



給食だより



まだまだ暑い日が続き、夏の疲れが出てくるころです。規則正しい食生活を送り、残暑を乗り越えていきましょう。秋は食欲の秋というほど、おいしいものがたくさんある季節です。ぜひ、ご家庭でも多くの食材を食べて実りのある秋の食材を感じてみてください。

9/1は防災の日です。

毎年、9月1日は防災の日です。1923年に起きた関東大震災の教訓を忘れないこととして1960年に制定されました。この日は台風や地震などの自然災害があったときの心構えを準備する日です。

家庭で備えておきたいもの



水

調理に使う水も含め、
1人1日3Lが目安です。



ガスコンロ カセットコンロ

ボンベは1週間当たり
1人6本程度必要です。



食料品

米や乾物など、保
存性の高い食品を多
めに買い置きし、使
ったら買い足す「ロー
リングストック」で無理
なくそろえましょう。



災害時には、栄養バラ
ンスの偏りによる体調
不良も心配です。
主食・主菜・副菜となる
食品をそろえておきま
しょう。また、甘いもの
や食べ慣れているお菓
子には、不安な気持ちを
和らげてくれる効果も
あります。



旬のおすすめ食材☆さつまいも

さつまいもはビタミンC・ビタミンB1・ビタミンB2・カリウムなど、私たちの健康に欠かせない栄養がとって豊富です。特にさつまいもに含まれるビタミンCは熱に強いので、加熱しても栄養を効率的に摂取することができます。さらに、さつまいもには水溶性食物繊維がバランスよく含まれているため、腸内環境を整えることができます。

