



9月の給食だより

【今月の目標】
好きな物だけでなく
苦手な物も食べてみよう

2026年8月31日
足羽東こども園

日	曜	献立名	9時30分 (未満児)	15時(全員)	延長保育 (飲み物 お茶)
1	火	ヒレカツ にんじんいりキャベツのゆかりあえ なすとたまねぎのみそしる	牛乳 塩せんべい	おちゃ フルーツゼリー	ビスケット
2	水	たまねぎいりとりにくのさっぱり ひやしきゅうりのごまみそかけ とうふとねぎのすましじる	牛乳 紫芋せんべい	おちゃ ヨーグルト	せんべい
3	木	しろみさかなのフライ やさいいりビーフンいため うすあげとねぎのみそしる	牛乳 ライスパフ	ミルク チョイス	クッキー
4	金	てりやきにくだんご にんじんとコーンのソテー マカロニスープ	牛乳 ゼリー	ミルク やさいせんべい	ビスケット
5	土	土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい	おちゃ せんべい	おちゃ ビスケット	
7	月	さばのかばやき キャベツとにんじんのにびたし とうふとえのきのすましじる	牛乳 お子様せんべい	ミルク いもけんぴ	せんべい
8	火	ビビンバどん たまごやき トマト ジュリアンスープ	牛乳 ボーロ	おちゃ カルシウムラスク	クッキー
9	水	誕生会 🎂 あげごはん からあげ パインいりキャベツサラダ ふとわかめのみそしる	牛乳 野菜家族	カルビス クレープ	ビスケット
10	木	たまねぎいりぶたにくのしょうがやき ブロッコリーのドレッシングあえ じゃがいもとにんじんのみそしる	牛乳 プチクッキー	ミルク ひじきあられ	せんべい
11	金	とりにくとピーマンのカレー・ふうみいために スティックきゅうり かぼちゃとねぎのみそしる	牛乳 ウエハース	ミルク こごかなぱりぱり	クッキー
12	土	保育参観のため、土曜保育はありません			
14	月	コロケ コーンいりキャベツサラダ ふとたまねぎのみそしる	牛乳 じゃが芋煎餅	ミルク しょうゆせんべい	ビスケット
15	火	たまねぎいりぶたにくのあまずいため いんげんのおかかあえ さつまいもとたまねぎのみそしる	牛乳 ミニクッキー	ミルク あげせんべい	せんべい
16	水	マーボーどうふ ぎょうざ はるさめサラダ	牛乳 ほうれん草煎餅	おちゃ おしぼん	クッキー
17	木	あかうおのにつけ きゅうりとにんじんのナムル そうめんじる みかんかんだえ	牛乳 野菜家族	ミルク きなこせんべい	ビスケット
18	金	とりにくのケチャップに こまつなとにんじんのソテー あっさりスープ	牛乳 塩せんべい	おちゃ ぱりんこ	せんべい
19	土	土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい	おちゃ せんべい	おちゃ ビスケット	
21	月	敬老の日 🎊			
22	火	国民の休日 🎊			
23	水	秋分の日 🎊			
24	木	ポークカレーシチュー ふくしんづけ フルーツミックス	牛乳 ボーロ	ミルク ほしたべよ	クッキー
25	金	ハンバーグ ステックきゅうり とうふとしめじのすましじる ふりかけ	牛乳 お子様せんべい	おちゃ お月見デザート	ビスケット
26	土	土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい	おちゃ せんべい	おちゃ ビスケット	
28	月	さけのステーキソースかけ いんげんとにんじんのソテー もやしとやさいのみそしる	牛乳 ビスケット	ミルク かぼちゃせんべい	せんべい
29	火	パンの日 🍞 ミートオムレツ やさいいりスパゲティいため ベーコンいりこんさいスープ	牛乳 小魚家族	おちゃ おにぎり	クッキー
30	水	ウインナーいりジャーマンポテト きりぼしだいこんとやさいのサラダ わかめとコーンのスープ	牛乳 ミニクッキー	ミルク ソフトせんべい	ビスケット

*調理員の出勤状況により献立が変更になる場合があります

食育活動

1日 キャベツちぎり(0.1歳)

玉ねぎの皮むき

10日 ピーマンのたねとり

29日 おにぎり作り(3.4.5歳児は自分で握ります)



手作りおやつ

【今月使用する食材の産地】

北海道、青森、茨城、群馬、長野、岐阜、静岡、富山、
石川、福井、高知、福岡、宮崎、フィリピン、メキシコ



食育だより



まだまだ暑い日が続き、夏の疲れが残り、体調を崩しやすい時期でもあります。バランスのとれた食事や適度な運動、十分な睡眠などを心がけましょう。給食では少しずつ秋を感じられるように、旬の食材を取り入れていきたいと思ひます。

9月1日は防災の日



7 災害に
そなえよう

1923年9月1日に起きた関東大震災を教訓として制定されました。いざという時のために、家庭でも備蓄をしておくで安心です。食に関しては、水や食料（最低3日分、できれば1週間分）、食べるために必要な熱源や食具などをそろえましょう。この機会に、必要な物のリストアップや、すでにあるものの期限などを確認して見ましょう。



お米の魅力を再発見



秋は新米が出回り、お米がとてもおいしい季節です。今回は、改めてお米の魅力をご紹介します。

★さまざまな栄養素を含む

お米の主成分で、脳や体のエネルギー源となるでんぷん(炭水化物)のほか、たんぱく質や脂質、ビタミン、ミネラル、食物繊維などの欠かせない栄養素を含んでいます。

★腹持ちが良い

消化吸収がゆっくりで、パンや麺よりも腹持ちが良いとされています。

★どんな料理とも相性が良い

和・洋・中の様々な料理や食品との組合せが多様で、食事のバランスをとりやすくなります。

★幅広い用途がある

酢や味噌、醤油などの和食に欠かせない調味料や、餅やせんべいなどの菓子にも使用されています。

※園の給食では、お米（ごはん）を中心とした献立となっています。引き続き炊き立てほかほかのごはんを味わってもらいたいと思ひます。



とうもろこしの皮むき

「ミニオンの毛みたい」「もじゃもじゃ」と上手に剥いてくれました。



人参の型抜き

「かたい」「おはなできた」と一生懸命力を入れて花形にぬいていました。



ズッキーニを観察しました

保護者の方が大きなズッキーニを見せてくださいました。「おっきいね」「おもいね」「かぼちゃみたい」「ぶどうのにおいがする」などと、いろんな感想が聞かれました。

