



# 9月の献立



献立は変更になることがあります。

日	曜	献立名	昼のおやつ	朝のおやつ(未満児)
1	月	高野豆腐とトマトのスープ ひじきの佃煮 メロン 牛乳	鶏めしおにぎり 牛乳	かんぱん 牛乳
2	火	ししゃも天 切干大根の炒め煮 ミニトマト バナナ 牛乳	カルピスゼリー	コーンフレーク 牛乳
3	水	チロリアンサラダ 鶏肉の甘辛煮 みそ汁 オレンジ	おからスコーン 牛乳	ビスケット 牛乳
4	木	インド煮 野菜のさっぱり和え キウイ 牛乳	ひじきのチヂミ 牛乳	チーズ 牛乳
5	金	松風焼き きのこと枝豆サラダ パイナップル 牛乳	サーターアンダギー 牛乳	おやついりこ 牛乳
6	土	ひやむぎ くだもの 牛乳	お菓子 牛乳	ごまクラッカー 牛乳
8	月	八宝菜スープ もやしのおかか和え キウイ 牛乳	牛乳くずもち 牛乳	野菜チップス 牛乳
9	火	鶏肉のごまがらめ 塩昆布和え バナナ 牛乳	もものムース	クラッカー 牛乳
10	水	魚の梅干煮 小松菜のごま和え なし 牛乳	ホットケーキピザ 牛乳	ウエハース 牛乳
11	木	ハムサラダ ちりめん佃煮 パイナップル 牛乳	梅が枝餅 牛乳	プルーン 牛乳
12	金	野菜たっぷり生姜焼き 中華きゅうり ミニトマト みかん 牛乳	ヨーグルト	バナナチップス 牛乳
13	土	タコライス チーズ くだもの 牛乳	お菓子 牛乳	おやついりこ 牛乳
16	火	赤魚のカレー揚げ 南瓜のそぼろ煮 トマト ゼリー 牛乳	ぶどう	さつま芋 牛乳
17	水	千草和え 具だくさんみそ汁 バナナ	ぱりぱりチーズ 牛乳	かんぱん 牛乳
18	木	麻婆豆腐 春雨の酢の物 パイナップル 牛乳	フルーツ白玉 牛乳	おやつソーセージ 牛乳
19	金	秋のオムレツ フロッコリーのおかか和え スープ みかん	小松菜そぼろのおにぎり 牛乳	コーンフレーク 牛乳
		食育の日 毎月19日は「食育(しょくいく)ごはんの日」		
20	土	きのこスパゲティ くだもの 牛乳	お菓子 牛乳	ウエハース 牛乳
22	月	鶏汁 じゃこ納豆 キウイ 牛乳	ちんすこう 牛乳	ビスケット 牛乳
24	水	栄養きんぴら 酢の物 パイナップル 牛乳	きなこ蒸しパン 牛乳	おやついりこ 牛乳
25	木	ポークビーンズ コーンサラダ バナナ 牛乳	ラスク 牛乳	クラッカー 牛乳
26	金	魚のパン粉焼き ひじきとツナの炒め物 ゼリー 牛乳	なし	野菜チップス 牛乳
27	土	五目焼きそば チーズ くだもの 牛乳	お菓子 牛乳	ゼリー 牛乳
29	月	カレーライス 福神漬け ぶどう 牛乳	お誕生日ケーキ 牛乳	プルーン 牛乳
30	火	切干大根のまんまるがんも 昆布茶マヨ和え パイナップル 牛乳	シリアルおこし 牛乳	バナナチップス 牛乳

# 給食だよ

安岐保育所 令和7年9月



まだまだ暑い日が続いていますね。この時期は朝晩涼しい時があったり、夏の疲れが出て体調を崩しやすい時期です。毎日の【早寝・早起き・朝ご飯】を心掛けて生活リズムを整え、元気に過ごしましょう。秋になるとおいしい食べ物がたくさんできる時期です。おうちでも旬の食材を取り入れてみませんか。

## 今月の行事♪



## 9月は【食生活改善普及運動月間】です！

厚生労働省では、健康寿命の延伸を目指して、毎年9月に普及運動を行っています。今年度は「まずは毎日一皿ずつ野菜と果物をプラス」が重点テーマとなっています。毎日野菜や果物をとる習慣がない方は、カット野菜を料理に混ぜたり、バナナやみかんなどを取り入れたり、手軽に始められることからやってみませんか。果物は、エネルギー源に変わりやすいので、活動量の多い朝に食べることがおすすめです。

