9月こんだてひょう

（都合により献立が変更になる場合があります）　　令和7年9月　認定こども園　ゆだ

日	曜日	3歳未満児 朝のおやつ	メニュー	材料	午後のおやつ	おやつの材料
			～防災の日～　非常時を想定してのメニューにしています		ミニゼリー	ミニゼリー
1	月	牛乳 かし	おむすび　切干し大根の煮物	米　菜めしの素/切干し大根　人参　油揚　酒　みりん　砂糖　しょうゆ	かし	かし（乾パン）
			さつま芋の甘煮　みそ汁　お茶	さつま芋　砂糖/人参　わかめ　里芋　豆腐　みそ	牛乳	パック牛乳
2 16	火	ヨーグルト かし	パン　鶏肉のマーマレード焼き	2日ミニクロワッサン　16日テーブルロール/鶏もも肉　ママレードジャム　しょうゆ	果物	ぶどう
			りんごいりコールスロー	キャベツ　りんご　きゅうり　コーン（粒）　マヨネーズ	かし	かし
			春雨スープ	人参　玉葱　キャベツ　じゃが芋　干しいたけ　もやし　春雨　コンソメ	牛乳	牛乳
3 17	水	牛乳 かし	わかめごはん　大豆の五目煮　けんちん汁	米　炊きこみわかめ/水煮大豆　人参　ごぼう　れんこん　こんにゃく　砂糖　しょうゆ/人参　大根　玉葱　豆腐　じゃが芋	果物　かし	オレンジ　かし
			3日里芋の煮物　キャベツの塩昆布あえ	水煮大豆　人参　ごぼう　こんにゃく　昆布　酒　みりん　砂糖　しょうゆ	かえりちりめん	かえりちりめん
			17日かぼちゃの甘煮　納豆あえ	人参　玉葱　大根　ごぼう　じゃが芋　豆腐　いりこ　塩　しょうゆ	牛乳	牛乳
4	木	牛乳 かし	お弁当の日		ミニパン	ミニあんパン
					牛乳　チーズ	牛乳　チーズ
5	金	牛乳 昆布　かし	パン　魚のカレー粉焼き	コッペパン/鮭　塩　こしょう　オリーブオイル　パン粉　カレーパウダー	パックジュース	オレンジジュース
			スパゲティサラダ	スパゲティ　人参　きゅうり　キャベツ　シーチキン　卵　マヨネーズ　塩	果物	バナナ
			かぼちゃスープ	かぼちゃ　人参　玉葱　キャベツ　干しいたけ　コンソメ	かし	かし
6 20	土	牛乳 かし	なすいりスパゲティナポリタン	スパゲティ　人参　玉葱　豚こま切　しめじ　なす　ピーマン　トマトピューレ　トマトケチャップ		
			粉ふき芋	じゃが芋　塩	かし	かし
			しらすあえ　果物　牛乳	キャベツ　きゅうり　人参　しらす干し　砂糖　しょうゆ/りんご/牛乳	牛乳	牛乳
8 22	月	牛乳 かし	パン　魚のごま焼き	テーブルロール/白身魚　白ワイン　塩　こしょう　ごま　パン粉　オリーブオイル	果物　かし	梨　かし
			わかめとコーンのサラダ	わかめ　きゅうり　レタス　人参　コーン（粒）　青じそドレッシング	昆布	昆布
			ビーンズスープ	人参　玉葱　セロリ　キャベツ　じゃが芋　いんげん豆　水煮大豆　ミックスビーンズ　コンソメ	牛乳	牛乳
9	火	100%ジュース かし	枝豆ごはん　肉じゃが	米　枝豆　塩/人参　玉葱　じゃが芋　こんにゃく　牛こま切　グリンピース　酒　みりん　砂糖　しょうゆ	果物	オレンジ
			もみのりあえ	ほうれん草　人参　キャベツ　もみのり　砂糖　しょうゆ	かし	かし
			みそ汁	人参　白菜　大根　厚揚　しめじ　なす　いりこ　みそ	牛乳	牛乳
10 24	水	牛乳 かし	パン　10日鶏肉のクラッカー焼き　24日ちくわのいそべ揚げ	コッペパン/10日鶏もも肉　コーンフレーク　小麦粉　塩　こしょう/24日ちくわ　青のり　卵　小麦粉	青りんごゼリー	青りんごゼリー
			マカロニサラダ	マカロニ　人参　きゅうり　キャベツ　シーチキン　卵　マヨネーズ	かし	かし
			とうがんと豆腐のスープ	とうがん　人参　えのきたけ　豆腐　いりこ　しょうゆ	牛乳	牛乳
11 25	木	100%ジュース かし	カレーライス　ひじきと大豆の煮物	米　人参　玉葱　牛こま切　グリンピース　カレールウ/ひじき　油揚　人参　こんにゃく　水煮大豆　酒　みりん　砂糖　しょうゆ	11日　ブドウ かし　牛乳	11日ぶどう かし　牛乳
			11日ドレッシングサラダ　ししゃも	キャベツ　トマト　きゅうり　みかん缶詰　りんご酢　砂糖　しょうゆ/ししゃも	25日りんごケーキ	25日　ホットケーキMIX りんご　卵　玉葱　砂糖
			25日うずら煮豆　スティックキュウリ　果物	うずら豆　砂糖　塩/きゅうり　塩/バナナ	牛乳	りんごジュース 牛乳
12	金	牛乳 オレンジ	パン　魚のかおり揚げ　厚揚の煮物	ミニクロワッサン/白身魚　塩　青のり　卵　小麦粉/厚揚　酒　みりん　砂糖　しょうゆ	ヨーグルト	ヨーグルト
			チキンサラダ	キャベツ　きゅうり　人参　コーン（粒）　ささみほぐし身　ごまドレッシング	果物	バナナ
			ズッキーニスープ	ズッキーニ　人参　玉葱　キャベツ　もやし　じゃが芋　コンソメ	かし	かし
13 27	土	牛乳 かし	ちゃんぽんうどん	うどん　人参　玉葱　キャベツ　豚こま切　いりこ　しょうゆ		
			粉ふき芋	じゃが芋　塩	かし	かし
			キャベツのおかかあえ　果物　牛乳	キャベツ　人参　きゅうり　かつを節　砂糖　しょうゆ/りんご/牛乳	牛乳	牛乳
18	木	牛乳 昆布　かし	パン　スペイン風オムレツ	コッペパン/じゃが芋　玉葱　ベーコン　グリーンピース　トマト　卵　トマトピューレ　トマトケチャップ	果物	りんご
			切り干し大根のサラダ	切干し大根　人参　きゅうり　ほうれん草　ごま　りんご酢　砂糖　しょうゆ	かし	かし
			キャベツのスープ	キャベツ　人参　玉葱　もやし　コーン（クリーム）　コンソメ	牛乳	牛乳
19	金	牛乳 かし	～食育の日～		パックジュース	オレンジジュース
			とうもろこしごはん　さつま芋いがぐり揚げ	とうもろこし　塩/さつま芋　玉葱　合挽肉　小麦粉　そうめん	カルピス寒天	カルピス　粉寒天
			梨酢あえ　わかめのみそ汁	きゅうり　人参　梨　りんご酢　砂糖　しょうゆ/白菜　人参　しめじ　大根　厚揚　いりこ　みそ	かし	かし
26	金	牛乳 かし	パン　魚のコーンクリーム焼き	コッペパン/鮭　塩　こしょう　玉葱　コーン（クリーム）	ヨーグルト	ヨーグルト
			厚揚の煮物　チキンサラダ	厚揚　酒　みりん　砂糖　しょうゆ/キャベツ　人参　きゅうり　ほぐし鶏ささみ　ごまドレッシング	果物	バナナ
			かぼちゃスープ	かぼちゃ　人参　玉葱　キャベツ　干しいたけ　もやし　コンソメ	かし	かし
29	月	牛乳 かし	しろごはん　魚のてりやき　高野豆腐の含め煮	米/白身魚　しょうゆ　酒　みりん　しょうゆ/高野豆腐	果物	梨
			キャベツの塩昆布あえ	キャベツ　人参　きゅうり　塩昆布	かし	かし
			豚汁	人参　大根　玉葱　ごぼう　さつま芋　じゃが芋　豚こま切　いりこ　みそ	牛乳	牛乳
30	火	牛乳 オレンジ	パン　豚肉の幽庵焼き	コッペパン/豚肉　酒　みりん　砂糖　しょうゆ　しょうが	さつま芋ケーキ	さつま芋　砂糖 小麦粉　ごま ベーキングパウダ
			じゃこピーマン　スパゲティサラダ	ピーマン　しらす干し　塩/スパゲティ　人参　きゅうり　キャベツ　シーチキン　卵　マヨネーズ		
			コーンスープ	人参　キャベツ　玉葱　じゃが芋　コーン（粒）　もやし　コンソメ	牛乳	牛乳

