

緊急食だより

2025.9

9月に入りましたが、まだまだ残暑厳しくもう少しこの暑さは続きそうです。水分補給はこまめに摂るようご家庭でも引き続きよろしくお願いします。また、これから夏の疲れが出やすくなる時期でもあります。規則正しい生活を送るようにしましょう。

防災の備えはできていますか？

毎年9月1日は「**防災の日**」です。地震や台風、津波などの自然災害が多い日本で、災害から身を守るため備えをしておくことはとても大切です。家庭でもぜひ話し合ってみてはいかがでしょうか。保育園では10月に実際に防災食を食べる日を設けています（幼児のみ）

☆ご家庭でできる防災

- ・防災マップで地域の避難場所を確認する
- ・防災グッズを確認する
- ・家具の転倒防止対策を行う
- ・食料や飲料の備蓄を確認する

秋の旬の食材

さつまいも・かぼちゃ・鮭・
さんま・きのこ類・梨・ぶどう

秋は「食欲の秋」ともいわれるように旬の食材を楽しむ絶好の季節です。旬の食材を使った料理を食べて季節を感じてみましょう。

9月は梨が出ます！

梨は8月～10月に旬を迎え、9月に収穫のピークを迎えます。保育園では0歳児は煮て提供します。美味しい梨の選び方・種類・保存方法をご紹介します。



☆選び方

- ・お尻の形が平らで、どっしりとしたもの
- ・薄い茶色の状態より、少し赤みがかかったもの
- ・梨にしっかり軸が付いており、張りがあり、硬く締まったもの

☆保存方法

乾燥しないように、ビニール袋などに入れ、野菜室に置いておく。



梨

【種類】

- ・豊水（ほうすい） 果汁が豊富に含まれていることから名前が付けられたもの。ほどよく酸味があり、大玉。
- ・幸水（こうすい） 和梨の中でも生産量が多い。果肉が柔らかく、甘みが強い。
- ・新興（しんこう） 出回り時期は10月～12月中旬ごろ。保存性が高い。

