9月1日は防災の日です。この日の給食ではこども園で備蓄しているわかめご飯を使って非常食体験を行います！

今回の体験を通して子どもたちにとって非常食を身近に感じられる機会となれば嬉しいです。

わかめご飯が出来上がるまでの様子をエントランスに掲示するのでまたお子様と一緒にご覧ください。

乳幼児のための防災グッズ

他にもかさばらないおもちゃやぬいぐるみなど遊び道具を入れておくことと子どもの安心感に繋がります



重陽(ちょうよう)の節句

重陽の節句は平安時代に中国から伝わった風習です。

中国では奇数は縁起の良い「陽の数」とされています。

そのため最大の陽の数である「9」が重なる9月9日を「重陽」と呼び、五節句の1つに位置づけました。この日は、長寿や無病息災、そして秋の味覚や行事を通して命の大切さを感じる日です。食事の楽しみ方をご紹介するのでぜひ、気軽に楽しめる方法で重陽の節句を味わってみてください♪

食用菊



おひたしやお吸い物、天ぷらなどにして食べます。他にも菊に見立てた和菓子などを食べるのもおすすめです。また、食べ物以外にも冷酒に菊の花びらを浮かべた「菊酒」も好まれます。

栗ご飯



今月の給食に出てくるのでお楽しみに！

江戸時代の重陽の節句に収穫祭の意味合いが込められていたことから秋の味覚である栗を使った料理が楽しまれていました。現在では栗ご飯だけでなく、栗を使ったお菓子(栗あんを使った和菓子・モンブランなど)を楽しむ家庭も多くあります。

秋茄子



風邪症状のこと

「くんち(9日)に茄子を食べると中風(ちゅうふう)にならない」という言い伝えから、焼き茄子や茄子の煮浸しなどを食べます。