



9月予定献立表

上三川幼稚園

2025年		10時おやつ	主食	副食献立	15時おやつ	あかのなかま		
日	曜					あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま
1	月	麦茶 にんじん煮	ごはん	焼肉 いんげんのごま和え じゃが芋のみそ汁 牛乳	麦茶 黒糖パン	豚肉 油揚げ 牛乳	にんじん いんげん 玉ねぎ	米 じゃが芋 ごま 黒糖パン 砂糖
2	火	麦茶 さつまいも煮	ごはん	チキンカレー じゃこサラダ ぶどう 牛乳	麦茶 りんごヨーグルト	鶏肉 ちりめんじゃこ ヨーグルト	玉ねぎ にんじん 大根 きゅうり ぶどう りんご	米 じゃが芋 サラダ油 カレールウ ドレッシング 砂糖
3	水	麦茶 だいこん煮	ごはん	つくねのおろしソース 豚汁 梨 牛乳	麦茶 プリン・かみかみ昆布	鶏肉 牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ	玉ねぎ 大根 にんじん ごぼう 玉ねぎ 梨	米 パン粉 サラダ油 じゃが芋 こんにゃく
4	木	麦茶 じゃがいも煮	ごはん	豚肉の卵とじ丼 白菜の梅昆布サラダ 長ネギのみそ汁 牛乳	麦茶 メロンパントースト	豚肉 卵 油揚げ	玉ねぎ にんじん みつば 白菜 きゅうり もやし 梅干し ねぎ	米 砂糖 ごま ごま油 食パン マーガリン グラニュー糖
5	金	麦茶 さといも煮	ごはん	とうもろこしご飯 鶏肉とじゃが芋のカレーマヨ炒め ねばねば冷奴 トマトスープ 牛乳	麦茶 焼きそば	鶏肉 豆腐 ベーコン 牛乳 豚肉	とうもろこし スナックエンドウ モロヘイヤ オクラ トマト 玉ねぎ にんじん キャベツ	米 じゃが芋 マヨネーズ 焼きそば糖 サラダ油
6	土	麦茶 ビスケット	ごはん	いわしのみぞれ煮 肉じゃが煮 パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	いわし 豚肉 牛乳	生姜 大根 にんじん 玉ねぎ グリンピース パナナ	米 砂糖 じゃが芋 白滝 サラダ油 せんべい
7	日							
8	月	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん	厚揚げと茄子のみそ炒め えび焼売 すまし汁 牛乳	麦茶 お月見団子	豚肉 厚揚げ 牛乳	玉ねぎ にんじん なす にんにく 生姜 白菜 しめじ	米 ごま油 砂糖 片栗粉 上新粉
9	火	麦茶 にんじん煮	ごはん	筑前煮 冬瓜のスープ りんご 牛乳	麦茶 揚げパン	鶏肉 ベーコン 卵 牛乳 きなこ	れんこん 大根 にんじん だけのこ 椎茸 ごぼう いんげん 冬瓜 ねぎ りんご	米 里芋 こんにゃく サラダ油 砂糖 コッパパン
10	水	麦茶 さつまいも煮	ごはん	さばの塩焼き スタミナ納豆 けんちん汁 牛乳	麦茶 サラダうどん	さば 納豆 鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳	にんじん 玉ねぎ にら にんにく 大根 ごぼう ねぎ きゅうり コーン トマト	米 サラダ油 里芋 こんにゃく うどん マヨネーズ
11	木	麦茶 だいこん煮	ごはん	豚肉の生姜炒め マカロニサラダ 高野豆腐のみそ汁 牛乳	麦茶 駄のラスク(ココア)	豚肉 ツナ 高野豆腐 牛乳	玉ねぎ にんじん キャベツ 生姜 きゅうり コーン 小松菜 しめじ	米 サラダ油 砂糖 マカロニ マヨネーズ 駄 マーガリン グラニュー糖
12	金	麦茶 さといも煮	ごはん	ハヤシライス ひじきのサラダ オレンジ 牛乳	野菜ジュース せんべい	豚肉 ちりめんじゃこ 牛乳	玉ねぎ にんじん グリンピース 水菜 大根 オレンジ 野菜ジュース	米 じゃが芋 ハヤシルウ サラダ油 ごま油 せんべい
