令和 7年度(2025年度)

9月 給食予定献立表

春日保育園

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
魚のトマトあんかけ キャベツの 胡麻サラダ 味噌汁	味噌味ハンバーグ 和風サラダ くずし豆腐のスープ	キーマカレー スマイルポテト すまし汁	鶏肉の照り焼き シルバーサラダ 大根スープ	家常豆腐 つき揚げソテー みぞれ汁	お弁当の日
ミロミルク 果物 お菓子	ミロミルク 果物 ぶどうゼリー	ミロミルク 果物 お菓子	ミロミルク 果物 お菓子	牛乳 果物 さつま芋蒸しパン	野菜ジュース お菓子 ミニゼリー
8	9	10	11	12	13
鶏味噌おでん かきたまスープ ミニゼリー	魚の変わり焼き 伴三糸 トマト豚汁	鶏肉のタルタルソース コロコロサラダ きのこスープ	擬製豆腐 甘酢和え 味噌汁	魚の西京焼き ポテトサラダ 大根スープ	ロールパン キャベツときのこの スパゲティ ほうれん草のスープ
ミロミルク 果物 お菓子	牛乳 果物 スモアサンド	ミロミルク 果物 お菓子	ミロミルク 果物 お菓子	牛乳 果物 ミニメロンパン	ヤクルト お菓子 ミニゼリー
15	16	17	18	19	20
敬老の日	家常豆腐 つき揚げソテー みぞれ汁	味噌味ハンバーグ 和風サラダ くずし豆腐のスープ	鶏飯 魚のピカタ風 スパゲティサラダ	キーマカレー スマイルポテト すまし汁	ごま塩おにぎり 味噌うどん 人参しりしり
	牛乳 果物 バームクーヘン	ミロミルク 果物 お菓子	カルピス 果物 デザート	牛乳 果物 おはぎ(きな粉)	ヤクルト お菓子 ミニゼリー
22	23	24	25	26	27
鶏肉の照り焼き シルバーサラダ 大根スープ	秋分の日	魚のトマトあんかけ キャベツの 胡麻サラダ 味噌汁	鶏味噌おでん かきたまスープ ミニゼリー	魚の変わり焼き 伴三糸 トマト豚汁	ロールパン キャベツときのこの スパゲティ ほうれん草のスープ
ミロミルク 果物 お菓子		ミロミルク 果物 お菓子	ミロミルク 果物 お菓子	牛乳 果物 甘辛じゃがバター	ヤクルト お菓子 ミニゼリー
29	30				
魚の西京焼き ポテトサラダ 大根スープ	鶏肉のタルタルソース コロコロサラダ きのこスープ				
ミロミルク 果物 お菓子	牛乳 果物 ヨーグルトケーキ				

９月は防災月間です。
ご家庭でも防災グッズの用意や点検をされていることと思います。
その非常食にお子さんがいつも食べているおやつを加えておくと
万一のときにも不安を和らげてくれる効果があります。
保育園でも3日分の非常食を準備しています。

お米は栄養たっぷり

ごはんは、味が淡泊でおかずにも合い、よく噛むことで唾液に含まれるホルモンが脳を活性化します。また、食後の血糖値も上がりにくく、ゆっくり吸収されるため腹もちがよく、脂質が少ないのでパンなどに比べ太りにくい食材です。

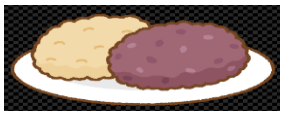
3日と19日はカレーの日です。
めろん組、ぶどう組さんは
スプーンを持ってきてください。

腸の調子を整えましょう

１日を元気に過ごすには、快眠、快食と共に「快便」がポイントです。うんちを出やすくするには、朝食を必ず食べることが大事。ごぼう、たまねぎ、だいず、バナナなど、オリゴ糖を多く含む食品をとると、腸内細菌のバランスがよくなります。また、便秘の予防には、海藻やいも類、野菜など食物繊維が多い食べ物が効果的です。腸の調子を整えて１日をスッキリスタートさせましょう。

保育園の手作り おやつ

【おはぎ(きな粉)】



【材料】

米 100g　　もち米 60g
あずき(全粒乾) 160g　　砂糖 160g
きな粉 160g　　砂糖 48g

【作り方】

①米ともち米を洗って浸水し、普通の米の水加減で一緒に炊飯する。
②あずきを鍋に入れ、あずきの2倍量の水(分量外)
を加えて火にかける。沸騰したら、ざるにとって水で洗う。再び、あずきとあずきの2倍量の水(分量外)を入れて火にかけ、あずきが軟らかくなるまで煮てから砂糖を加え、やさしく混ぜる。焦げないように時々混ぜながら、水分を飛ばす。
③炊き上がった①に②を混ぜ、俵型に成形する。
④きな粉と砂糖を混ぜ合わせ、③にまぶす。

※おはぎにまぶしたきな粉が湿らないよう、俵型に成形した後、冷ましてからきな粉をまぶす。