

# 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

2025年8月29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	月	ツナじゃが わかめいりきゅうりのすのもの しめじとにんじんのすましじる	牛乳 ポーロ	ミルク こざかなぱりぱり	ビスケット
2	火	たまねぎいりとりにくのさっぱりに やさいいりスパゲティいため わかめとねぎのすましじる	牛乳 ミニクッキー	ミルク Ca せんべい	せんべい
3	水	しろみさかなのいそべあげ キャベツのゆかりあえ さつまいもとたまねぎのみそしる	牛乳 じゃが芋せんべい	ミルク ビスケット	クッキー
4	木	<b>パンの日</b> 🍞 ハンバーグ ちんげんさいとコーンのソテー じゃがいもとえのきのスープ ジャム	牛乳 ソフトせんべい	おちゃ おにぎり	ビスケット
5	金	ポークカレーシチュー ふくしんづけ フルーツミックスヨーグルト	牛乳 卵せんべい	ミルク ぱりんこ	せんべい
6	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	
8	月	てりやきにくだんご マカロニサラダ さつまいもとねぎのみそしる	牛乳 プチクッキー	おちゃ むしパン	クッキー
9	火	もやしいりぶたにくのあまずいため いんげんのごまあえ かぼちゃとねぎのみそしる	牛乳 せんべい	ミルク ひじきあられ	ビスケット
10	水	<b>誕生会</b> 🎂 ウイナーいりピラフ ささみかつ トマト ジュリアンスープ	牛乳 小魚せんべい	カルビス ロールケーキ	せんべい
11	木	やさいたっぷりやきにくふういため もずくスープ オレンジ あじつけのり	牛乳 ウエハース	ミルク かぼちゃせんべい	クッキー
12	金	さばのかばやき きりぼしだいこんときゅうりのナムル キャベツととうふのみそしる	牛乳 塩せんべい	ミルク ビスケット	ビスケット
13	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	
15	月	<b>敬老の日</b> 🍷🍷			
16	火	とりにくのケチャップいため こまつなどにんじんのソテー わかめとコーンのスープ	牛乳 野菜家族	おちゃ きなこマカロニ	せんべい
17	水	ベーコンいりジャーマンポテト ひやしきゅうりのごまみそかけ はるさめスープ	牛乳 小魚家族	ミルク いもけんぴ	クッキー
18	木	たまねぎいりぶたにくのしょうがやき にんじんいりほうれんそうのおかかあえ とうふとたまねぎのすましじる	牛乳 ライスパフ	ミルク ソフトせんべい	ビスケット
19	金	さけのごまころもあげ みかんいりきゅうりのすのもの なすとうすあげのみそしる	牛乳 お子様せんべい	ミルク ビスケット	せんべい
20	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	クッキー
22	月	あかうおのにつけ げんきピーマンのきんぴらいため うどんいりすましじる	牛乳 ミニクッキー	おちゃ あげせんべい	
23	火	<b>秋分の日</b> 🍁			ビスケット
24	水	まーぼーどうふ しゅうまい はるさめサラダ なし	牛乳 ビスケット	おちゃ ふかしいも	せんべい
25	木	ハヤシライス ブロッコリーとにんじんのマヨネーズあえ フルーツミックス	牛乳 ゼリー	ミルク ほしたべよ	クッキー
26	金	あげごはん 🍙 わかどりのからあげ やさいのナムル ほしふとたまねぎのみそしる	牛乳 ほうれんそうせんべい	ミルク ビスケット	ビスケット
27	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	
29	月	コロッケ もやしときゅうりのちゅうかあえ だいこんとうすあげのみそしる	牛乳 ビスケット	ミルク やさいせんべい	せんべい
30	火	ぶたにくのりんごソースいため コーンいりキャベツサラダ じゃがいもとねぎのみそしる	牛乳 紫芋せんべい	おちゃ ヨーグルト	クッキー

## 食育活動

- 4日 おにぎり作り(3.4.5歳は自分で握ります)
- 8日 蒸しパン作り(4歳)
- 12日 キャベツちぎり(0.1歳)
- 19日 ピーマンのたねとり(5歳)



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、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。  
災害が起きた時のために、家庭でも用意しておきたいのが備蓄品です。必要なものがそろっているか、期限が切れていないか、使える状態かなどこの機会に確認してみましょう。期限切れを防ぐには「ローリングストック」がおすすめです。

災害時は、ライフラインや物流の停止などにより、食料の確保や調理ができないことが想定されるため、特に食品は3日以上あると安心です。

### ●非常食として準備するとよいもの

飲料水(1人1日3リットル×3日分)・3日分の非常食・医薬品  
懐中電灯・携帯ラジオ・予備の電池・カセットコンロ・ガスボンベ・貴重品など



※園には、非常時における非常食(アルファ米、乾パン)やおやつの予備を準備しています。

## フルーツ作り

牛乳を入れて混ぜると、どんどんトロトロした感触に変わっていく様子を体験しました。  
混ぜるだけで簡単に出来るのでご家庭でも一緒に行ってみてもいいですね。



## ピーマンのたねとり

上手に取ることができました。ピーマンは次の日の給食でおいしくいただきました。

