

給食だより 9月号

2026年度 すみれ保育園

まだまだ暑い日が続きますが、少しずつ秋の気配を感じられるようになってきました。夏の疲れが出やすい時期でもあるため、十分な休息を心がけ、1日3食の食事をしっかりとって元気に過ごしましょう。

お手伝いクッキング「こまつな」

たんぽぽ組がお手伝いクッキングで「小松菜ちぎり」に挑戦しました。「ほうれんそう?」「葉っぱ、傘みたい」「穴があいてる、誰か食べたん?」など実際に小松菜に触れながら、楽しそうにお手伝いしてくれました。大きさを確認しながらひとつひとつ丁寧に、みんなが食べやすい大きさにちぎっていました。「もっとやりたい」「お手伝いのおかわり」と話しながら楽しそうに取り組んでいました。



ルッキング ペんぎんぐみ

ぺんぎん組で「じゃがいもとキャベツのサラダ」のルッキングを行いました。野菜をひとつひとつ見せると興味津々でじっと見つめる姿や「にんじん」「きゅうり」と話す姿もありました。目の前で調理し、1人ずつ盛り付けを行うことで、いつも以上にたくさん食べる姿がありました。「おかわり」の声もたくさんあり、嬉しそうに食べてました。



2026年度 9月 献立表						
		1(火) 防災食の日	2(水) カムカムデー	3(木)	4(金)	5(土)
午前		牛乳、せんべい	牛乳、ふかし芋	牛乳、クラッカー	牛乳、ビスケット	せんべい
昼食		ご飯(α化米) ふりかけ 高野豆腐と豚肉の炒め物 春雨サラダ 野菜の味噌汁	●鶏塩ラーメン ごぼうと小松菜のサラダ スティックチーズ	ご飯 さわらのオーロラ焼き 小松菜と白菜の磯あえ かぼちゃの味噌汁	ロールパン もやしハンバーグ 大根のさっぱりサラダ にんじんの甘煮 野菜のコンソメスープ	鶏そぼろの炊き込みごはん だいこんのおかか和え ほうれん草ともやしの味噌汁
午後		牛乳 ひじきおにぎり(α化米)	牛乳、大学トースト	牛乳、果物、せんべい	牛乳、菜飯おにぎり	せんべい、フルーツゼリー
7(月)						
午前	牛乳、せんべい	牛乳、じゃがいもスティック	牛乳、ふかし芋	牛乳、クラッカー	牛乳、ビスケット	せんべい
昼食	さつまいもときのこの炊き込みごはん アスパラとキャベツのツナサラダ じゃがいもと青菜の味噌汁	ご飯 豚肉とひじきの和風チャブチ ほうれん草の酢和え にんじんとねぎのスープ	肉うどん ささみと豆腐のきのこサラダ 秋ナス田楽	ご飯 鮭のトマトあんかけ ほうれん草と油揚げのお浸し 大根の煮物 豆腐のすまし汁	食パン ジャム(2〜5歳) 冬瓜と鶏肉の和風スープ キャベツのツナサラダ	牛丼 さつまいもスティック 豆腐のすまし汁
午後	牛乳、マカロニきな粉	牛乳 せんべい、ヨーグルト	牛乳、大豆チャーハン	牛乳、果物、せんべい	牛乳、きつねおにぎり	せんべい、果物
14(月)						
午前	牛乳、せんべい	牛乳、じゃがいもスティック	牛乳、ふかし芋	牛乳、クラッカー	牛乳、ビスケット	せんべい
昼食	麻婆茄子丼 もやしのナムル キャベツの中華スープ	ご飯 豚バラと白菜の中華炒め 小松菜と油揚げのサラダ 豆腐のスープ	●鶏塩ラーメン ごぼうと小松菜のサラダ スティックチーズ	ご飯 さわらのオーロラ焼き 小松菜と白菜の磯あえ かぼちゃの味噌汁	ロールパン もやしハンバーグ 大根のさっぱりサラダ にんじんの甘煮 野菜のコンソメスープ	鶏そぼろの炊き込みごはん だいこんのおかか和え ほうれん草ともやしの味噌汁
午後	牛乳、ごま飴ラスク	牛乳 せんべい、ヨーグルト	牛乳、大学トースト	牛乳、果物、せんべい	牛乳、菜飯おにぎり	せんべい、フルーツゼリー
21(月)						
午前		牛乳、じゃがいもスティック	牛乳、ふかし芋	牛乳、クラッカー	牛乳、ビスケット	せんべい
昼食	敬老の日	国民の休日	秋分の日	24(木) 誕生者祝いメニュー	25(金) お月見メニュー	26(土)
午後				牛乳、クラッカー コーンピラフ タンドリーチキン ブロッコリーとツナのマヨサラダ トマトのコンソメスープ リンゴジュース マープルクッキー	牛乳、さつまいも蒸しパン	せんべい、果物
28(月)						
午前	牛乳、せんべい	牛乳、じゃがいもスティック	牛乳、ふかし芋	※果物は旬の物を使用しています。 (すいか、なし) ※ジャムは2〜5歳児に提供します。 ※すみれ保育園では2週間のサイクルメニューを実施し、食べてみようという気持ちを大切にしています。		
昼食	麻婆茄子丼 もやしのナムル キャベツの中華スープ	ご飯 豚肉とひじきの和風チャブチ ほうれん草の酢和え にんじんとねぎのスープ	肉うどん ささみと豆腐のきのこサラダ 秋ナス田楽	9月の旬の食材 かぼちゃ、さつまいも、冬瓜 なす、にんじん、チンゲン菜 しいたけ、舞茸、ごま		
午後	牛乳、ごま飴ラスク	牛乳 せんべい、ヨーグルト	牛乳、大豆チャーハン			