今月の食育おにぎりの作り方を紹介します！ぜひお子さんと一緒に作ってみてください🌸

## 小松菜そぼろのおにぎり (作りやすい分量)

### 【材料】

- 米 2合
- 小松菜 1/2袋分
- 豚ミンチ 100g
- ごま油 小さじ1/2
- しょうゆ 小さじ4
- 料理酒 小さじ1
- いりごま 小さじ1

### 【作り方】最初に米をといで炊いておく。

- ①小松菜は7mm幅くらいに切って、沸騰したお湯でさっと茹でて流水に入れ、ざるに上げて絞る。
- ②フライパンにごま油を熱し、豚ミンチを炒める。火が通ったら、①の小松菜を入れ炒める。小松菜が温まったら、しょうゆ・料理酒を入れ、汁気がなくなるまで炒め、炊けたごはんにいりごまと一緒に混ぜおにぎりにする。

### ☆お手伝いポイント☆

- ・ごはんをまぜあわせてあじみをしてみよう！
- ・らっぶをつかっておにぎりをにぎろう！

\*仕上げに甘めの炒り卵(分量外)を混ぜ合わせてもおいしいです

## 今月の食材 '小松菜'



1年中割と安価で手に入る小松菜は、野菜の中では鉄分やカルシウムが多い嬉しい野菜です。ほうれん草に比べて少し硬くて食べにくい子はさっと茹でてから調理してあげると食べやすいですが、栄養素も逃げてしまうので、汁物やお鍋物に入れてあげると汁に溶けた栄養素も一緒に摂取できるのでおすすめです。

小松菜は葉の緑色が濃く鮮やかで肉厚なものがおいしいです。また、新鮮なものは味が濃く、栄養価も高いので、購入するときに選んでみてください。



## おうちにある季節の野菜で★

### 秋のオムレツ (大人2人・子ども2人分)



#### 【材料】

- ・ベーコン 40g
- ・玉ねぎ 1/4個(60g)
- ・さつまいも 1/2本(70g)
- ・しめじ 1/2株(50g)
- ・エリンギ 1/2株(50g)
- ・小松菜 1/4袋(50g)
- ・サラダ油 小さじ1/2
- ・顆粒コソメ 小さじ1弱(2g)
- ・塩こしょう 少々
- ・卵 4個
- ・ケチャップ 小さじ4

#### 【作り方】

- ①さつまいもは、皮をむき1.5cm角に切る。ポウルにさつまいもを入れ、水に10分程さらしてあく抜きをする。深さがある耐熱皿に入れラップをかけて600w4分加熱する。
- ②ベーコンは、細切りにする。玉ねぎは千切りにして長さを半分にする。しめじは石づきを取って半分の長さにする。エリンギは長さを3等分にして薄切りにする。小松菜は茎からさっと茹でて1cm幅に切って水気を絞る。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、ベーコンと玉ねぎを炒める。玉ねぎがしんなりしたら、さつまいも・しめじ・エリンギを入れて炒め、しめじがしんなりしたら、小松菜を入れ、顆粒コソメ・塩こしょうで味を調える。
- ④ポウルに卵を溶きほぐし、③のフライパンに入れてさっと混ぜる。フライパンにふたをして、8割程度火が通るまで弱火で焼く。
- ⑤④をへらなどを使って、1人分ずつに切り、裏返す。裏面も焼いたら皿に盛り、ケチャップをかける。

### 旬の食材:



## 非常食を備えていますか？

9月1日の【防災の日】は、関東大震災を教訓として、防災の意識を高めるために制定されました。いざというときのために、災害に備えた非常食の準備を考えてみませんか。非常食は特に用意していなくても、普段から使い慣れている食料品を少し多めに買い置きし、使った分を買い足す【ローリングストック法】で無理のない備蓄を心掛けましょう。ただ、乳児用ミルクや離乳食などの特殊食品は手に入りにくいので、普段から2週間分を備蓄するのがおすすめです。備蓄があるご家庭もこの機会に期限切れのものがないかなどを確認してみませんか。

### 食品備蓄をはじめましょう

#### 水

飲料水として、1人あたり1日1ℓが必要です。調理等を含めると、3ℓ程度あれば安心

#### カセットコンロ

熱源は食品を温めたり、簡単な調理に必要です。カセットボンベも忘れずに！

#### 主食(エネルギー)

米、レトルトごはん、乾麺、カップ麺、小麦粉、シリアル類 等

#### 主菜・副菜(たんぱく質・ビタミン・ミネラル・食物繊維)

缶詰、レトルト食品、フリーズドライ食品、乾物、日持ちする野菜等

参考: 要配慮者のための災害時に備えた食品ストックガイド