

9月

日中はまだまだ暑い日が続いています…。爽やかな秋風を感じられる日が待ち遠しいですね♪これからやってくる**食欲の秋・実りの秋・スポーツの秋・読書の秋・芸術の秋**など、さまざまな秋を満喫したいですね♪
実りの秋は、食欲もぐんとアップ!!好き嫌いをなくすいい機会かもしれません!!「たくさん遊んで、おいしく食べて、ぐっすり眠る」の3つのリズムを意識して過ごしましょう♪

令和7年9月

献立予定表



日	曜	主食	副食	10時のおやつ	3時のおやつ
				(1,2才)	
1	月	発芽玄米ごはん	みそ松焼き 磯辺和え 豆腐のみそ汁 果物 (オレンジ)	スキムミルク	グレープゼリー
2	火	炒り玄米ごはん	煮魚 切干大根と糸昆布の煮物 南瓜のみそ汁 果物 (バナナ)	牛乳	ミニアメリカンドッグ スキムミルク
3	水	発芽玄米ごはん	お好み焼き風卵焼き マカロニサラダ なすのみそ汁 果物 (オレンジ)	お菓子	チーズ芋もち 牛乳
4	木	炒り玄米ごはん	肉じゃが 小松菜と油揚げのお浸し きのこのみそ汁 果物 (バナナ)	みかん缶	じゃこ大豆 ココア
5	金	発芽玄米ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き ツナもやしサラダ 小松菜と油揚げのみそ汁 果物 (梨)	ロールパン	バナナとココアのケーキ スキムミルク
6	土	発芽玄米ごはん	豚肉の磯焼き ほうれん草納豆和え かいわれのみそ汁 果物 (バナナ)	パン缶	マカロニあべかわ 牛乳
8	月	チキンカレー (発芽玄米)	春雨サラダ きのこの豆乳スープ 果物 (オレンジ)	牛乳	オレンジ色のチーズ蒸しパン スキムミルク
9	火	発芽玄米ごはん	手作りさつま揚げ きゅうりとわかめの酢の物 南瓜のみそ汁 果物 (バナナ)	お菓子	フルーツヨーグルト
10	水	炒り玄米ごはん	ポークビーンズ 切干ツナサラダ 高野豆腐のみそ汁 果物 (キウイ)	食べるいりこ	バナナマフィン スキムミルク
11	木	おにぎり (発芽玄米)	けんちんうどん きゅうりのポリポリ 果物 (オレンジ)	スキムミルク	ピザトースト 牛乳
12	金	炒り玄米ごはん	西京焼き ひじきの五目煮 切干大根のみそ汁 果物 (バナナ)	パン缶	さつま芋とりんごの蒸し まんじゅう スキムミルク
13	土	発芽玄米ごはん	高野豆腐の卵とじ きゃべつのみそ汁 さつま芋のみそ汁 果物 (オレンジ)	みかん缶	みたらし団子 牛乳
16	火	発芽玄米ごはん	麻婆豆腐 もやしナムル 小松菜と油揚げのみそ汁 果物 (梨)	お菓子	ヨーグルトドーナツ 牛乳
17	水	炒り玄米ごはん	鮭のパン粉焼き インディアンサラダ 豆腐のみそ汁 果物 (バナナ)	ロールパン	ザクザククッキー 牛乳
18	木	発芽玄米ごはん	スパニッシュオムレツ 貝たくさん白和え 南瓜のみそ汁 果物 (オレンジ)	牛乳	フルーツ寒天
19	金	きのこご飯 (発芽玄米)	鶏のカレー揚げ さつま芋のココロサラダ 秋野菜のみそ汁 果物 (梨) 《お誕生会行事食》	パン缶	南瓜のパウンドケーキ 牛乳
20	土	発芽玄米ごはん	魚のオープン焼き 野菜の昆布和え きのこのみそ汁 果物 (バナナ)	みかん缶	ぶかし芋 スキムミルク
22	月	発芽玄米ごはん	ミニカツヘルシー焼き ひじきとしらすのサラダ そうめん汁 果物 (オレンジ)	スキムミルク	カレー卵トースト 牛乳
24	水	発芽玄米ごはん	きのこ野菜のキッシュ スパサラ さつま芋のみそ汁 果物 (オレンジ)	牛乳	じゃこ大豆 ココア
25	木	炒り玄米ごはん	鮭のホイル焼き ポテトサラダ 豆腐のみそ汁 果物 (バナナ)	食べるいりこ	さつま芋クッキー 牛乳
26	金	ロールパン	南瓜グラタン 春雨レタスサラダ きのこわかめスープ 果物 (オレンジ)	みかん缶	ごま団子 スキムミルク
27	土	発芽玄米ごはん	鶏のさっぱり煮 小松菜のごま和え かいわれのみそ汁 果物 (バナナ)	お菓子	きな粉おはぎ 牛乳
29	月	発芽玄米ごはん	チキンチャップ 竹輪入りさっぱりサラダ なすのみそ汁 果物 (オレンジ)	パン缶	バナナソフトクッキー スキムミルク
30	火	炒り玄米ごはん	白身魚のごまみそ焼き しゃきしゃき炒め きのこのみそ汁 果物 (梨)	お菓子	トマト蒸しパン 牛乳

食育絵本



『あきやさいのあきわっしょい』
 作：林 木林
 絵：柿田 ゆかり

畑広場は秋まつり。おいもがおみこし担いで「わっしょい!!」たくさんの言葉遊びと秋の雰囲気をつぶっ感じられる楽しい絵本♪スーパーには、季節関係なく色々な野菜が並んでいるので、秋野菜を教えるのにもオススメの絵本です。



9月1日は防災の日

自然災害に備えることの大切さを考える日です！避難訓練を重ねていても、予期しないことが起こるのが災害。「災害ってなあに？」…火災や地震、台風、風水害(洪水、土砂災害、高潮など)、火山や雪崩などの自然災害などいろいろな災害があります。ご家庭に災害備蓄食の準備はできていますか？『ローリングストック法』で普段から食べ慣れている食品を多めに準備し、日常生活の延長でもしにも備えましょう♪

