

2025

9月



食育だより

長い夏休みも終わり、新学期が始まりました。夏休みの思い出がたくさん出来たことだと思います。この時期は夏の疲れが出てくると共に、気温の変化に体調も崩れがちになりますので、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、朝ごはんをしっかり食べて元気に遊べると良いですね。



9月1日は防災の日！災害に備えよう！

地震だけでなく、大雨による水害など自然災害はいつどこで起こるかわかりません。もしもの時に慌てないよう日ごろから備えておきましょう。

★食料備蓄のポイント★

- ①量 最低3日分、できれば1週間分
- ②内容 備蓄食品は、主食・主菜・副菜などを組み合わせて備える

主食 エネルギー源になるもの

○米類



○パンの缶詰



○インスタント麺・乾麺



副菜 ビタミン・ミネラル 食物繊維の供給源

○根菜など日持ちする野菜



○野菜の缶詰



○野菜ジュース



○ひじきや切り干し大根などの乾物



主菜 たんぱく質の確保

○肉・魚・豆などの缶詰



○レトルト食品



○高野豆腐などの乾物



その他

○水・飲料



○乳製品



○果物等缶詰



○調味料



○菓子類



水は飲用＋調理用で
1人当たり1日に3ℓが必要です



9月25日 SDGs採択の日



SDGsとは、「持続可能な開発目標」という意味を表します。

誰一人取り残すことなく、みんなが安心して暮らし続けていけるように世界中のみんなで行き届く目標のことです。

かいじゅうステップSDGs大作戦の紹介は[ココ](https://sdgs.kaijustep.com/)をクリック！

出典:ウルトラマン公式 ULTRAMAN OFFICIAL by TSUBURAYA PROD.
(<https://sdgs.kaijustep.com/>)



「魚国総本社 オリジナル絵本」
制作：円谷プロダクション
YouTubeに動画UPしています！☺

認定こども園 博愛の里こども園献立表（未満児用）

◇印は、全国みそめぐりのみそを使用しています。

◆印は、郷土料理です。

2025年9月

	月	火	水	木	金	土
日にち	1日	2日	3日	4日	5日	6日
昼食	ごはん 八宝菜 春雨サラダ ちんげん菜のスープ	麦ごはん ぎせい豆腐 なすの中華風カレー炒め 味噌汁	菜めしごはん 焼きそば ほうれん草のごま和え スープ	豆腐ブレッド 白身魚のムニエル カラフルサラダ ジュリエヌスープ	★誕生日会★ 雑穀ごはん ハ丁みそハンバーグ◇ ブロッコリーの塩麹和え すまし汁、パイン缶	チキンライス 花野菜サラダ 具だくさんスープ
午後 おやつ	青りんごゼリー	黒糖わらび餅	せんべい	ゆかりおにぎり	甘納豆蒸しパン	せんべい
日にち	8日	9日	10日	11日	12日	13日
昼食	★ハヤシの日★ 麦ごはんのハヤシライス コールスローサラダ バナナ クラッカー	麦ごはん ふりかけ（たまご） 鶏のから揚げ マカロニサラダ スープ	ごはん レバー入り麻婆なす 人参しりしり 中華スープ	★まごわやさしいデー★ ひじきごはん かつおししゃもの唐揚げ ブロッコリーのおかか和え 味噌汁	ゆかりごはん 冷やしきつねうどん チキンナゲット フルーツヨーグルト	ごはん 肉豆腐 おくらのだんご和え 味噌汁
午後 おやつ	パインケーキ	高野豆腐のコロコロ揚げ	せんべい	いちごゼリー	チーズ蒸しパン	せんべい
日にち	15日	16日	17日	18日	19日	20日
昼食	敬老の日 ごはん 豚肉の生姜炒め ごぼうサラダ 吉野汁	ごはん 白身魚の竜田揚げ いんげんのおかか和え きのこ汁	ごはん 白身魚の竜田揚げ いんげんのおかか和え きのこ汁	★かいわれ大根の日★ 麦ごはん タンドリーチキン キャベツのレモン酢和え かいわれ大根のスープ★	菜飯ごはん 冷やしサラダうどん 冬瓜のそぼろ煮 みかん缶	五目焼きめし 南瓜の煮物 すまし汁
午後 おやつ		揚げない大学芋	せんべい	オレンジゼリー	さつま芋とりんごのケーキ	せんべい
日にち	22日	23日	24日	25日	26日	27日
昼食	ごはん 白身魚の和風マリネ かぼちゃの焼きびたし 味噌汁	秋分の日 麦ごはん ふりかけ（かつお） 鶏肉と根菜の煮物 もやしのナムル 味噌汁	麦ごはん ふりかけ（かつお） 鶏肉と根菜の煮物 もやしのナムル 味噌汁	★SDGs 採択の日★ 鹿肉入りキーマカレー★ グリーンサラダ フルーツポンチ	★国際うさぎの日★ 麦ごはん うさぎ型ハンバーグ ポテトサラダ スープ	豚丼 バンサンスー 具だくさん味噌汁
午後 おやつ	プリン		せんべい	ココアケーキ	きな粉マカロニ	せんべい
日にち	29日	30日	山口・九州・沖縄の郷土料理			
昼食	◆郷土料理（鹿児島県）◆ 鶏飯（けいはん） ほうれん草の炒め物 カクテルゼリー	麦ごはん 鶏肉のマーマレード焼き いんげんの和え物 豆乳チャウダー	鶏飯（けいはん）は、鹿児島県奄美地域を代表する郷土料理です。江戸時代に薩摩藩の役人をもてなすために作られたのが始まりとされています。貴重な鶏を無駄なく使い、ご飯の上に具材を乗せ、熱い鶏がらスープをかけて食べるお茶漬けのような料理です。			
午後 おやつ	かぼちゃ蒸しパン	ピーチゼリー				

株式会社 魚国総本社