

【 以上児 】

9 月 献立表

令和 8 年度 川西保育園

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	赤魚の煮つけ マカロニサラダ じゃが芋のみそ汁 オレンジ	枝豆とじゃこの 混ぜご飯 ゆで豚の和風サラダ 豆腐のみそ汁 キウイ	いり鶏 卵焼き 若布のみそ汁 パイン缶	アジのゆかりフライ ほうれん草と コーンのソテー なすのみそ汁 オレンジ	甘辛鶏丼 みそ汁 フルーツ
	サブレ きなこトースト お茶	ビスケット 揚げせんべい ミルク	クッキー カステラ ミルク	ソフトせんべい 芋けんぴ お茶	せんべい
7	8	9	10	11	12
ピザオムレツ ピーマンと 人参のきんぴら 春雨豆乳スープ みかん缶	鯖缶バーク 野菜のおかか和え 豚汁 バナナ	ポテトコロッケ サラスパサラダ 豆腐のみそ汁 桃缶	肉豆腐 さつま芋のサラダ かきたま汁 オレンジ	鮭のホイル焼き ウインナーソテー そうめんスープ バナナ	柳川魚煮 みそ汁 フルーツ
クッキー しょうゆせんべい ミルク	揚げせんべい クラッカー ミルク	ビスケット ウエハース お茶	かりんとう カルシウムせんべい ミルク	クッキー しょうゆせんべい ミルク	せんべい
14	15	16	17	18	19
鶏肉と コーンのグラタン 小松菜と ツナのナムル 卵ときのこのスープ キウイ	かれの煮つけ 納豆のチーズ焼き もやしのみそ汁 バナナ	酢豚 きゅうりと 竹輪のサラダ 若布スープ 生パイン	鶏肉の塩焼き かぼちゃと なすの天ぷら 白菜のみそ汁 みかん缶	ドライカレー 野菜サラダ お茶 ヨーグルト	二色そぼろ丼 みそ汁 フルーツ
揚げせんべい サブレ ミルク	クッキー しょうゆせんべい ミルク	えびせんべい カステラ ミルク	かりんとう ウエハース お茶	芋けんぴ サラダせんべい ミルク	せんべい
21	22	23	24	25	26
敬老の日	国民の休日	秋分の日	豚肉の生姜焼き もやしのサラダ かぼちゃのみそ汁 バナナ	さばの竜田揚げ ブロッコリーと じゃが芋のサラダ ほうれん草のみそ汁 みかん缶	うんどう会 マーボー丼 スープ フルーツ
			かりんとう カステラ お茶	ソフトせんべい お月見もち十五夜	せんべい
28	29	30	・△はご飯を持ってこなくても良い日です。 ・♡は手作りおやつです。 ※都合により、献立を変更する場合があります。		
カレー風味肉じゃが キャベツと のりのサラダ 大根のみそ汁 パイン缶	豆腐の肉巻き 大根ツナサラダ なめこ汁 オレンジ	ハンバーガー フライドポテト コールスローサラダ お茶 なし			
しょうゆせんべい かりんとう お茶	クラッカー サラダせんべい ミルク	ロールケーキ ビスケット お茶			



給食通信

暑い夏もあと一息！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、実りの秋・スポーツの秋・芸術の秋など、さまざまな秋を満喫できるように、食事や睡眠・生活リズムを整えて夏の疲れを回復させていきましょう。



9月1日は防災の日



非常食には、水・アルファ米・パン・缶詰、ビスケットなどがあげられます。非常食として備えるのも大切ですが、**子どもが日常的に食べ慣れているお菓子などを賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておくことも有効**です。この日をきっかけにご家庭でも備蓄食料のチェックをしてみてください。

★3～7日分の非常食を準備しておき、ローリングストック法で消費期限切れを防止して、常に災害に備えましょう。



お月見



旧暦の8月15日(今の9月下旬)の夜を『十五夜』と呼び、この頃の満月は一年で一番美しいとされています。昔はこの時期に、お団子や秋の七草を供え、詩歌をよむ宴が開かれていました。今も残る月見団子やススキを飾るお月見行事の由来です。なおこの日には、秋の収穫を感謝する初穂祭という行事でもあり、収穫したばかりの里芋を供えることから、『芋名月』とも言われています。



作ってみよう お月見もち

・さつま芋 200～250g
 ・バター 5g位
 ・砂糖 15g
 ・片栗粉 20g
 ★グラニュー糖 適量
 ★バター 10g
 ※砂糖はお好みで調整してください

- ① さつま芋をサイコロにカットし、水に30分程浸してから茹で、マッシャーでつぶす。
- ② ①に、砂糖・バター・片栗粉を入れて混ぜる。固くボロボロする場合は、丸めやすくしつとりする位にバターを少しずつ追加して調整する。
- ③ ★のバターは溶かしバターにして、焼く前にお月見餅にぬりグラニュー糖を適量振りかける。
- ④ オーブンで、230℃で10分ほど焼く