2026 9月 September

食育だより

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、気温の変化で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。元気に毎日過ごすためにも早めに就寝して、バランスの良い食事を心掛け、元気に遊べるといいですね。

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

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

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

その他

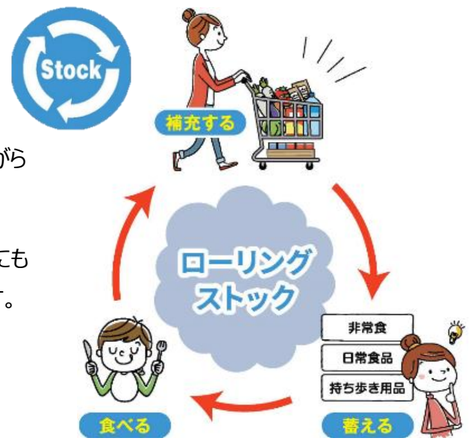
水は飲用＋調理用で
1人当たり1日に3ℓ必要です

○水・飲料
○乳製品
○調味料
○果物等缶詰
○菓子類

～食の備えを見直そう～ 簡単！「ローリングストック」

「ローリングストック」とは、**蓄える→食べる→補充する**ことを繰り返しながら常に一定量の食品を備蓄する方法をいいます。

主に災害時に使用する「非常食」だけでなく、日常で使用し、災害時にも使えるものを「ローリングストック」としてバランス良く備えることが大事です。
また、外出中に災害が発生することを考えて、普段から飲料水やチョコレートなどの「持ち歩き用品」も備えておけば安心です。



認定こども園　博愛の里こども園献立表（未満児用）

◆印は、ものがたりメニューの日です！
絵本に登場する食べ物や世界観をモチーフにした献立を提供します。

2026年9月

	月	火	水	木	金	土
日にち		1日	2日	3日	4日	5日
昼食		麦ごはん ぎせい豆腐 なすの中華風カレー炒め 味噌汁	ごはん 八宝菜 春雨サラダ ちんげん菜のスープ	焼きそば ちくわの磯辺揚げ 具だくさんスープ	★誕生会★ カレーライス キャベツのレモン酢和え フルーツポンチ	麦ごはん 鶏肉と根菜の煮物 もやしのナムル 味噌汁
午後 おやつ		青りんごゼリー	せんべい	高野豆腐のコロコロ揚げ	かぼちゃ蒸しパン	せんべい
日にち	7日	8日	9日	10日	11日	12日
昼食	麦ごはん 鶏のから揚げ カラフルサラダ ジュリエンヌスープ	★ハヤシの日★ 麦ごはんのハヤシライス★ 切干大根サラダ みかんヨーグルト	麦ごはん 鶏肉の甘酢炒め いんげんの和え物 スープ	菜めしごはん 野菜にゅうめん ウインナー炒め カクテルフルーツ	豆腐ブレッド 白身魚のムニエル コールスローサラダ 豆乳チャウダー	ごはん 肉豆腐 ほうれん草のお浸し 味噌汁
午後 おやつ	揚げない大学芋	麩のラスク	せんべい	ゆかりおにぎり	きなこクッキー	せんべい
日にち	14日	15日	16日	17日	18日	19日
昼食	★まごわやさしいデー★ ひじきごはん カラフトししゃもの唐揚げ ブロッコリーのおかか和え 味噌汁	麦ごはん 豆腐となすのそぼろあんかけ ほうれん草のごま和え 味噌汁	菜めしごはん 冷やしきつねうどん おくらのじゃこ和え みかん缶	雑穀ごはん 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 人参しりしり かいわれ大根のスープ★	五目焼きめし 南瓜の煮物 具だくさんすまし汁
午後 おやつ	きな粉マカロニ	ココアクッキー	せんべい	せんべい	せんべい	せんべい
日にち	21日	22日	23日	24日	25日 SDGs	26日
昼食	敬老の日	国民の休日	秋分の日	ごはん 豚肉の生姜炒め ごぼうサラダ 吉野汁	★SDGs採択の日★ 麦ごはん かなたくんのどやさ！魚フライ★ ほうれん草の塩麹和え 味噌汁	豚丼 バンサンスー 具だくさん味噌汁
午後 おやつ				プリン	わかめおにぎり★	せんべい
日にち	28日	29日	30日			
昼食	◆ワタナベさんのナポリタン◆ スパゲティナポリタン◆ かぼちゃの焼きびたし 具だくさんスープ	麦ごはん 白身魚の和風マリネ マカロニサラダ 味噌汁	ごはん ふりかけ（高鉄大豆） 高野豆腐の中華風炒め煮 切干大根の甘辛炒め 中華スープ			
午後 おやつ	きなこおはぎ	さつま芋とりんごのケーキ	せんべい			

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取り組む目標のことです。

株式会社 魚国総本社