９月の献立表

令和7年度　　千波保育園

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
わかめごはん きりぼしだいこんの にもの みそしる	はいがロール マトウダイのステーキ ブロッコリーの ごまあえ すましじる	ごはん あつあげの そぼろあんかけ きゅうりのつけもの みそしる	きのこバターしょうゆ スパゲッティー チキンナゲット ようなしコンポート コンソメスープ	さつまいもごはん ごもくきんぴら みそしる	ベーコンピラフ やさいサラダ
スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	むぎちゃ
かし ぎゅうにゅう	アイスクリーム	なし・おせんべい	パンプキンケーキ ぎゅうにゅう	はらじゅくドック ぎゅうにゅう	かし やさいジュース
おかゆ・やさいに ふに	おかゆ・やさいに にざかな	おかゆ・やさいに ひきにくに	くたくたうどん やさいに・ふに	おかゆ・やさいに とうふに	やさいいりおかゆ にざかな
8	9	10	11	12	13
やきめし ブロッコリーと ポテトのソテー みそしる	ゴマロール コーンコロッケ もやしのちゅうか サラダ すましじる	ひやしちゅうか しゅうまい ヨーグルト	ごはん サワラのごまみそやき ちくわとやさいの きんぴら すましじる	しらすごはん ごもくひじきに みそしる	まぜごはん にもの
スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	むぎちゃ
キャラメルパン ぎゅうにゅう	いちごケーキ ぎゅうにゅう	りんごのスキムケーキ ぎゅうにゅう	かし ぎゅうにゅう	ワッフル(ｶｽﾀｰﾄﾞ､ﾎｲｯﾌﾟ) ぎゅうにゅう	かし りんごジュース
おかゆ・やさいに ふに	おかゆ・やさいに とうふに	くたくたうどん やさいに・ひきにくに	おかゆ・やさいに にざかな	おかゆ・やさいに とうふに	やさいいりおかゆ ふに
15	16	17	18	19	20
けいろうのひ	たまごいりなめし ブロッコリーと ベーコンのソテー みそしる	カレーうどん もやしのナムル みかんゼリー	ごはん ぶたにくのかんこくやき にんじんサラダ ちゅうかスープ	ロールパン さけのマヨネーズやき ごまサラダ コンソメスープ	**はっぴょうかい** **しょくいんけんしゅう**
	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	
	クリームパン ぎゅうにゅう	やきおにぎり ぎゅうにゅう	かし ぎゅうにゅう	ピーチヨーグルト	
	おかゆ・やさいに ふに	くたくたうどん とうふに	おかゆ・やさいに ひきにくに	おかゆ・やさいに にざかな	
22	23	24	25	26	27
さけごはん きりこんぶのにもの みそしる	**しゅうぶんのひ**	こめこパン ミートボールの トマトに ブロッコリー コンソメスープ	マーボーどん ちんげんさいのナムル ちゅうかスープ	ごもくやきそば チキンナゲット アップルコンポート すましじる	ウインナーピラフ やさいソテー
スキムミルク		スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	むぎちゃ
かし ぎゅうにゅう		いまがわやき ぎゅうにゅう	オレンジゼリー	ジャムサンド ぎゅうにゅう	かし やさいジュース
おかゆ・やさいに にざかな		おかゆ・やさいに ひきにくに	おかゆ・やさいに ふに	くたくたうどん とうふに	やさいいりおかゆ にざかな
29	30				
にくうどん ギョーザ ひとくちゼリー	あきのおたのしみかい 10じおやつ　ポンがし ふりかけごはん とりのからあげ とんじる	**ちゅうしょく** **あかいじはあたらしい** **メニューです**			
スキムミルク	りんごジュース	**10じのおやつ**			
かし ぎゅうにゅう	ゼリー・おせんべい	**3じのおやつ**			

30日(火)は「秋のお楽しみ会」があります。
JAの方が来てポン菓子や野外炊飯などを行います。

給食だより

千波保育園　～令和7年度　９月号～
給食室　長谷川・生井・冨田・砂川

日中はまだまだ暑い日が続きますが、朝夕はいつの間にか秋の気配が感じられるようになりました。
この時期は季節の変わり目で一日の気温差が激しく、体調を崩してしまいがちです。規則正しい生活を心がけましょう。
今月の「秋のお楽しみ会」では、みんなで野外炊飯や、豚汁を作って秋の収穫をお祝いします。
みんなで作ったごはんを食べる楽しさや、旬の食材を使ったごはんのおいしさを感じてみましょう。

○三色食品群の食育しました

プラム組とウィステリア組で三色食品群についてお話ししました。
プラム組は三色に分かれたイラストの表を用いて説明しました。
みんなきちんとを聞くことが出来ました。

ウィステリア組では、表の説明の他に、三色食品群の分類ゲームを行いました。
トマト・おにぎり・魚の三枚のカードが、どの食品群に分類されるか、子どもたちに考えてもらうゲームです。
みんな一生懸命考える姿が見られて良かったです。
お家でも三色食品群のお話しを、子どもたちから聞いてみて下さい(^▽^)

９月１日は防災の日です。非常食には、水・米(アルファ米)・パン・缶詰・ビスケット・チョコレートなどがあげられてます。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいことも。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。そんなことを考え、家族で防災について振り返ってみてはいかがでしょうか。

おかゆ・やさいに ふに	おかゆ・やさいに	りにゅうしょく	☆献立は食材により 変更することがあります