給食だより

令和7年9月　認定こども園　ゆだ

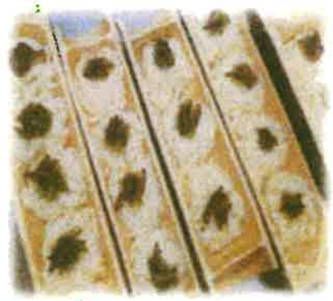
残暑に負けない体をつくろう

まだまだ残暑が厳しいですが、朝夕の肌に触れる風がどことなく涼しく感じますね。春は野草や山菜など、体の毒消しをしてくれる苦み、夏は疲労回復の酸味、秋はエネルギーを蓄える甘味、冬は体を温めるための厚味（味に深みがあり、おいしいこと）というように、食材の味わいが変化していくと言われています。

おいしくて栄養たっぷりの旬の食材を食べて、夏の疲れをとり、寒い冬に向け体調を整えましょう！

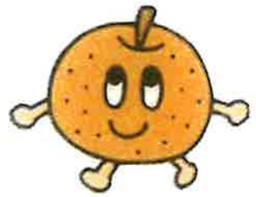
8月の食育の日を紹介

20日に夏の楽しいイベントの一つ流しそうめんを行いました。
にっこりさん、とっとこさん、ほがらか・ほんわかさんは、
竹を器にしてそうめんを盛り付けてあるものを食べました。
流しそうめんを初めて経験する子どもたちもいて、ドキドキ♡わくわく
♡大喜び!!苦戦しながら、すくって食べていました。（3.4.5歳さん）



午後からは、みんな大好きなかき氷！
好きな味を選んで楽しみました。
（イチゴ・レモン・メロン・ブルーハワイ）

旬の食材　梨



日本の梨には２種類あります。「豊水」「幸水」などの果皮が褐色の赤梨と、「二十世紀」のような果皮が黄緑色の青梨です。中でも幸水は日本なしの 40%をしめる代表的な品種です。

特有のシャリシャリとした食感は、ペントザンやリグニンという難消化性食物繊維によるもので、消化されにくく、腸を刺激してぜん動運動をたすけるため、便秘の予防に効果があります。また、新陳代謝を高めるアスパラギン酸も含まれているので、疲労回復やスタミナ増強効果が期待でき夏の疲れなど体調を整えるためにおすすめの食材です。

手に持った時に張りがあり、皮に傷や色むらのないずっしりとした重みのあるものが、みずみずしく美味しい梨です。梨は基本的に追熟しないので、食べごろのものを選びましょう。