

9月 食事だより

2026

☆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 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
02 水	英字ビスケット	カレーライス,福神漬け,フルーツヨーグルト,ウインナー	さくっとあられ
03 木	お米せん	御飯,みそ汁(あげ・豆腐),ささ身の米粉フライ,納豆あえ	手作りジャムサンド
04 金	牛乳,とうもろこしスナック	牛乳,ミートスパゲティー,わかめスープ,きゅうりのサラダ	ヨーグルト
05 土	せんべい	園内研修	
06 日			
07 月	あまからせん	御飯,みそ汁(だいこん・なめこ),鶏肉のごまみそ焼,ブロッコリー和え,ふりかけ	いちごラスク
08 火	ミルクスティック	わかめ御飯,みそ汁(うち豆・玉ねぎ),肉じゃが,あらびきポロニアステーキ	キャラメルクリームどら焼き
09 水	おやつカステラ	御飯,みそ汁(えのき・かまぼこ),さつま芋の豚肉巻きフライ,マセドアンサラダ	手作りオレンジゼリー
10 木	お星さまスナック	わかめ御飯,大根の澄まし汁,さばの竜田揚げ,きゅうりとみかんの酢の物	手作りハムチーズ蒸しパン
11 金	牛乳,ベアビスケット	牛乳,御飯,たまごスープ,チーズハンバーグ,ほうれん草ともやしのごま和え	芋けんぴ
12 土	あられ		
13 日			
14 月	畑のスナック	御飯,五目みそ汁,さつま芋とチーズの春巻き,シーチキンサラダ	くまさんど
15 火	チーズ	栗御飯,しめじと卵のすまし汁,鶏肉のオレンジ焼き,青菜の磯部和え	手作りバナボン
16 水	柿,ひとくちしょうゆせんべい	きつねうどん,ちくわ磯辺揚げ,柿	まあいココアビスケット
17 木	ひこうきビスケット	御飯,みそ汁(さつま芋・白菜),たらのかば焼き,じゃがいもチーズ焼き	お米のリング
18 金	牛乳,サクサクスナック,梨	牛乳,炊込みごはん,てまりふのすまし汁,豚肉と豆腐の旨煮,根菜サラダ,梨	こつぶじゃがあられ
19 土	ビスケット		
20 日			
21 月		敬老の日	
22 火		国民の日	
23 水		秋分の日	
24 木	牛乳,パイン缶,おやつカステラ	牛乳,豚肉のみそ丼,たまごスープ,きのこのマリネ,パイン缶	ポテトチップス
25 金	野菜ジュース,胚芽スティック	野菜ジュース,コッペパン,わかめスープ(コーン・わかめ),えびフライ かぼちゃのサラダ,月見フルーツポンチ	ワッフル
26 土	せんべい		
27 日			
28 月	りんご,いちごクッキー	御飯,すまし汁(たまねぎ・しめじ),鶏のから揚げ,トマトの胡麻チーズ和え,りんご	豆乳ドーナツ
29 火	野菜スナック	御飯,豆乳汁,たらもの甘酢ソースかけ,さつま芋サラダ	しょうゆせんべい
30 水	バナナ,あげまる	チンゲン菜とじゃがいものスープ,オムライス,はるさめサラダ,バナナ	手作りかぼちゃマフィン

暑い日がつづいていても、バシャー--と第二園庭から先生方が打ち水のように水をまいてくれているおかげで照りあがった園庭周りも少し涼しく感じられます。暦の上ではもう秋なのですが・・・日差しは容赦なく降り注いでいますね。夏の間にたくさん遊んだ子どもたちは、疲れが出やすい時期でもあります。夏の疲れを感じたら

まず、生活リズムを整えてみましょう。

さて、9月になると栗や梨や柿といった秋の食材が出回りはじめます。さつま芋・かぼちゃ・きのこなどこの時期に糖度の増す食材もあります。旬の食材はその時期ならではの美味しさを味わえるのも魅力の一つ。『どんな味かな?』『どんなにおいがする?』と食材の変化を楽しんでみるのもおすすめです。身近なところで秋の気配が感じられるように、給食に登場する食材も、夏から秋へと少しずつかわっていきますよ。小さな発見も食べることへの意欲につながります。食事のなかでも、一緒に『秋』を探してみてください。

好き嫌いと判断しないアフロキを♪



幼児期の子どもの食べ方は、単なる「わがまま」や「好き嫌い」ではないことがほとんどです。大人の基準で判断せず、子どもの発達や特性に目を向けてみましょう!



③野菜はよく炒める

同じレシピでも、炒める時間で味は変わります。よく炒めることで、甘味や旨味が凝縮されるんです。子どもが力を入れずフォークでさせるぐらいを目安に加熱しましょう♪

①小さな『できた!』を一緒に喜ぶ

子どもの頑張りやに寄り添う言葉は自己肯定感を育てることにつながります。小さな『できた!』を一緒に喜びながら安心して食べる経験を積み重ねていきましょう!

つい遊び食べに怒ってしまいがちですが、それも大切な成長の一つ。少しでも興味を持っていることをあたたかくみまもってあげてください

②塩分はひかえめに

子どもの味覚は大人の2倍以上敏感です!味付けは大人の半分ほどの濃さで十分。

幼児期の塩分の戸りすぎは濃い味しか食べなくなることも…塩分の少ない料理は高血圧予防にもなるので大人にもおすすめです♪

④繰り返すだす

子どもの好き嫌いは、初めて見るものや食べるものが安全かどうか、生まれつきの防衛反応がはたらいていることもあります。同じ食材をくり返しだすことで『これは食べても大丈夫』と知らせることが大切です