13	土	麦茶 ビスケット	ごはん	チキンカツ コールスローサラダ パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	鶏肉 牛乳	キャベツ きゅうり にんじん コーン パナナ	米 ドレッシング せんべい
14	日							
15	月			敬老の日				
16	火	麦茶 じゃがいも煮	ごはん	ハンバーグ ほうれん草の洋風お浸し コンソメスープ 牛乳	麦茶 カナッペ	豚肉 牛乳 ベーコン ツナ	玉ねぎ ほうれん草 しめじ えのき コーン キャベツ みかん缶	米 パン粉 サラダ油 クラッカー ジャム ホイップ マヨネーズ
17	水	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん	チキンステーキ 冬瓜の煮物 豆腐のスープ 梨 牛乳	麦茶 ブルーベリーホイップサンド	鶏肉 豆腐 牛乳	玉ねぎ 生姜 冬瓜 チンゲン菜 にんじん 梨	米 ジャム ホイップ 食パン
18	木	麦茶 にんじん煮	ごはん	ハムカツ ひじきの煮物 きのこと汁 牛乳	麦茶 たいいやく	ハム 大豆 油揚げ	椎茸 にんじん いんげん なめこ えのき 舞茸 しめじ 大根 みつば	米 パン粉 サラダ油 白滝 たいいやく
19	金	麦茶 さつまいも煮	ごはん	いわしのごまみそ煮 かにかまと水菜のマヨサラダ かんぴょうかきたま汁 牛乳	麦茶 納豆チーズせんべい	いわし かにかま 卵 牛乳 納豆 チーズ	生姜 キャベツ きゅうり コーン 水菜 にんじん かんぴょう 玉ねぎ	米 砂糖 ごま マヨネーズ 餃子の皮
20	土	麦茶 ビスケット	ごはん	れんこんはさみ揚げ 厚揚げの煮物 パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	鶏肉 厚揚げ 牛乳	れんこん 玉ねぎ 大根 にんじん いんげん パナナ	米 せんべい
21	日							
22	月	麦茶 だいこん煮	ごはん	しゅうまい ナムル 中華わかめスープ 牛乳	麦茶 ハッシュドポテト	豚肉 卵 豆腐 牛乳	玉ねぎ 椎茸 コーン 生姜 ほうれん草 もやし にんじん ねぎ	米 ごま 片栗粉 シュウマイの皮 ハッシュドポテト
23	火			秋分の日				
24	水	麦茶 さといも煮	ごはん	銀さわらの西京焼き 高野豆腐のそぼろ煮 卵ときぬさやのみそ汁 牛乳	麦茶 わかめスナックティ	銀さわら 高野豆腐 鶏肉 牛乳	にんじん グリンピース きぬさや 玉ねぎ	米 砂糖 スナックティ マーガリン ごま
25	木	麦茶 じゃがいも煮	ごはん	三色そぼろ丼 春雨サラダ オレンジ 牛乳	麦茶 ビスケット・にぼし	鶏肉 卵 牛乳 ハム にぼし	たまねぎ 生姜 ほうれん草 きゅうり キャベツ にんじん オレンジ	米 砂糖 ごま油 春雨 ドレッシング ビスケット
26	金	麦茶 かぼちゃ煮	パン	クリームシチュー かんぴょうサラダ グレープフルーツ 牛乳	麦茶 栗ご飯おにぎり	鶏肉 牛乳 ハム	にんじん 玉ねぎ グリンピース かんぴょう ほうれん草 コーン グレープフルーツ	ロールパン じゃが芋 サラダ油 シチューミックス マヨネーズ 栗 米
27	土	麦茶 ビスケット	ごはん	メンチカツ 信田和え パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	メンチカツ 油揚げ 牛乳	ほうれん草 もやし にんじん パナナ	米 サラダ油 せんべい
28	日							
29	月	麦茶 にんじん煮	うどん	肉うどん さつま芋の天ぷら 大根の浅漬け 牛乳	麦茶 パンクラタン	豚肉 牛乳 ベーコン チーズ	ねぎ 小松菜 大根 にんじん 大根 玉ねぎ ぱせり	うどん さつま芋 天ぷら粉 サラダ油 砂糖 食パン パン粉
30	火	麦茶 さつまいも煮	ごはん	タコライス コンソメスープ 梨 牛乳	麦茶 せんべい	豚肉 チーズ 牛乳	玉ねぎ 生姜 にんにく キャベツ トマト もやし にんじん えのき 菜	サラダ油 砂糖 米 せんべい

