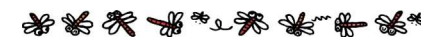


令和7年度 給食だより 9月号 ひまわり子ども園



給食献立表

日	曜	午前のおやつ (3歳未満児)	昼 食	3時のおやつ (全員)
1	月	飲むヨーグルト クラッカー	ブルコギ丼、キャベツの甘酢、わかめスープ、パイン缶	牛乳 ぼんち揚げ
2	火	牛乳 ぱりんこ	ご飯、豆腐の中華煮、さつまいものバターしょうゆ、きゅうりの酢の物、オレンジ	牛乳 カステラボーロ
3	水	牛乳 マンナビスケット	ツナサンド、ブロッコリーのサラダ、ミネストローネ、バナナ 	麦茶 ごへいもち
4	木	牛乳 プチ鮎泉	ご飯、鶏肉のレモン和え、レタス、青菜のみそマヨネーズ、 トマたまスープ 、オレンジ	カルピス えいごビスケット
5	金	牛乳 黄桃缶	ご飯、魚のカレー焼き、グリーンサラダ、じゃがいもスープ、なし 	ヨーグルト
6	土		チキンタルタル丼、みそ汁、オレンジ	
8	月	飲むヨーグルト クラッカー	ご飯、ししゃものフライ、シーズンサラダ、豆腐のみそ汁、パイン缶 	牛乳 ココナッツサブレ
9	火	牛乳 ボーロ	のり佃煮ご飯、炒り豆腐、和風和え、さつまいものみそ汁、バナナ	牛乳 ぼたぼた焼き
10	水	牛乳 バナナ	なすのミートソーススパゲティ、かぼちゃのマヨチーズ焼き、コールスローサラダ、オレンジ	お茶 チュモツパ
11	木	牛乳 白い風船	ご飯、豚肉のしょうが焼き、ポテトサラダ、トマト、にらたまスープ、なし	牛乳・焼きこあじ かっぱえびせん
12	金	牛乳 味しらべ	ご飯、さばのみそ煮、おひたし、けんちん汁、バナナ 	牛乳 マシュマロサンド
13	土		ナシゴレン、三色野菜、オレンジ	
16	火	牛乳 ビスコ	ご飯、肉豆腐、かぼちゃの素揚げ、キャベツのごまネーズ和え、パイン缶	牛乳 ムーンライト
17	水	牛乳 魚肉ソーセージ	サラダうどん、厚揚げのカレーマヨ焼き、ブロッコリーの磯香和え、なし	牛乳 カナッペ
18	木	牛乳 ふんわりコーン	〈お弁当デー〉ふりかけごはん、魚の竜田揚げ、トマトとレタス、のりしおポテト、おくらのごま和え、バナナ	牛乳 おにぎりせんべい
19	金	牛乳 ハイハイ	スタミナ納豆丼、さつまいもの甘煮、小松菜のサラダ、中華風コーンスープ、オレンジ	牛乳 マカロニあべかわ
20	土		焼き鳥丼、きゅうりの酢の物、たまご汁、オレンジ	
22	月	飲むヨーグルト クラッカー	ドライカレー、ゆで卵、海藻サラダ、コンソメスープ、パイン缶 	牛乳 サラダせんべい
24	水	牛乳 チーズ	★ 中華ちゃんぽん 、しゅうまい、小松菜のポン酢和え、オレンジ	麦茶 おはぎ
25	木	牛乳 ハーベスト	ご飯、お豆腐ミートローフ、ほうれん草のツナ和え、かぼちゃのみそ汁、バナナ	牛乳 玄米ポン
26	金	牛乳 動物ビスケット	〈お誕生日会〉ご飯、魚のバーベキュー風、ドレッシングサラダ、野菜たっぷりミルクスープ、パイナップル	牛乳 フルーツサンド
27	土		ロコモコ丼、わかめスープ、オレンジ 	
29	月	飲むヨーグルト クラッカー	焼きめし、キャベツとささみのごま和え、トマト、豆腐の中華スープ、オレンジ	牛乳 野菜かりんとう
30	火	牛乳 きな粉もち	ご飯、豆腐とえびのケチャップ煮、パンサンスー、ブロッコリーのおかか和え、パイン缶	牛乳・おしゃぶり昆布 ハッピーターン

※ 献立は材料その他の都合により変更することがあります。※ ★は、リクエストメニューです。

給食室からのメッセージ

★9月の新メニューは、トマたまスープです。トマトの酸味と炒めた玉ねぎが合わさってコクのある味わいに！食べ応えのあるスープで、簡単に作れます。
★9月は、防災月間です。園では、クラッカーを非常食で備蓄しています。今月は、おやつにクラッカーと使ったおやつも取り入れています。普段から、食べ慣れたものを備蓄しておく、いざという時、安心して食べられます。

食の備えは万全ですか？

9月1日は防災の日です。この機会に災害に備えた非常食の備蓄を考えませんか？すでに準備されている方は、期限が過ぎたものがないか等点検をしましょう。

○準備するのは何日分？

非常食は、1人最低3日分が必要とされています。

食品だけでなく、缶切りや紙コップ・紙皿・ラップなどを一緒に準備しておく、と便利です。



○大切なのは飲料水！

飲料水は1人1日3L必要といわれています。非常時には、飲む以外にも色々なところで使用する必要があります。必ず備えましょう。



○食物アレルギーの子は注意

非常時に手に入る食べ物には限りがあります。食物アレルギーのお子さんがある家庭では、食べられるものを備えておきましょう。



○常温保存できる食べ物



秋のお彼岸 おはぎ (24日の3時のおやつ)

秋の彼岸とは、秋分の日をはさんで前後3日間の計7日間のことです。

山の神に農作物の収穫を感謝しておはぎを作り、食べるようになったといわれています。また、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ものですが、おはぎは萩の季節



はぎ



ぼたん



無理せず「完食・好き嫌い」

食卓で、「残さず食べてね」「ひと口食べた？」「おいしい？」と声をかけすぎてはいませんか。バランスよく食べてほしい、残さず食べてほしい、おいしく食べてほしい、というのは大人の願いですが、楽しい雰囲気の中で食べることがいちばん大切です。

引き出す言葉で
お父さんの肉じゃが、
どんな味かな？

good

NG 早く食べなさい。
ニンジンも！

命令形ではなく、
食べなくなる言葉で。

楽しい雰囲気
ひじが当たっちゃったね。
食べてからお話しようか。

good

NG またこぼした。
お話はあと！

ビリビリモードは禁物。
楽しい会話で。

