

9月 こんだてひょう



秦野市立こども園
(令和7年9月)

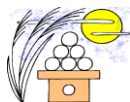
日曜	10時	昼 食		3 時	血や肉となる食品 (あか)	働く力の基となる食品 (きいろ)	体の調子を整える食品 (みどり)
		乳児 主食	乳 幼 児 副 食				
1月 敬老の日	牛乳		ポークチャップ 小松菜サラダ 味噌汁 (ミカン缶)	アイスクリーム (0.1歳児ヨーグルト) お菓子、麦茶	・牛乳 豚肩ロース ロースハム 味噌 アイスクリーム	・米 小麦粉 油 バター 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ 人参 小松菜 キャベツ 赤パプリカ 黄パプリカ ミカン缶
2火 16火	牛乳		キーマカレー 青梗菜のおかか和え チーズ (オレンジ)	ココアトースト 牛乳	牛乳 豚挽肉 チーズ 削り節	・米 じゃがいも 小麦粉 カレーパウダー 食パン バター 砂糖 油	人参 玉ねぎ なす オレンジ 青梗菜 キャベツ
3水 17水	牛乳		白身魚の磯辺揚げ 切干大根の炒り煮 そうめん汁 (トマト)	キャロットゼリー お菓子 牛乳	牛乳 切り身魚 あさり 卵 粉ゼラチン プレーンヨーグルト 油揚げ	そうめん 小麦粉 油 砂糖 焼麩	切干大根 人参 青のり粉 トマト 小松菜 粉寒天 オレンジジュース
4木 18木	牛乳		若鶏のトマトソースがけ ごぼうサラダ 豆腐のスープ (梨)	ポテトのお焼き 牛乳	牛乳 鶏もも肉 卵 ロースハム スキムミルク 豆腐 ベーコン	・バターロール 油 小麦粉 パン粉 マヨネーズ バター じゃがいも 白ごま 片栗粉	玉ねぎ ごぼう 人参 きゅうり 梨 小松菜
5金 19金	ヨーグルト		豆腐とひじきのハンバーグ キャベツのさっぱりサラダ 味噌汁 (トマト)	そうめんチャンプルー 牛乳	・ヨーグルト しほり豆腐 卵 鶏挽肉 牛乳 スキムミルク 油揚げ 味噌 ツナ缶	・米 片栗粉 砂糖 パン粉 油 白ごま そうめん	ひじき 生姜 玉ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり トマト コーン缶 赤パプリカ 黄パプリカ
6土 20土	牛乳		照り焼きチキン スパゲティフレンチサラダ 味噌汁 (パン缶)	お菓子 牛乳	牛乳 鶏もも肉 ツナ缶 味噌	・米 油 砂糖 スパゲティ 焼麩	玉ねぎ きゅうり パイン缶 人参
8月 22月	牛乳		回鍋肉 人参とコーンの甘辛煮 味噌汁 (トマト)	ゼリー お菓子 牛乳	牛乳 豚肩ロース 豆腐 味噌	・米 片栗粉 砂糖 油 ゼリー	キャベツ 人参 玉ねぎ コーン缶 トマト わかめ
9火 秋分の日	牛乳		ツナコロケ フレンチサラダ 青梗菜のスープ (オレンジ)	バナナサンデー (0.1歳児ヨーグルト) 麦茶	・牛乳 ツナ缶 卵 ロースハム ベーコン アイスクリーム	・食パン・マーガリン・ジャム じゃがいも 小麦粉 油 パン粉 春雨 コーンフレーク	玉ねぎ 人参 レモン汁 きゅうり キャベツ 青梗菜 レーズン オレンジ バナナ
10水 24水	ヨーグルト		ぶりの照り焼き ポークビーンズ 味噌汁 (スティックキュウリ)	豆乳くずもち ウエハース 牛乳	・ヨーグルト 牛乳 切り身魚 豚肩ロース 大豆 きな粉 豆乳 味噌	・米 砂糖 ウエハース 三温糖 黒砂糖 さつまいも 片栗粉	人参 玉ねぎ きゅうり 小松菜
11木 25木	牛乳		鶏肉と茄子の甘酢炒め パンプキンサラダ そうめん汁 (梨)	さつまいものようかん 牛乳	牛乳 鶏もも肉 かまぼこ ロースハム スキムミルク プレーンヨーグルト	そうめん 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 マヨネーズ さつまいも	なす かぼちゃ 梨 きゅうり レーズン 粉寒天
12金 26金	牛乳		麻婆豆腐 もやしときゅうりのサラダ 味噌汁 (トマト)	パイナップルケーキ 牛乳	牛乳 豚挽肉 油揚げ 豆腐 味噌 ロースハム スキムミルク プレーンヨーグルト	・米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 小麦粉	生姜 人参 きゅうり トマト ねぎ にんにく もやし パイン缶 なす
13土 27土	牛乳		豚肉とキャベツの炒め物 野菜の煮物 すまし汁 (パン缶)	お菓子 牛乳	牛乳 豚肩ロース あさり	・米 砂糖 油 片栗粉 じゃがいも	人参 玉ねぎ 生姜 キャベツ パイン缶 切干大根
29月	牛乳		鶏肉のママレード焼き かぼちゃのそぼろ煮 味噌汁 (トマト)	お菓子 バナナ 牛乳	牛乳 鶏もも肉 味噌 鶏挽肉 油揚げ	・米 砂糖 片栗粉 ジャム 油	生姜 トマト かぼちゃ もやし バナナ
30火	ヨーグルト		さんまのかば焼き 酢の物 オニオンスープ (ミカン缶)	お月見団子(乳児・お菓子) 梨 麦茶	・ヨーグルト さんま ベーコン 凍り豆腐	・米 砂糖 片栗粉 砂糖 春雨 白ごま 白玉粉 小麦粉 油	生姜 玉ねぎ わかめ きゅうり 人参 ミカン缶 梨