※食材入手の都合により、一部変更することがあります。ご了承ください。



		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
栄養価平均値	未満児	484 Kcal	18.2 g	15.3 g	224mg	1.3g
	以上児	556 Kcal	21.3g	17.9g	234mg	1.5g

- 9月 5日 夏バテ予防アンケートメニュー (とうもろこしご飯・鶏肉とじゃが芋のカレーマヨ炒め)
- 9月 9日 旬の食材…冬瓜
- 9月 17日 お誕生会
- 9月 29日 肉の日メニュー (肉うどん)

きゅうしよくだより

2025 年



今年も暑い夏でしたね。真夏に鳴く蝉の音が、夏の終わりを告げるツクツクボウシに変わり、秋の訪れを感じます。9 月に入り、子どもたちは夏の疲れが出るところです。日中はまだまだ暑くても、これからは朝晩涼しくなり、気温差で体調を崩しやすくなりますので、食事や体調管理などに気を付け、元気に秋を迎えましょう。



～災害時に備えて～

9 月 1 日は災害への認識を深め、備えを確認する「防災の日」です。関東大震災が起きた日であり、台風が多いとされる二百十日から制定されました。



ローリングストックという言葉をご存じですか？

普段から食品を少し多めに買い置きしておき、古い物から消費して消費した分を買い足すことで常に、一定の食品が家庭に備蓄されている状態の方法のことです。非常食だけでなく日常で使用し災害時にも使えるものをローリングストックとしてバランスよく備えるといいですね。

骨を丈夫にしよう！

《骨はなにからできている？》

○骨は、コラーゲンというタンパク質にカルシウムやリンなどのミネラルが結合してできています。

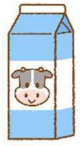
○カルシウムやタンパク質はもちろん、消化管からカルシウムの吸収を促進するビタミンD、カルシウムが骨に沈着するのを助けてくれるビタミンK、コラーゲンの合成に必要なビタミンCも大切です。

○また、骨を作るには、骨に刺激を与えることも重要なため、運動も大切です。

★カルシウムは、普段の生活でも汗、尿、便などでどんどん失われています。状況にもよりますが、汗からは1日に 40～100mg、尿や便からは 150～200mg ものカルシウムが失われていきます。カルシウムはそれだけでは吸収率が良くありませんが、ビタミンやミネラルと一緒に補給することで吸収率がアップします。★また、カルシウムは1度にたくさん摂っても一気に吸収されるものではありません。毎日継続して摂り続ける事が、丈夫な骨や体作りに繋がります。

カルシウムを多く含む食品

- ・牛乳、ヨーグルト、チーズなどの乳製品
- ・骨も頭も食べられる小さな魚（わかさぎ、ししゃも、ちりめんじゃこなど）
- ・干しエビ・豆腐、納豆などの大豆製品
- ・葉野菜・海藻（ひじきなど）



ビタミンDを多く含む食品

- ・魚類
- ・きのこ など



ビタミンKを多く含む食品

- ・納豆
- ・青菜 など



青魚を食べよう！

秋が旬の魚には、さば、あじ、さんま、ししゃも などがあります。背中が青いことから青魚と呼ばれる魚には、DHA や EPA といった不飽和脂肪酸が豊富です。



【DHA】

脳の機能維持（記憶力や学習能力の向上）や、活性化などに働く

【EPA】

善玉コレステロールの増加や血液をサラサラにする効果が期待できる

子どもが青魚を食べる際は、必ず火を通すことが推奨されています。今では、缶詰などの商品も多く出回っていますので、それらをうまく活用されてみてはいかがでしょうか。

お彼岸 秋分の日を挟んだ前後 7 日間を お彼岸と呼びます

秋分は、春分と同じく、昼と夜の長さが等しくなる時季で、彼岸として先祖のお墓参りをします。彼岸には、米ともち米を混ぜて炊いたものを丸めて、あんで包んだものを食べます。秋はつぶあんを使い、春はこしあんを使います。秋は萩の花に由来した『おはぎ』、春は牡丹の花に由来した『ぼたもち』と呼ばれています。あずきは古くから邪気を払う効果がある食べ物として食べられています。

