



9月の献立



日	曜	献立名	昼のおやつ	朝のおやつ(未満児)
1	火	ししゃも天 ビタミンサラダ オレンジ 牛乳	水ようかん 牛乳	コーンフレーク 牛乳
2	水	チロリアンサラダ 鶏肉の甘辛煮 バナナ 牛乳	ショートブレッド 牛乳	ビスケット 牛乳
3	木	青梗菜と豚肉のみそ炒め ブロッコリーサラダ 梨 牛乳	ピザトースト 牛乳	チーズ 牛乳
4	金	鶏肉の照り焼き 五色和え キウイ 牛乳	黒糖蒸しパン 牛乳	さつまいも 牛乳
5	土	にゅうめん くだもの 牛乳	お菓子 牛乳	ウエハース 牛乳
7	月	キャベツと豚肉のさっぱりスープ ちりめん納豆 オレンジ 牛乳	おかかチーズおにぎり 牛乳	かんぱん 牛乳
8	火	切干大根のまんまるがんも もやしのごま和え ゼリー 牛乳	ぶどう 	クラッカー 牛乳
9	水	麻婆なす 三色ナムル キウイ 牛乳	ねぎ焼き 牛乳	ウエハース 牛乳
10	木	牛肉と野菜の甘辛炒め わかめの酢の物 みかん缶 牛乳	ヨーグルト	野菜チップス 牛乳
11	金	鮭のカレームニエル のり和え ミニトマト バナナ 牛乳	シリアルおこし 牛乳	ブルーン 牛乳
12	土	きつねうどん くだもの 牛乳	お菓子 牛乳	チーズ 牛乳
14	月	春雨スープ にら豚ミンチ 梨 牛乳	アーモンドバタートースト 牛乳	おやついりこ 牛乳
15	火	赤魚の竜田揚げ コーンサラダ キウイ 牛乳	きなこマカロニ 牛乳	ビスケット 牛乳
16	水	ハムサラダ 肉団子のケチャップ煮 オレンジ 牛乳	梅が枝餅 牛乳	おやつソーセージ 牛乳
17	木	ポークビーンズ 小松菜のバターソテー バナナ 牛乳	黒糖くずもち 牛乳	コーンフレーク 牛乳
18	金	秋のオムレツ 切干大根サラダ もも缶 牛乳 毎月19日は“食育(しょくいく)ごはんの日”(9月は土曜日なので、前日に実施します)	ごぼうチャーハンおにぎり 牛乳	かんぱん 牛乳
19	土	タコライス チーズ くだもの 牛乳 食育の日	お菓子 牛乳	せんべい 牛乳
24	木	赤魚の煮つけ なめたけ和え オレンジ 牛乳	ブロッコリーとツナのサラダ 牛乳	クラッカー 牛乳
25	金	鶏めし うさぎハンバーグ コールスローサラダ ミニトマトりんご 牛乳 中秋の名月 お月見メニュー 	お月見だんご 牛乳	野菜チップス 牛乳
26	土	きのこスパゲティ くだもの 牛乳	お菓子 牛乳	おやついりこ 牛乳
28	月	チキンカレー 福神漬け ぶどう 牛乳	お誕生日ケーキ 牛乳	ブルーン 牛乳
29	火	とり天 切干大根の炒め煮 ミニトマト バナナ 牛乳	にんじんおにぎり 牛乳	ウエハース 牛乳
30	水	茹で豚と野菜のごま和え ゆかりひじき 梨 牛乳	バナナマフィン 牛乳	おやついりこ 牛乳

給食だより

安岐保育所 令和8年9月



まだまだ残暑が厳しいですが、これから穀物や果物などが多く取れる実りの秋がやってきます。給食でも旬の食材をできるだけとりいれていこうと思います。旬の食材は、味も濃く、栄養価も高いです。ご家庭でも旬の食材を味わい、秋を楽しみましょう。お子さんと一緒にお買い物に行かれる際にも、旬のおいしい食材を教えてあげてくださいね。

今月の行事♪



9月25日は【中秋(ちゅうしゅう)の名月(めいげつ)】です！

旧暦では7月～9月を秋としており、その真ん中にあたる旧暦の8月15日を「中秋」と呼んでいました。この2日後に夜空を見上げてみると、きれいな満月が見られます。この日は、お団子と秋に収穫される果物やススキをお供えします。給食でも、名月にちなんで満月の形やうさぎさんの形をしたメニューを提供する予定です。

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🌸

ごぼうチャーハンおにぎり (大人2人・こども2人分)

【材料】

ごはん お茶碗4杯分
ウインナー 4本
ごぼう 1本
ごま油 小さじ2
しょうゆ 大さじ1
塩こしょう 少々
いりごま 小さじ2

【作り方】

- ①ごぼうは洗って縦十字に切り込みを入れて、薄切り(いちょうぎり)水につけてあく抜きをする。ざるにあげて水気を切る。
- ②ウインナーはいちょう切りにする。
- ③フライパンにごま油を熱し、①のごぼうを入れて炒める。ごぼうがしんなりしたら、ウインナーを入れて炒め、ご飯を入れる。
- ④全体を混ぜながら炒め、混ざったら、塩こしょう・しょうゆで味をつけて、仕上げにいりごまを散らし、おにぎりにする。

〈お手伝いポイント〉

- ・ごぼうをあらってみよう！
- ・おにぎりをにぎろう！



洗いごぼうよりも、土付きの方が冷蔵庫に入れても長持ちします。それでも使いきれないときは、使いやすい形に切って、水にさらし水気を切ってからチャック付きの保存袋などに入れて冷凍で1か月程度を目安に使い切りましょう。



今月の食材‘ごぼう’



お腹のお掃除をしてくれる水溶性食物繊維や不溶性食物繊維を豊富に含んでいます。血糖値を改善したり、老廃物を排出する働きもあります。皮の栄養価も高いので、土だけを落として皮ごと食べるのがおすすめです。

／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】

- ・豚ミンチ 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
- ・顆粒コンソメ 小さじ1弱(2g)
- ・塩こしょう 少々
- ・薄口しょうゆ 小さじ1
- ・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。ボウルにさつま芋を入れ、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、豚ミンチと玉ねぎを炒める。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、顆粒コンソメ・塩こしょう・薄口しょうゆで味を調える。
- ④ボ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。

旬の食材:



パフェパーティ♪

さくら～きく組さんみんなでパフェパーティをしました。



栄養素のご紹介をします！

参考：厚生労働省 e-ヘルスネット

②【たんぱく質(g)】

働き：筋肉・臓器・皮膚・毛髪などを構成する。ホルモン・酵素・抗体など体調節機能として働く

主に、豆や卵、肉や魚などに入っています。卵や肉類、魚などの動物性たんぱく質の方が体に吸収されやすいです。たんぱく質が足りないと、成長障害・体力や免疫機能の低下が起こります。ビタミンと一緒にとることで吸収率も高まります。1食のうち、1品はたんぱく質を多く含む食品をとり入れて食事をするようにしましょう。