※献立は都合により変更する場合があります。

※裏面もご覧ください。

・印は乳児のみ

給食だより



令和7年9月
秦野市保育こども園課

日中はまだ暑さが残りますが、朝夕の風は秋の気配を感じさせるようになりました。秋はたくさんの食材が旬を迎えます。夏の暑さで疲れた体に栄養をたっぷり摂り、食欲の秋を楽しみながら元気に過ごしましょう。

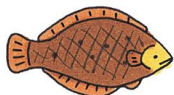
旬の食材を味わおう！

『旬』とは食材が一番新鮮でおいしく食べられる時期のことです。旬の時期に収穫された食材は栄養価も高く、一年の中で一番出回る時期のため、価格も安くなります。今回は秋が旬の食べ物をご紹介します。

魚



サンマ



かれい



サバ

野菜



さつまいも



かぼちゃ



しいたけ



ぶなしめじ



まいたけ

果物



ぶどう



りんご



くり



かき



みかん

おすすめ食材！さつまいもの栄養

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も豊富。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と不溶性食物繊維がバランスよく含まれているため、腸内環境を整える事ができます。



9月1日 防災の日

1923年、9月1日に関東大震災は発生し、この日を忘れることなく災害に備えようと制定されました。最近では地震だけではなく、大雨による洪水や土砂崩れなどで、避難を余儀なくされることも少なくありません。大規模災害が起きた時に備えて、御家庭でも普段から準備しておくといくものについて知識を深め、実際に非常食を作って食べる体験をしてみると良いです。

備蓄食品の選び方

■災害直後は炭水化物の摂取に偏りがちになるので、たんぱく質を摂るためには缶詰などがおすすめです。サバ、イワシ、サンマ、ツナなどの魚介の缶詰や、コンビーフや焼き鳥などの肉類の缶詰、レトルト食品など長期保存ができる上、手軽にたんぱく質を摂ることができます。

■子どもが日常的に食べ慣れているお菓子は賞味期限ごとにストックしておくことで良いでしょう。災害時には、環境の変化によって精神的に不安定になるため、食べ慣れていない非常食では心身を満たす事が難しいこともあります。食べ慣れたお菓子が子どもの心を癒します。

■野菜不足からビタミン、ミネラル、食物繊維などが摂れず、便秘や口内炎などの体調不良を起こしやすくなります。野菜ジュースやドライフルーツ、海苔などの乾物も良いです。また、日持ちする、じゃが芋や玉ねぎ、さつまいもなどを多めに買い置きしておくことで良いです。

■粉ミルクや使い捨て哺乳瓶、液体ミルクなども備えておくことで安心です。レトルトの離乳食や食物アレルギー対応の食品などを備えておくことも大事になります。子どもはアレルギーの有無を自ら伝えることが難しいので、アレルギーや緊急時の対応などを明記した名札などを用意しておくことも大事です。



今月の献立から

さつまいもようかん

(作り方)

材料(6人分)

さつまいも	300g
スキムミルク	大3(18g)
水	50ml
粉寒天	2g
水	85ml
砂糖	大5と小1(48g)

- ①さつまいもは皮を厚めに剥き、1.5cm幅のいちよう切りにし、水にさらす。柔らかくなるまで茹でて水切りし、ボウルに移し粗く潰す。
- ②スキムミルクを水で溶く。
- ③鍋に水と粉寒天を入れてよく混ぜ、火にかけて煮立ってきたら、火を弱め、1～2分混ぜながら寒天を煮溶かす。
- ④③に砂糖を加えて溶かし、②のスキムミルク液を加える。
- ⑤①のさつまいもに④を少しずつ加え、よく混ぜながら粗熱をとり型に流し冷蔵庫で冷やし固める。

