

9月 食事だより

2025

☆都合により、献立を変更する場合があります

みどりこども園

日	曜	10時おやつ	献立名	3時おやつ
01	月	しょうゆせんべい	ゆかり御飯、みそ汁（卵、しめじ）、ハニースパイシーチキン、ビーフン炒め	手作りさつまいもドーナツ
02	火	バナナ、カリぼてスナック	御飯、みそ汁（さと芋・うすあげ）、赤魚煮つけ、キャベツとはんぺんの炒め煮、バナナ	ミレービスケット
03	水	英字ビスケット	カレーライス、福神漬、フルーツヨーグルト、ウインナー	さくっとあられ
04	木	お米せん	御飯、みそ汁（あげ・豆腐）、ポテトのフライ、納豆あえ	手作りジャムサンド
05	金	牛乳、とうもろこしスナック	牛乳、ミートスパゲティ、わかめスープ、きゅうりのサラダ	ワッフル
06	土	せんべい		
07	日			
08	月	バナナ、ひこうきビスケット	御飯、きのこ入りポークビーンズ、さけの塩焼き、だし巻き卵、バナナ、味付け海苔	クリームラスク
09	火	カル鉄クッキー	御飯、中華スープ（チンゲン菜・サクラエビ）、肉豆腐、はるさめサラダ	フライドポテト
10	水	パウムクーヘン	御飯、さつまいものコンスープ、牛肉と新ごぼうのしぐれ煮、きゅうりの昆布和え	手作りカルピスゼリー
11	木	梨、さつまいもチップ	御飯、豆腐のすまし汁、豚肉と秋ナスごま味噌炒め、じゃがいものチーズ焼き、梨	手作りホットケーキ
12	金	牛乳、こんぶあられ	牛乳、コッペパン、クリームシチュー、鶏肉のオレンジ焼き、パンサンスー	カリボテスナック
13	土	ビスケット		
14	日			
15	月		敬老の日	
16	火	パンダクッキー	御飯、マーボー豆腐、白身魚のフライ、さつまいもサラダ	ヨーグルト
17	水	チーズ	御飯、トマトスープ、鮭のマヨネーズ焼き、切干し大根の旨煮	手作り大学芋
18	木	パイン缶、小魚スナック	御飯、みそ汁（じゃが芋・はんぺん）、豚肉のごま炒め、トマトの和え物、パイン缶	手作りアメリカンドック
19	金	牛乳、キラキラコーン	牛乳、わかめ御飯、かぶのスープ、ミートローフ、スパゲティサラダ	バナナ
20	土	クッキー	園内研修	
21	日			
22	月	バナナ、いちごウエハース	御飯、すまし汁（じゃが芋・しめじ）、鶏のから揚げ、おくらとちくわの海苔あえ、バナナ	ドーナツ
23	火		秋分の日	
24	水	コーンバー	御飯、みそ汁（もやし・にんじん）、豚肉と厚揚げの旨煮、マカロニサラダ	動物ビスケット
25	木	りんご、動物ヨーチ	わかめご飯、さつま芋とベーコンのスープ、さばのみそ煮、きゅうり青じそ和え、りんご	手作り蒸しパン
26	金	牛乳、やさいコンソメリング	牛乳、炊込みごはん、わかめのすまし汁、かぼちゃのそぼろあんかけ、もやしのナムル	手作りマシュマロフレーク
27	土	キラキラコーン		
28	日			
29	月	せんべい	御飯、みそ汁（卵・わかめ）、かぼちゃコロッケ、フレンチサラダ、ふりかけ	手作り豆腐団子
30	火	野菜ジュース、バナナ	野菜ジュース、ゆかり御飯、鶏団子味噌汁、たらのみそ照り焼き、切り干し大根和え、バナナ	こつぶあられ

真夏のセミの大きな鳴き声が、だんだんと弱まり、夕方に聞こえる鈴虫やコオロギの音色が季節の移り変わりを感じさせてくれます。暑い夏が終わり、秋の気配を感じる頃から、日本全国では「秋の味覚」と呼ばれる食材が旬を迎えます。旬とは、野菜や魚、果物などが一番おいしい時期のことです。9月は、夏野菜と秋野菜の両方が味わえる、にぎやかな季節です。秋野菜は夏野菜に比べて水分が少ないため、味が濃く甘みが強いのが特徴です。給食でも、梨やきのこ、秋鮭など、さまざまな旬の食材を取り入れながら、子どもたちと一緒に季節の移ろいを感じていきたいと思います。

さて、ひと夏を過ごした身体には、知らず知らずのうちに紫外線による影響や、冷房による冷えなどのダメージが残っています。その回復のためにも、旬の食材から必要な栄養をしっかり摂り、元気な体で秋を迎えていきましょう。

① 紫外線によるダメージ

・・・強い日差しを浴びると、お肌や体の中にもダメージがたまります。紫外線で消費されたビタミンを補うことが大切です。

・βカロテン
にんじん、ほうれん草、たらetc
お肌の回復を助ける!

・ビタミンC
ピーマン・ブロッコリー・みかんetc
肌を元気にしてくれる!

・ビタミンE
サーモン・かぼちゃ・アーモンドetc
紫外線から体を守る!



② 冷房による冷え

・・・冷たい風や飲み物は、体を内側から冷やします。冷えすぎるとおなかの調子を崩したり、食欲が落ちてしまうこともあります。体を温める食材を取り入れるようにしましょう。

☆体を温める食べ物☆

生姜、にんにく、たまねぎ、にんじん、魚、牛肉、納豆、かぼちゃ、とうがらしなど

