

2025年 9月 献立表

なるせ保育園(未満児)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
午前	1 牛乳 白い風船	2 牛乳 塩せんべい	3 牛乳 ぼたぼた焼き	4 牛乳 醤油せんべい	5 牛乳 ビスケット	6 牛乳 塩せんべい	
昼食	塩ラーメン チャーシューサラダ オレンジ	御飯・おかず汁(鶏肉) ほっけのみりん焼き きゅうりの白和え 梨	御飯・なめこみそ汁 チキン南蛮 キャベツコーン煮 キウイフルーツ	御飯・キャベツすまし汁 さばのみそ煮 きんぴらごぼう バナナ	クリームシチューライス れんこんの煮物 オレンジ	中華丼 さつまい(豆腐) チーズ キウイフルーツ	
午後	牛乳 五目御飯(防災用)	牛乳 カラフルゼリー(苺)	牛乳 中学芋	牛乳 ブルーベリーカップケーキ	牛乳 バイクド里芋	牛乳 おかし	
午前	8 牛乳 雪の宿	9 牛乳 塩せんべい	10 牛乳 ビスコ	11 牛乳 醤油せんべい	12 牛乳 塩せんべい	13 牛乳 ハッピーターン	
昼食	あんかけラーメン ブロッコリーツナ和え 青りんごゼリー	納豆そぼろ丼 五目みそ汁 きゅうりのお浸し キウイフルーツ	御飯・納豆汁 さんまの竜田揚げ オクラのゆかり和え 梨	御飯・豆腐みそ汁 肉じゃが(鶏肉) ピーマンのごま炒め オレンジ	にこにこランチデー	鶏肉ねぎうどん カレーコロッケ バナナ	
午後	牛乳 人参御飯	牛乳 栗のロールケーキ	牛乳 チヂミ	牛乳 アイス	牛乳 さつまい芋クッキー	牛乳 おかし	
午前	15 敬老の日	16 牛乳 ビスケット	17 牛乳 塩せんべい	18 牛乳 芋けんぴ	19 牛乳 醤油せんべい	20 牛乳 雪の宿(黒糖)	
昼食		ミートスパゲティ オニオンスープ 人参とみかんのサラダ ヨーグルト	御飯・中華スープ チンジャオロース ブロッコリーおかつ和え オレンジ	御飯・大根みそ汁 たらあかけ ポテトサラダ 梨	ハヤシライス 人参ドレッシングサラダ キウイフルーツ	豚肉の甘みそ丼 なすのすまし汁 じゃが芋煮 オレンジ	
午後	牛乳 えのきのおにぎり	牛乳 マーラーカオ	牛乳 たこ焼き	牛乳 バターシュガートースト	牛乳 おかし		
午前	22 牛乳 マコロン	23 秋分の日	24 牛乳 塩せんべい	25 牛乳 ホームパイ	26 牛乳 塩せんべい	27 牛乳 醤油せんべい	
昼食	みそバターコーンラーメン 餃子 洋梨		御飯・芋の子汁(みそ) 鮭の塩焼き れんこんとツナ和え物 梨	御飯・じゃが芋のスープ マーボー豆腐(納豆) もやしのナムル キウイフルーツ	ナン チーズカレー オクラとツナのサラダ キウイフルーツ	ナポリタン 鶏とじゃが芋のスープ 蕪ときゅうりのサラダ バナナ	
午後	牛乳 おはぎ(きな粉)	牛乳 洋梨のタルト	牛乳 ホットドック	牛乳 南瓜マフィン	牛乳 おかし		
午前	29 牛乳 源氏パイ	30 牛乳 塩せんべい	<p>まだまだ暑い日が続きますが、9月は雲の流れや日の短さが秋の訪れを感じさせてくれる季節となってきますね。季節の変わり目は、寒暖差により体調を崩しやすいと言われています。規則正しい生活と、バランスの良い食生活を心掛けましょう。また、これからの季節「食欲の秋」と言われるように、おいしい食べ物がたくさんあります。栄養たっぷりの旬の食材を食べて、元気いっぱい過ごしましょう。</p>			<p>☆9月の栄養価☆ エネルギー：481Cal たんぱく質：19.5g 脂質：17.3g カルシウム：284g 塩分：1.4g</p>	
昼食	とん汁うどん じゃが芋のチーズ焼き キウイフルーツ	さといも御飯 鶏汁 鮭のチーズフライ しらすの和え物 ぶどうゼリー					
午後	牛乳 おかつチーズ御飯	牛乳 元気ヨーグルト					

△防災の日△

9月1日は防災の日です。みなさんは非常食の備えはできていますか？災害時、救済活動や支援態勢が整うのは発生から3日目以降といわれています。そのため非常食は、最低でも3日分は用意しておきましょう。
*水・パン・レトルトごはん
*肉・魚・豆などの缶詰
*即席麺・乾物
*ラップや紙皿・卓上コンロ
*プラスチックスプーン
などがあると、水を使わずに済みます。年に数回中身を見直し、賞味期限を確認しておくことも大切です。



お彼岸

今年、20日から26日までが、秋のお彼岸期間です。主に、「おはぎ」を食べます。あんに使われる小豆には、古くから悪いものを追い払う効果があるとされてきました。秋が収穫の時期なため、この時期に小豆を使ったおはぎを食べたり、ご先祖様にお供えをすることで、自然への感謝と深く結びついてきます。

◎薄い味に慣れましょう◎

塩の摂りすぎにより、病気になりやすくなってしまいます。減塩は小さなことの毎日の積み重ねが大切です！健康のために、減塩を心がけましょう。
*みそ汁は、だしを多めで野菜を具沢山にしましょう。
*ラーメンなどの麺の汁は残しましょう。
*醤油やソースは、「かける」ではなく「つけましょう」。
*漬物や練り製品、ソーセージやチーズなどを毎日食べない事を心がけましょう。
◎塩味に対する慣れは早くからでき、一生続きますので気を付けましょう。

9日：重陽の節句(栗)

11日：たんぱく質の日

12日：にこにこランチデー
(食べきれない量のお弁当のご用意をお願いいたします。)

22日：お彼岸期間(おはぎ)

30日：誕生会

「秋」の旬な食材

新米、きのこ類、さつまいも、さんま・さば・さけ、りんご、かき、くり、なし、ぶどう

△まだまだ食中毒に注意△

気温も湿度も最も高い真夏に食中毒が多いと思われがちですが、実は1年で1番発生件数が多いのは9月と10月です。夏バテして体力が低下しているところに、気温の変化も加わり体調を崩しやすく、免疫力も下がります。特に魚のアニサキスやヒスタミンきのこや山菜などの自然中毒が増えるのも原因のひとつです。