令和7年9月　給食献立表　　南部保育園

日	曜	献　立　表	おやつ	
1	月	秋野菜カレー　コロコロサラダ　福神漬け	牛乳	海鮮チヂミ
2	火	魚のの香味焼き　春雨サラダ	麦茶	甘辛団子
3	水	パン・牛乳　鶏のから揚げ　野菜サラダ　スパゲッティ	ヤクルト	いりこ・お菓子
4	木	牛肉とごぼうの炒め煮　きゅうりの昆布和え　果物	ミルク	フレンチトースト
5	金	炒り豆腐　ハムとほうれん草のゴマ和え　みそ汁	牛乳	塩サブレ
6	土	チキンライス　コーンスープ	ヤクルト	果物・お菓子
8	月	汁ビーフン　鉄分サラダ　海苔の佃煮	牛乳	チーズ蒸しパン
9	火	さつまあげの中華風煮　なすの煮びたし　わかめスープ	麦茶	金時煮豆
10	水	パン・牛乳　さつまいもサラダ　きのこのソテー　トマト	ヤクルト	ババロア
11	木	魚の西京焼き　海藻サラダ　果物	ミルク	二色サンド
12	金	ささみの一口かつ　野菜サラダ　スパゲッティ	牛乳	チーズ饅頭
13	土	けんちん汁　ふりかけ	ヤクルト	果物・お菓子
15	月	お休み　☆敬老の日☆		
16	火	ビーフシチュー　チップスサラダ　ふりかけ	麦茶	果物（梨）・お菓子
17	水	パン・牛乳　蓮根ハンバーグ　野菜サラダ　スパゲッティ	ヤクルト	みかんゼリー
18	木	伴三糸　炒り卵　ふりかけ	ミルク	シュガースティック
19	金	エビと野菜のかき揚げ　野菜サラダ　果物	牛乳	メロンパンクッキー
20	土	カレーライス　福神漬け	ヤクルト	果物・お菓子
22	月	三平汁　わいわいサラダ　マグロフレーク	牛乳	大学芋
23	火	お休み　☆秋分の日☆		
24	水	パン・牛乳　ちくわの磯辺揚げ　野菜サラダ　スパゲッティ	ヤクルト	チーズ・お菓子
25	木	肉じゃが　きゅうりの酢物　きのこのみそ汁	麦茶	お彼岸おはぎ
26	金	≪お誕生会≫　三色丼　わかめスープ　ヨーグルト	牛乳	お誕生ケーキ
27	土	焼うどん　ふりかけ		果物・お菓子
29	月	ハヤシライス　コールスローサラダ　漬物	牛乳	サツマイモスティック
30	火	秋鮭の塩焼き　かぼちゃサラダ　トマト	ミロ	豆腐ドーナツ

給食だより

9月の目標

① 好き嫌いをなくし、苦手な食べ物にチャレンジしましょう！

② お腹がすく生活リズムを身につけましょう。

1日のスタート！　**早寝！早起き！朝ごはん**　から！

③ 秋の食材を知り食べ物の名前を覚えましょう。

給　食　室　か　ら

今年の夏は、連日の猛暑でした

残暑もまだまだ厳しいようですが、少しずつ秋の気配が感じられます

天気によっては気温差があり夏の疲れも出てくるこの時期、まずはゆっくり

休むことが大切です。

早めに就寝して疲れを取り、朝ご飯をしっかり食べて元気に登園してください

秋は、十五夜やお彼岸など和食を食べる機会が多く、日本の文化が楽しめます

25日にお彼岸の**おはぎ**を3時のおやつで食べます

今年の十五夜は、10月ですのでお月見団は10月のおやつでいただきます

旬の野菜や魚、果物を食卓に取り入れて“**秋**”を感じるのも良いですね

引き続き、子ども達の健康管理・安全対策には十分気を付けていきたいと思います

給食担当：合志眞理子・稲富祐希代