2025年09月

献立表

野のはな保育園

日付	献立名	材料名	軽食（おやつ）	延長保育
01 29 月	中華丼 コーンサラダ 春雨わかめスープ	白米 とり肉 にんじん たまねぎ ほうきい 干しいたけ なたね油 チンゲンサイ 食塩 しょうゆ 酒 片栗粉 ごま油/はるさめ ねぎ カットわかめ こんぶ 食塩 しょうゆ/じゃがい も 小麦粉 なたね油 淡色みそ 三温糖 しょうゆ 酒/チーズ/すいか/牛乳	みそポテト チーズ くだもの 牛乳	のりおにぎり くだもの 麦茶
02 30 火	さつま芋ごはん かじきの塩レモン焼き きゃべつのごま和え ほうれん草のみそ汁	白米 押麦 あわもち きび さつまいも 食塩 酒 こんぶ/かじき 食塩 酒 レモン なたね油/キャベツ にんじん コーン 三温糖 しょうゆ 白すりごま/ほうれん草 たまねぎ 麩 淡色みそ/ロー ルパン バター いちごジャム/干しぶどう/なし/牛乳	ロールサンド レーズン くだもの 牛乳	クッキー くだもの 麦茶
03 17 水	ごはん 肉じゃが 切干ごまマヨ和え 大根のみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/ぶた肉 じゃがいも たまねぎ にんじん しらすき なたね油 三温糖 しょうゆ 酒 本みりん/切 り干し大根 きゅうり カットわかめ ツナ マヨネーズ しょうゆ 食塩 白すりごま/だいこん 高野豆腐 ねぎ 淡色みそ/ヨーグルト みかん缶 もも缶 パナナ/ビスケット/麦茶	フルーツヨーグルト ビスケット 麦茶	お好み焼き くだもの 麦茶
04 18 木	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き じゃが芋のおかか煮 豆腐のみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/さけ 食塩 酒 キャベツ にんじん しめじ なたね油 淡色みそ バター 本みりん 三温糖 モン/じゃがいも ごま油 かつお節 しょうゆ 三温糖/とうふ た まねぎ カットわかめ 淡色みそ/小麦粉 パナナ ベーキングパウダー 三温糖 なたね油/おしゃぶりこんぶ/なし/牛乳	バナナケーキ おしゃぶりこんぶ くだもの 牛乳	塩せんべい くだもの 麦茶
05 19 金	ロールパン ツナとマカロニのグラタン トマトの香りサラダ キャベツとハムのスープ	ロールパン/ツナ じゃがいも マカロニ たまねぎ にんじん ほう れん草 食塩 なたね油 牛乳 小麦粉 バター パン粉/トマト たまねぎ しそ なたね油 りんご酢 食塩/キャベツ たまねぎ ハ ム こんぶ 食塩 酒/白米 うめぼし しらす干し/オレンジ/チー ズ/麦茶	梅しらすおにぎり チーズ くだもの 麦茶	芋チップス くだもの 麦茶
06 20 土	鶏の照焼き丼 きゃべつと磯和え かぼちゃのみそ汁	白米 とり肉 たまねぎ 黄ピーマン しょうが なたね油 しょうゆ 本みりん/キャベツ もやし コーン しょうゆ きざみのり/かぼ ちゃ たまねぎ 淡色みそ ほうれん草/食パン バター メープル シロップ/いもかりんとう/ぶどう/牛乳	メープルトースト 芋けんぴ くだもの 牛乳	おかかおにぎり くだもの 麦茶
08 22 月	ごはん あじのカレー揚げ もやし炒め 小松菜納豆和え さつま芋のみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/あじ さけ (0歳) しょうが しょうゆ 酒 カレー粉 片栗粉 なたね油/もやし たまねぎ にら 食塩 ごま油/なっとう こまつな しょうゆ あおのり/さつまいも だいこん ねぎ 淡色みそ/ビスケット/せんべい/ぶどう/牛乳	ビスケット せんべい くだもの 牛乳	焼き芋 くだもの 麦茶
09 火	ゆかりごはん 五目つくね 小松菜のおかか和え きのこソテー なすのみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび ゆかり/とり肉 とうふ たま ねぎ コーン ひじき にんじん 三温糖 しょうゆ 食塩 なたね油 /こまつな にんじん しょうゆ かつお節/エリンギ まいたけ オ リーブ油 食塩 しょうゆ カレー粉/なす たまねぎ 油あげ 淡色 みそ/じゃがいも 片栗粉 食塩 あおのり なたね油/おしゃぶりこ んぶ/オレンジ/牛乳	じゃが芋もち おしゃぶりこんぶ くだもの 牛乳	きな粉サンド くだもの 麦茶
10 24 水	焼きそば マセドアンサラダ ブロッコリー炒め レタススープ	中華めん ぶた肉 キャベツ たまねぎ もやし にんじん ピーマン しょうゆ 中濃ソース 食塩 なたね油/さつまいも ツナ コーン なたね油 りんご酢 食塩/ブロッコリー にんじん なたね油 食塩 /レタス たまねぎ とうふ 食塩 酒 洋風スープ こんぶ/白米 炊き込みわかめ/チーズ/ぶどう/麦茶	わかめおにぎり チーズ くだもの 麦茶	きつねうどん くだもの 麦茶
11 25 木	ごはん 炒り豆腐 人参フライ 二色変わり漬け 鶏ごぼう汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/とうふ しらす干し たまねぎ にんじ ん 黒きくらげ なたね油 しょうゆ 三温糖 食塩 酒 かつお節 片栗粉/にんじん 小麦 粉 パン粉 なたね油 食塩/きゅうり こまつな ごま油 りんご酢 食塩 しょうゆ 三温 糖/とり肉 だいこん ねぎ えのきたけ ごぼう にんじん 淡色みそ/食パン バター 粉 チーズ 白すりごま あおのり/おしゃぶりこんぶ/バナナ/牛乳	カルシウムラスク おしゃぶりこんぶ くだもの 牛乳	ポテトフライ くだもの 麦茶
12 26 金	ハヤシライス 三色ナムル たたきごぼう 白菜とわかめのスープ	白米 胚芽米 ぶた肉 たまねぎ にんじん ホールトマト なたね油 ハヤシルー/もやし こまつな にんじん しょうゆ 白すりごま ごま油/ごぼう 三温糖 しょうゆ こんぶ 白 すりごま/はくさい ねぎ しめじ カットわかめ こんぶ 食塩 洋風スープ/ホットケーキ 粉 ゆであずき なたね油 豆乳/いりこ/牛乳/ぶどう	あずき蒸しパン いりこ くだもの 牛乳	茶飯おにぎり くだもの 麦茶
13 27 土	しらすチャーハン かぼちゃのそぼろ煮 豆腐としめじのみそ汁	白米 胚芽米 しらす干し たまねぎ なたね油 食塩 しょうゆ 食 塩 なたね油/かぼちゃ ぶた肉 たまねぎ しょうゆ 三温糖 こん ぶ 片栗粉/とうふ しめじ ねぎ 淡色みそ/食パン バター グラ ニュー糖/干しぶどう/牛乳/バナナ	シュガーラスク レーズン くだもの 牛乳	焼きうどん くだもの 麦茶
16 火	きのこごはん 鶏肉のママレード焼き ブロッコリーごま和え コールスローサラダ なめこのみそ汁	胚芽米 こんぶ にんじん しいたけ しめじ まいたけ なたね油 三温糖 しょうゆ 酒 本みりん/とり肉 しょうゆ 酒 ママレード なたね油/ブロッコリー しょうゆ 三温糖 白すりごま/キャベツ きゅうり にんじん コーン マヨネーズ 食塩/なめこ たまねぎ カットわかめ 淡色みそ/かぼちゃ 小麦粉 上新粉 三温糖 ベーキングパウダー チーズ/にほ し/なし/麦茶	かぼちゃまんじゅう いりこ くだもの 麦茶	きな粉ラスク くだもの 麦茶

☆1歳児は朝おやつで牛乳を飲みます。

☆今月の果物はバナナ・ぶどう・オレンジ・すいか・梨です。

☆入荷状況により食材が変更になった場合はお知らせいたします。

☆今月は桃缶（2歳児～）を提供します、食べた事のないご家庭はお試し下さい。

9月の平均栄養量（幼児）

エネルギー：546kcal たんぱく：18.4g

脂質：16.8g 塩分：1.8g

補食1食あたり100kcal