



9月の献立表



令和7年8月29日 東部保育園

曜日	月ようび	火ようび	水ようび	木ようび	金ようび	土ようび
食事メニュー	★防災の日メニュー わかめおにぎり 高野豆腐の煮物 マカロニサラダ みそ汁 みかん缶	ごはん 魚のトマト煮 ひじきの炒め煮 きゃべつのみそ汁 なし	はと麦ごはん のり塩チキン 糸うりのサラダ 切干大根のカレー炒め 小松菜のみそ汁	豆乳丸パン 魚のレモン生姜焼き おからサラダ 青じそジェノベーゼ えのきのみそ汁	新しょうがごはん 高野豆腐の揚げ煮 きゅうりとわかめの 酢の物 かぼちゃのみそ汁 巨峰	
午前おやつ	牛乳 せんべい	牛乳 干し芋	牛乳 バナナ	牛乳 じゃこ煮	牛乳 ビスケット	午前おやつ
午後おやつ	牛乳 防災用クッキー	牛乳 ビスケット りんごゼリー	牛乳 野菜スティック	牛乳 トマト炊き込みごはん	牛乳 マーブルクッキー	午後おやつ
食事メニュー	ごはん 厚焼き卵 春雨サラダ なすとひき肉の みそ炒め 麩のすまし汁	ごはん 手作りさつま揚げ もやしのごま和え なめこのみそ汁 マスカット	ごはん 鶏肉のパン粉焼き さつまいもサラダ 人参のたらこ和え なすびのみそ汁	十六穀米ごはん 魚の梨ソースかけ チンゲンサイの卵炒め かぼちゃグリル 豆腐のみそ汁	ごはん 牛肉の バーベキューソース炒め おから煮 わかめのみそ汁 バナナ	
午前おやつ	牛乳 ブルー	牛乳 ドーナツ	牛乳 青のりポテト	牛乳 りんご	牛乳 ボーロ	午前おやつ
午後おやつ	牛乳 みそスコーン	牛乳 おしゃぶり昆布 抹茶くずもち	牛乳 おからヨーグルトケーキ	牛乳 しらすチャーハン	牛乳 いもねじりパン	午後おやつ
食事メニュー	15 敬老の日 	ごはん 魚の塩麹焼き あらめの炒め煮 しめじのみそ汁 巨峰	★お月見会メニュー 栗ご飯 お月見ハンバーグ ブロッコリーサラダ すまし汁 うさぎりんご	ごはん 魚の梅醬油焼き 納豆和え ピーマンきんぴら さつまいものみそ汁	★お誕生会メニュー 鮭の混ぜごはん 豚肉カレーボール ほうれん草のソテー トマト かぼちゃのみそスープ	
午前おやつ		牛乳 かりんとう	牛乳 人参煮 0～2歳児クラス みたらしおにぎり	牛乳 かぼちゃ煮	牛乳 クッキー	午前おやつ
午後おやつ		牛乳 大学芋	牛乳 お月見団子	牛乳 梨の甘酒シャーベット	牛乳 バースデーケーキ	午後おやつ
食事メニュー	22 ナポリタン ツナ和え さつまいもスティック かき玉スープ	23 秋分の日	24 ごはん 豚肉とかぼちゃの 甘辛煮 刻み昆布の煮物 きゅうりのぬか漬け しじみ汁	25 ごはん ししゃもの磯部揚げ 豆菜サラダ ミニトマト エリンギのみそ汁	26 ★ちゅうりっぷ組 リクエストメニュー 納豆ご飯 鶏肉のマヨネーズ和え コロコロサラダ もやしのみそ汁 バナナ	
午前おやつ	牛乳 人参かりんとう		牛乳 チーズ	牛乳 マヨネーズトースト	牛乳 クラッカー	午前おやつ
午後おやつ	牛乳 きなこおはぎ 0～2歳児クラス きなこおにぎり		牛乳 米粉チヂミ	牛乳 フルーツカスタード	牛乳 ごまラスク	午後おやつ
食事メニュー	29 もちもちパン 鶏肉のさっぱり焼き 糸うりの酢の物 豆乳スープ 梨	30 ごはん 魚の和風タルタル焼き ほうれん草のナムル 粉ふき芋 切干大根のみそ汁	9月の旬の食材 ピーマン、トマト、なすび、かぼちゃ、さつまいも、芋づる、にら、小松菜、さんま、鮭、梨、ぶどうなど 9月1日は「防災の日」です。保育園では、災害を想定した献立としています。普段から、災害に備えた食料備蓄をしているものを使用して、みんなで体験しようと思っています。 			
午前おやつ	牛乳 ウエハース	牛乳 かぼちゃチップス				
午後おやつ	牛乳 たらこしそおにぎり	牛乳 ツナマヨ蒸しパン				

～ 9月のおやくそく ～

朝ごはんをしっかりと食べましょう

朝起きたばかりの脳や体はエネルギー不足で電池が切れているような状態です。朝ごはんは一日の元気の源で、朝ごはんを食べると午前中に活動するための準備が整います。活動も集中して行えます。毎日、朝ごはんをしっかりと食べて元気に過ごしましょう。

からだがON!

体温が上がり、
体の機能が
目覚める。

**朝ごはんでは
スイッチON!**



あたまがON!

ごはんに含まれる
ぶどう糖で
脳が目覚める。

おなかがON!

