

9月 給食だよ!



令和7年9月 1日
認定こども園
聖ヶ丘保育園
こども未来学舎

夏の強い日差しも少し和らぎ、朝夕はようやく過ごしやすくなってきた今日この頃。実りの秋の到来です。秋といたら“食欲の秋”。美味しい食材がたくさん旬を迎えます。そんな9月の給食は、旬の野菜や果物などたくさん使用した秋メニューとしました。秋の味覚を存分に味わってください。美味しい食材の見分け方も紹介するのでぜひ、お子さんと一緒に選んでみて下さい。

～ 秋の美味しい食べ物 ～

いろいろな食べ物がおいしくなる秋。そんな食べ物をさらに美味しく頂くために、食材の見分け方をご紹介します。食材選びの参考にしてみてください♪



- さんま**・・・黒目の周りが透明で澄んでいるものが新鮮で美味しいです。
- きのこ**・・・かさあまり開いてなく軸がしまっており、あまり汚れていないもの。
- 栗**・・・鬼皮が褐色でハリと光沢があり、ふっくらと太ったもの
- さつまいも**・・・よく太っていて、ひげ根が少なく、でこぼこの少ないもの
- りんご**・・・軸が太くて、皮が赤く、ハリとツヤのあるもの
- 梨**・・・ヘタと果実に隙間がなく、ヘタが実に張り付いているようなもの
- ぶどう**・・・粒の表面に白い粉がついているもの



まだまだ暑い日が続きます。元気に過ごすための食生活のポイント

- ①冷たいものを取りすぎないようにしましょう →冷たいものが多い季節ですが、とりすぎると胃や腸の動きが低下します。食欲不振や便秘などをおこしてしまうので取りすぎには注意しましょう。
- ②糖分の多い飲み物は控えましょう →500ml のりんごジュース、オレンジジュースには約50g 砂糖の量が含まれます。
- ③栄養バランスをととのえましょう →主食、主菜、副菜、汁物をそろえると、栄養のバランスが整いやすくなります。
- ④規則正しい生活を送りましょう →お休みの日もいつもと同じように過ごすことが、夏を元気に過ごす秘訣です。体を使った遊びをたっぷり行くと、疲れて早く眠れるようになります。

しっかりねむ

朝ごはん



乳児の予定献立表（月齢により異なります） 上段：1.3.5週 下段：2.4週

月	野菜たっぷりトマトシチュー（トマト、キャベツ、じゃがいも、玉ねぎ、鶏ささみ（初期しらす） おかゆ（米）	木	魚と切干大根の煮物（カレイ、切干大根、ほうれん草） すまし汁（人参、かぼちゃ） おかゆ（米）
	野菜のおじや（米、白菜、えのき、人参、しらす） りんごとさつまいもの甘煮（りんご、さつまいも）		野菜とツナの蒸し煮（ツナ（初期しらす）チンゲン菜） すまし汁（冬瓜、しいたけ、なす） おかゆ（米）
火	豆腐のおやき（絹豆腐、さつまいも、人参） 煮びたし（小松菜 玉ねぎ しいたけ<しょうゆ>） おかゆ（米） ツナとチンゲン菜の炒め物（ツナ（初期絹豆腐） チンゲン菜 しいたけ トマト） 含め煮（じゃがいも、ブロッコリー<しょうゆ>） おかゆ（米）	金	煮魚（鮭（初期高野豆腐） 大根 しめじ <しょうゆ>） じゃがいもの煮物（じゃがいも、チンゲン菜、人参） おかゆ（米） 煮魚（カレイ、チンゲン菜<パイヨン>） 野菜の煮物（切干大根、えのき、人参） おかゆ（米）
水	なすの含め煮（なす、ブロッコリー<味噌>） 炒り豆腐（絹豆腐、キャベツ、人参） おかゆ（米） 南瓜のおやき（かぼちゃ、人参） 野菜の和風煮（高野豆腐、しいたけ、白菜） おかゆ（米）	土	野菜おじや 野菜おじや

調味料は後期食以降
に使用します

《 保育園児1人あたりの栄養摂取量 》

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食塩相当量 (g)	
						A (μgRE)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C (mg)		
乳児	基準量	478	17.2~21.0	12.0~14.6	218	2.2	188	0.26	0.29	20	1.5未満
	給与量	454	16.9	11.1	208	2.2	118	0.26	0.39	23	1.6
幼児	基準量	574	20.7~25.3	14.3~17.5	259	2.5	213	0.31	0.36	22	1.8未満
	給与量	531	19.9	13.0	185	2.2	139	0.29	0.37	29	2

☆食物アレルギー児には、医師の指示書に沿った代替食又は除去食を提供します