十五夜(中秋の名月)9/25

十五夜の代表的なお供え物



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8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	おやつつ材料
1	火	牛乳 かし	～防災の日～ 非常時を想定してのメニューにしています おむすび 切干し大根の煮物 さつま芋の甘煮 みそ汁 お茶	米 菜めしの素/切干し大根 人参 油揚げ さつま芋/人参 大根 わかめ えのき 豆腐	ミニゼリー かし 牛乳	ミニゼリー かし(乾パン) パック牛乳
2	水	牛乳 かし	パン 魚のコーンクリーム焼き マカロニサラダ ズッキーニスープ	ミニクロワッサン/鮭 塩 こしょう 玉葱 コーン(クリーム) マカロニ 人参 きゅうり キャベツ シーチキン 卵 ズッキーニ 人参 玉葱 キャベツ もやし ジャが芋 コンソメ	果物 かし 牛乳	ぶどう かし 牛乳
3	木	牛乳 かし	ごはん 鶏のからあげ ごまあえ みそ汁	米/鶏もも肉 しょうが/ キャベツ 人参 ほうれん草 人参 白菜 豆腐 里芋 しめじ	果物 かし 牛乳	3日オレンジ 17日ぶどう かし 牛乳
4	金	牛乳 かし	ゆかりごはん 大豆の五目煮 ドレッシングサラダ けんちん汁	米 ゆかり/水煮大豆 人参 ごぼう れんこん こんにゃく キャベツ トマト きゅうり みかん缶詰 人参 玉葱 大根 ごぼう ジャが芋 豆腐	ヨーグルト 果物 かし	ヨーグルト バナナ かし
5 19	土	牛乳 かし	なすいりスパゲティナポリタン 粉ふき芋 しらすあえ 果物 牛乳	スパゲティ 人参 玉葱 豚こま切 しめじ なす ピーマン ジャが芋 キャベツ きゅうり 人参 しらす干し /りんご/牛乳	かし 牛乳	かし 牛乳
7 28	月	牛乳 かし	わかめごはん 7日豚肉のぼん酢あえ 28日豚肉のトマト煮込み キャベツの塩昆布和え みそ汁	米 炊き込みわかめ 7日豚肉/人参 玉ねぎ ピーマン 28日豚肉/人参 玉ねぎ トマト トマトピューレ キャベツ 人参 きゅうり 塩昆布 人参 大根 白菜 厚揚げ しめじ	果物 かし 牛乳	梨 かし 牛乳
8	火	牛乳 かし	パン 魚のごま焼き かぼちゃサラダ 白菜スープ	コッペパン/白身魚 ごま パン粉 かぼちゃ きゅうり 人参 白菜 人参 玉葱 キャベツ もやし ジャが芋	ゼリー かし 牛乳	ゼリー かし 牛乳
9	水	100%ジュース かし	ゆかりごはん 鶏のマーマレード焼き もみのりあえ わかめと豆腐のおつゆ	米 ゆかり/鶏肉 マーマレードジャム 大根 人参 白菜 わかめ 豆腐	りんごケーキ 牛乳	ホットケーキミックス 砂糖 小麦粉 リンゴジュース 牛乳
10	木	牛乳 かし	お弁当の日		ミニあんぱん チーズ 牛乳	ミニあんぱん チーズ パック牛乳
11	金	ヨーグルト かし	パン ジャが芋のそぼろ煮 わかめとコーンのサラダ かぼちゃスープ	テーブルロール/ジャがいも 合挽肉 人参 玉葱 わかめ きゅうり レタス 人参 コーン(粒) かぼちゃ 人参 玉葱 キャベツ 干しいたけ もやし	バックジュース 果物 かし	オレンジジュース バナナ かし
12 26	土	牛乳 かし	ちゃんぽんうどん 粉ふき芋 おかがあえ 果物 牛乳	うどん 人参 玉葱 キャベツ 豚こま切 ジャが芋 塩 キャベツ 人参 きゅうり かつお節/りんご/牛乳	かし 牛乳	かし 牛乳
14	月	牛乳 かし	ゆかりごはん 煮魚 高野豆腐の含め煮 納豆和え 豚汁	米 ゆかり/白身魚 しょうが 高野豆腐/キャベツ 人参 ほうれん草 ロースハム ひきわり納豆 人参 大根 玉葱 ごぼう さつま芋 ジャが芋 豚こま切	果物 かし 牛乳	オレンジ かし 牛乳
15	火	牛乳 昆布 かし	パン ツナいり卵焼き 切り干し大根のサラダ とうがんと豆腐のスープ	コッペパン 卵 シーチキン ミックスベジタブル ひじき 切り干し大根 人参 きゅうり ほうれん草 ごま とうがんと豆腐のスープ	青りんごゼリー かし 牛乳	青りんごゼリー かし 牛乳
16	水	牛乳 かし	わかめごはん 豚肉の幽庵焼き じゃこピーマン おかがあえ みそ汁	米 炊き込みわかめ/豚肉 しょうが ピーマン しらす干し/キャベツ 人参 ほうれん草 かつお節 キャベツ 人参 玉葱 大根 里芋	むしパン かし 牛乳	むしパン かし 牛乳
17	木	100%ジュース かし	パン 鶏肉のバーベキューソース焼き りんご入りコールスロー 白菜スープ	ミニクロワッサン/鶏肉 玉葱 りんご キャベツ きゅうり コーン(粒) 白菜 人参 玉葱 キャベツ もやし ジャが芋	果物 かし 牛乳	梨 かし 牛乳
18	金	牛乳 かし	～食育の日～ とうもろこしごはん さつまいものいがり揚げ 梨酢和え わかめのみそ汁	とうもろこし 塩/さつま芋 玉葱 合挽肉 小麦粉 そろめん きゅうり 人参 梨 /白菜 人参 しめじ 大根 厚揚げ	バックジュース 果物 かし	ぶどうジュース バナナ かし
24	木	牛乳 かし	パン 鶏肉のクラッカー焼き マカロニサラダ ビーンズスープ	テーブルロール/鶏肉 小麦粉 コーンフレーク マカロニ 人参 きゅうり キャベツ シーチキン 卵 人参 玉葱 セロリ キャベツ ジャが芋 いんげん豆 水菜 ミックスビーンズ コンソメ	果物 かし 牛乳	ぶどう かし 牛乳
25	金	牛乳 オレンジ	カレーライス ひじきと大豆の煮物 スティックきゅうり 焼きかぼちゃ	米 人参 玉葱 ジャが芋 牛こま切 グリンピース ひじき 油揚げ 人参 こんにゃく 水菜 きゅうり かぼちゃ	ヨーグルト 果物 かし	ヨーグルト バナナ かし
29	火	牛乳 かし	パン 豚肉のマーマレード焼き 厚揚げの煮物 スパゲティサラダ コーンスープ	コッペパン/豚肉 マーマレードジャム/厚揚げ スパゲティ 人参 きゅうり キャベツ シーチキン 卵 人参 キャベツ 玉葱 ジャが芋 コーン(粒) もやし	果物 かえり昆布 かし 牛乳	オレンジ かえり昆布 かし 牛乳
30	水	牛乳 バナナ	枝豆ご飯 肉じゃが もみのりあえ ふのすまし汁	米 枝豆/人参 玉葱 ジャが芋 こんにゃく 牛こま切 グリンピース ほうれん草 人参 キャベツ もみのり 人参 大根 豆腐 ぶ	さつま芋ケーキ 牛乳	さつま芋 ケーキ 小豆粉 砂糖 ベーキングパウダー 牛乳