腸が刺激され、
排便を促す。

ブルーベリー狩りに行ったよ!
(ひまわり組)



給食の野菜を納品してもらっているがせファームさんへブルーベリー狩りに行きました。牛やにわとりなども間近で見せてもらい楽しめましたよ。

大粒のブルーベリーをみんなでたくさん採りました! 次の日にブルーベリーアイスにして食べましたよ。喜んで食べてくれる子どもたちでした!



おやさいちゃれんじしてるよ!

チャレンジできる野菜のリストを給食室前に貼りだしてあるので、子どもたちから「これやりたーい」とやってくれています。自分たちが関わった食材が入っていると嬉しそうに給食も食べてくれます。



しめじほぐし



モロヘイヤのほっぱとり

**秋のお彼岸には、
おはぎを**

秋分の日をはさんで前後3日間の計7日間を、秋の彼岸と言います。山の神に農作物の収穫を感謝して、おはぎを食べるようになったと言われています。なお秋の彼岸に食べるおはぎと、春の彼岸に食べるぼたもちは、基本的に同じ物。それぞれの季節の花の名前にちなんで呼び方を変えているだけだそうです。



十五夜



十五夜は中秋の名月と呼ばれ1年でいちばんきれいな月が見られる日です。月をかたどった団子のほか、里芋、栗、梨などこの時期にとれた作物をお供えします。

(今年の十五夜は10月6日(月))

保育園では17日にお月見会をし、こすもす・あじさい組さんが団子作りをします。



- ※食材、行事等で献立を変更することがあります。
- ※小さいクラスは、嚥下力を考慮して、食材やメニューが変わる場合があります。
- ※献立表は東部保育園HPにも記載してあります。

「おはよう」「きょうのごはんはなに?」「今日のごはん(おやつ)おいしかったよ～」と子どもたちが給食室に顔をのぞかせてくれます。また、食べるころを見にお部屋へ行くと「おいしいね」「これたべるけん、みとってよ」など子どもたちとのやりとり、私たちもやる気と元気をもらっています。





防災の日とは・・・ 今から約100年前の1923年9月1日の「関東大震災」が起きた日に由来し、“**自然災害に備えることの大切さを考える日**”として、毎年9月1日を防災の日と制定されました。
また、9月は、1年の中でも特に台風が来て、風水害の多い時期です。最近では、豪雨災害も増加し、いつ災害に見舞われるかわからないため、万が一に備えておくといいかもしれませんね。



なぜ食品の家庭備蓄が必要なのか？

- ・・・過去の経験によれば、**災害発生からライフライン復旧まで1週間以上**を要するケースが多くみられるそうです。**最低3日分～1週間分×人数分の家庭備蓄**が望ましいと言われています。

家庭備蓄のおすすめリスト

- ◆まず**第一に水**。1人当たり1日3ℓ（飲料＋調理用）の水が必要です。
そして、カセットコンロとカセットボンベ（1人当たり1週間分ボンベ6本程度）があると簡単な調理ができます。

「ローリングストック」とは、普段の食品を**少し多めに買い置き**しておき、賞味期限を考えて**古いものから消費**し、消費した分を**買い足す**ことで常に一定量の食品が家庭で**備蓄されている状態**を保つための方法です。

園では乾物や缶詰などを常備し給食に使用しています。新しく購入したものは備蓄して期限内に使います。補食の必要な子どもたちのため、おやつになりそうなせんべいなどもストックしながら使用しています。



あると便利なもの

- | | |
|----------------------------------|-----------------------------------|
| ☐ 紙皿 | ☐ (乳幼児) |
| ☐ 紙コップ | ☐ 粉ミルク |
| ☐ 食品用ポリ袋 | ☐ 哺乳瓶 |
| ☐ 乾電池 | ☐ 液体ミルク |
| ☐ キッチンバサミ | ☐ レトルトの離乳食 |
| ☐ 鍋・やかん | ☐ 使い捨てスプーン |
| ☐ ラップ | ☐ おしりナップ |
| ☐ アルミホイル | ☐ 除菌ペーパー |

主食

ごはん・パン・そば・うどんなど、エネルギー源となるもの



精米・無洗米・パックご飯等



小麦粉・米粉・餅



乾麺・即席麺・カップ麺

(そうめん・うどん・そば・パスタ)



缶詰パン・乾パン

常温で長期保存ができる魚肉ソーセージもあります。

主菜

肉や魚・大豆製品・卵などのたんぱく質を多く含む、食事のメインになるおかず



肉・魚・豆などの缶詰



レトルト食品

(丼やカレー、パスタソース等)



充填豆腐



フリーズドライソース類

(丼やカレー、その他のソース)



乾物

(かつお節・桜エビ・煮干し等)

果物

果物やフルーツの加工品など、ビタミン・ミネラルを補うもの



日持ちする果物



果物の缶詰



果物ジュース



ドライフルーツ

副菜

野菜の煮物やサラダ、汁物など。主食、主菜で不足しがちなビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源



梅干し・漬物・日持ちする野菜類



野菜の缶詰

(ホール・野菜ジュース)



乾物

(のり・ひじき・切干大根・わかめなど)



インスタントみそ汁、即席スープ等

(粉末・フリーズドライ等)

牛乳・乳製品



ロングライフ牛乳・粉チーズ・スキムミルク

菓子・嗜好品



各種菓子・嗜好品

(アメ・氷糖・ようかん・チョコレート・ビスケット・せんべい・スナック等)

調味料



各種調味料

(塩・みそ・しょうゆ・酢・砂糖・食用油・ケチャップ・マヨネーズ・バター等)

その他



ふりかけ・ジャム・はちみつ等