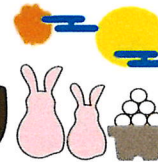




9月の給食だより



夏の強い日差しもだんだんと和らぎ、せみの鳴き声から秋の虫たちの声に季節の変わり目を感じます。秋はたくさんの食材が旬を迎えます。おいしくて栄養たっぷりの旬の食材を食べ夏の疲れを回復していきましょう。

防災の日

9月1日は「**防災の日**」です。台風や豪雨、地震など災害について認識を深め、家庭での備蓄を点検してみましょう。一般的に食品の備蓄は3日から1週間分とされています。また、日頃食べているものを多めに備え、普段の食事で食べた分を買い足す【**ローリングストック**】がおすすめです。



人気おやつレシピ紹介

コーンパン



材料(アルミカップ約 10 個)

- ・ホットケーキ MIX 150 g
- ・クリームコーン缶 150 g
- ・マヨネーズ 25 g
- ・油 10 g

牛乳…生地が固い場合適量

作り方

- ① 牛乳以外の材料を混ぜ合わせ、生地が固ければ牛乳を足す。
- ② アルミカップに分け入れ、170℃のオーブンで15分焼く。

シュガートースト



材料

- ・食パン 2枚(好きな厚さ)
※保育園は10枚切
- ・バター 15 g
- ・砂糖 15 g

作り方

- ① 常温で柔らかくしたバターと砂糖をよく混ぜる。
- ② パンに塗り、トースターで好きな焼き色になるまで焼く。

お月見



月見(中秋の名月)とは…

旧暦8月15日前後の満月を十五夜といい、すすきを飾り、月見だんごやお酒を供えて月を愛でる習慣です。また、秋の収穫に感謝する行事でもあります。

2026年の中秋の名月は9月25日(金)です。





9月のこんだて



みどり丘こどもえん

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
	1日 ごはん ◆和風きのこハンバーグ 人参のグラッセ ◆ポイルブロッコリー スパゲティソテー 牛乳 ★フレンチトースト	2日 ごはん 大豆のトマト煮 ◆ブロッコリーのごま和え 牛乳 せんべい	3日 わかめごはん ◆白身魚のフライ ◆キャベツのゆかり和え 中華スープ ジョア クッキー	4日 ごはん ☆かぼちゃと竹輪の磯部揚げ ◆キャベツのサラダ トマト 牛乳 オレンジ	5日 冷麺 ゆで卵 牛乳
7日	8日	9日	10日	11日	12日
ごはん すき焼き風煮 ◆きゅうりとパインの中華サラダ 牛乳 せんべい&チーズ	ごはん ◆鶏肉のオーロラ煮 ◆ポイルキャベツ ゆで卵 牛乳 バナナ	ごはん ◆魚と竹輪の煮付け ◆けんちん汁 牛乳 ★ニラと干しエビのチヂミ	ごはん 冬瓜と豚肉のみそ炒め ◆ちりめん酢の物 牛乳 ☆梨	ごはん ◆チキンソテー パルトガル風 ◆グリーンサラダ ゆで卵 牛乳 ◆芋けんぴ	にくてん風 わかめのみそ汁 牛乳
14日	15日	16日	17日	18日	19日
ごはん チャプチェ ☆粉ふきさつま芋のごま和え バナナ ジョア ◆カンパン	ごはん ◆さんまの竜田揚げ ◆切干大根のケチャップ煮 ◆ポイルブロッコリー 豆腐となすのみそ汁 牛乳 ★フルーツゼリー	ごはん ☆かぼちゃコロッケ コーンサラダ トマト チーズ 牛乳 クッキー	ハッシュドビーフ ◆ミックストマトサラダ ゆで卵 牛乳 プリン	ごはん ◆キャベツのキッシュ ◆ブロッコリーのかつお和え オレンジ 牛乳 クラッカー	スパゲティナポリタン 卵スープ 牛乳
21日	22日	23日	24日	25日	26日
敬老の日 	お休み 	秋分の日 	ごはん ◆豚肉のカレーソテー わかめともやしのスープ 牛乳 ★お月見団子	ごはん 高野豆腐の卵とし ◆きゅうりの酢みそ和え 牛乳 ミニ菓子パン	親子丼 ◆ブロッコリーのごま和え 牛乳
28日	29日	30日	まだまだ残暑が続きますが、少しずつ秋の気配を感じる季節になりました。 夏の疲れが出やすい季節でもあるので、しっかり食べて、十分に休み 元気に過ごしましょう。 秋はおいしい食べ物がいっぱいです。 旬の食材を味わいながら、食欲の秋を楽しみましょう。		
ごはん マーボー豆腐 ◆ひじきのナムル 牛乳 オレンジ	ごはん あんかけ千種焼き ☆粉ふきかぼちゃ バナナ ジョア ビスケット	ごはん ◆ビーフンの海鮮ソテー かにかまぼこの酢の物 牛乳 クッキー&チーズ			

●都合により、献立を変更する場合があります。 ●未満児は午前中にフルーツや手作りおやつ等があります。

●★印は手作りおやつです。

●☆は季節の食材を使ったものです。

◆カミカミメニューです。しっかりかんで食べようね！