



きゅうしょくこんだてひょう

2025年9月分

しいの木保育園

日	曜日	昼 食	午後おやつ	行事等
01	月	ごはん(粥) さんま缶のおひたし みそ汁	★ホットドッグ 牛乳	◆防災食 ※誕生日会※ 
02	火	ごはん 白身魚の照り焼き トマトコーンサラダ わかめスープ	★チーズ巻き お茶	
03	水	ハンバーガー ゆで野菜 玉ねぎのスープ	★デコゼリー お茶	
04	木	ごはん チキンのスパイス焼き はるさめサラダ みそ汁	★じゃが芋のチーズ焼き お茶	
05	金	ごはん 黒はんぺんのフライ かぼちゃサラダ 五目みそ汁	★おやつ焼きうどん お茶	
06	土	パン 牛乳 チーズ ジャム ヨーグルト	せんべい・クッキー お茶	
08	月	ごはん 鶏のから揚げ パスタサラダ スープ	おたのしみ お茶	
09	火	ふりかけごはん 肉じゃが いんげんのごま和え みそ汁	★コロコロドーナツ お茶	
10	水	ごはん チキンフライ ゆで野菜 のっぺい汁	★二色クッキー お茶	
11	木	ごはん 魚のこうじ焼き 大根の旨煮 みそ汁	★バナナパイ お茶	
12	金	ミートスパゲティー ゆでブロッコリー キャベツのスープ	★青菜のおにぎり お茶	
13	土	パン 牛乳 チーズ ジャム ヨーグルト	せんべい・クッキー お茶	
16	火	ごはん チキンのクリーム煮 ピーマンのツナあえ スープ	バナナ クッキー お茶	
17	水	ごはん 酢豚 きゅうりの塩もみ みそ汁	ゼリー せんべい お茶	
18	木	ちゃんぽんラーメン シウマイ ゼリー	★ジャムサンド 牛乳	
19	金	ごはん 魚のマヨ焼き いんげんの煮浸し みそ汁	★鮭おにぎり お茶	
20	土	パン 牛乳 チーズ ジャム ヨーグルト	せんべい・クッキー お茶	
22	月	キーマカレー コールスロー スープ ゼリー	★ピザトースト お茶	
24	水	ごはん 豚肉のすき焼き風煮物 バイクドポテト みそ汁	★抹茶のスコーン 牛乳	
25	木	ごはん ヤンニョムチキン ピーマンのツナあえ みそ汁	せんべい ヨーグルト お茶	
26	金	ごはん 鮭のポテサウ焼き きゅうりスティック みそ汁	★さつまいもチップ せんべい お茶	
27	土	パン 牛乳 チーズ ジャム ヨーグルト	せんべい・クッキー お茶	
29	月	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き もやし中華和え みそ汁	★フルーツポンチ せんべい お茶	
30	火	ごはん 焼き塩さば 鶏肉の筑前煮 みそ汁	★大学芋 お茶	

《今月の食育テーマ：季節の調理》
防災食を体験する

- ・★マークは手づくりおやつです。
- ・仕入れの状況等により献立の急な変更をする場合があります。





給食たより



朝晩なんとなく涼しい風が感じられるようになってきましたが、まだまだ日中は暑い！！とはいえ暦の上ではもう9月……。夏の間思い切り遊んだ子どもたちは少しずつ秋の気配を感じながらも汗びっしょりで元気に過ごしています。残暑で疲れた体を癒し、くる秋に向けて体力を養えるよう、旬の食材と工夫を凝らしたメニューで応援中です！

甘さの選び方～保育園の「甘さ」のヒミツ

子どもたちにとって、おやつや食事の中の「甘さ」は嬉しい気持ちと元気の源。でも、実は世の中には様々な「甘さ」があり、中には人工的に作られた砂糖や生成度の高い糖分も多く使われています。人工砂糖（異性加糖）はお子様の大事な脳や感情、集中力にも深く影響します。

そこで保育園では、子どもたちの健やかな成長を願い、給食やおやつには「きび糖」を使い成長期に必要なミネラル摂取や感情、集中力に直結する血糖値コントロールの安定に活かしております。

愛のこもったドーナツ

みなさんはご家庭でお菓子を手作りしたことがありますか？やってみてハッとするのが「砂糖の量」。予想以上の多さにびっくりしたことはありませんか？保育園のおやつも砂糖の分量にこだわっています。例えば、人気のドーナツ、本体の生地は砂糖の量は控えめにし、出来上がりにグラニュー糖を塗すことで砂糖の量を抑えながら適度な甘さが得られる！まさに愛のこもったドーナツなのです。給食室から愛を込めて❤️

お月見の由来



10/6は「中秋の名月」

夜空に浮かぶ綺麗な月を眺める「お月見」は古くから日本に伝わる風習です。これは秋に収穫した作物に感謝し、「今年も豊かな恵みをありがとう」と、満月にお供物をしてお祝いする行事として始まりました。

今は飽食の時代で食べ物に困らないかもしれませんが旬の食べ物をいただけることに感謝して、お月見に限らず「あなたの命を私の命に変えさせていただきます」という心を子どもたちに伝えていきたいと願います。