

令和7年度

9月の給食だより

たから子ども園

《 今月のテーマ・・・偏食を無くし、バランスよく食べる 》

残暑の厳しい日が続いていますが、園庭では少しずつ秋の訪れを感じられるようになってきました。

秋は食欲の増す季節。美味しい食材もたくさん出回る時期です。10月には運動会を控えています。子どもたちが元気いっぱいに参加できるよう、バランスの良い給食で体力づくりをサポートしていきたいと思います。

世界の味めぐり・・・オーストラリアのアンザックビスケット
栄養たっぷりのオーツが入ったビスケットになります。



【材料】(12枚分)

- ・(A)薄力粉 75g ・(A)オートミール 75g ・(A)砂糖 大さじ3
- ・(A)ベーキングパウダー 小さじ1/3 ・バター 30g ・はちみつ 大さじ2
- ・熱湯 大さじ2

【作り方】

1. ボールに(A)を入れよく混ぜ合わせる。
2. バターはレンジ(600w)で20秒加熱し溶かし、(A)が入ったボールに溶かしたバター・はちみつ・熱湯を入れ全体的に混ぜ合わせる。
3. クッキングシートの上に混ぜた生地をスプーンで抑えながら成形する。
4. 160度で20～25分焼いて出来上がり

台風シーズン到来！

普段の食で

災害に備えましょう

非常食は「いつもの味」で

非常時、せっかく準備した食料も、慣れない味だと、子どもは食べられないことがあります。普段から、即席のお味噌汁やレトルト食品も試してみましょう。家族それぞれの好みの物を備えておきます。

日常的にストックを

アレルギー食品やお菓子は、非常時には手に入りにくい物も。消費期限に注意しながら、日常的にストックし、味に慣れておくようにしましょう。

母乳とミルク

被災時には、人によっては母乳が出なくなることも。普段から、可能な範囲で液体ミルクを試しておくことで安心です。一方で、普段はミルクのことが多い子ども、母乳も飲むようにしていると、被災直後であってもすぐに与えることができます。

非常食を日常でも定期的に食べて、食べたら同じ物を買いつつ「ローリングストック法」も。消費期限が過ぎるのを防ぎます。

飲む水

飲料水 (1人3ℓ×3日分)

主食 (パン、レトルトご飯、乾麺など)

副食 (缶詰、レトルトパウチ食品、即席味噌汁など)

ミルク (液体、粉タイプの物)

アレルギー対応の食品

果物の缶詰

お菓子類 (個別包装の物、クッキー、ドライフルーツなど)

備える

食べる

買い足す

9月の献立予定表

日	曜	未満児のおやつ	副食	3時のおやつ
1	月	牛乳 クッキー	大豆の五目煮 天ぷら竹輪の煮付け もずく汁	牛乳 スティック大学芋
2	火	牛乳 せんべい	具沢山コンソメスープ ポテトサラダ ふりかけ	牛乳 フレンチトースト
3	水	牛乳 衛生ボーロ	白身魚の香味焼き スパゲティサラダ 玉ねぎのみそ汁	牛乳 手作りプリン
4	木	牛乳 リッツ	トンカツ フレンチサラダ 野菜スープ	牛乳 アイスボックスクッキー
5	金	牛乳 バナナ	三色混ぜご飯 糸寒天の酢の物 豆腐汁	牛乳 レンコンチップ
6	土	牛乳 ウエハース	ビーフシチュー	牛乳 おかし
8	月	牛乳 丸ボーロ	肉団子スープ 炒り鶏 納豆	牛乳 チンピン
9	火	牛乳 クラッカー	白身魚のバーベキュー焼き ワカメの酢の物 ナスのみそ汁	麦茶 バナナヨーグルト
10	水	牛乳 クッキー	鶏肉のカレーフリッター コンソメスープ キャベツとキュウリのゴマ和え	牛乳 マドレーヌ
11	木	牛乳 せんべい	酢豚 トマト にゅう麺	牛乳 はんぺんのチーズ焼き
12	金	牛乳 みかん缶	ちゃんぽん ツナサラダ	麦茶 海苔おにぎり
13	土	牛乳 衛生ボーロ	親子丼	牛乳 おかし
16	火	牛乳 リッツ	つみれ汁 南瓜の甘煮 きゅうりの浅漬け	牛乳 ヨーグルトケーキ
17	水	牛乳 ウエハース	ひき肉入り焼きだし豆腐 味のり わかめ汁	牛乳 フライドポテト
18	木	牛乳 丸ボーロ	お誕生会 (お子様ランチ)	牛乳 プリンアラモード
19	金	牛乳 バナナ	青魚の竜田揚げ マカロニサラダ 	牛乳 アンザックビスケット
20	土	牛乳 クラッカー	カレーライス	牛乳 おかし
22	月	牛乳 クッキー	肉じゃが トマト きのこのすまし汁	牛乳 餃子
24	水	牛乳 せんべい	五目玉子焼き もやしとオクラのおかか和え オニオンスープ	牛乳 チョコチップクッキー
25	木	牛乳 衛生ボーロ	サバの煮つけ 春雨の酢の物 かき玉汁	牛乳 ジャムパン
26	金	牛乳 みかん缶	筑前煮 ウインナー キャベツのみそ汁	麦茶 ココアババロア
27	土	牛乳 リッツ	中華丼	牛乳 おかし
29	月	牛乳 ウエハース	マーボー丼 和風サラダ 麩のすまし汁	牛乳 フルーツゼリー
30	火	牛乳 丸ボーロ	そうめんチャンプルー 南瓜の素揚げ 中華スープ	麦茶 ツナと塩昆布おにぎり

★お誕生会：カレーチャーハン 鶏肉の唐揚げ
オーロラサラダ 南瓜スープ 飲むヨーグルト