

ゆりかごWECわかくさ保育園

2025



給食だより

朝夕は、幾らかしのぎやすくなってきましたが、日中はまだまだ、厳しい暑さが続いています。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



主菜 たんぱく質の確保



副菜 ビタミン・ミネラル 食物繊維の供給源



その他



水は飲用+調理用で
1人当たり1日に3ℓ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[ここ](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！☺



9月 献立表

※フルーツは、りんご、バナナ、オレンジ
梨の中からの使用となります。

曜日	月	火	水	木	金	土
日	1	2	3	4	5	6
献立	コッペパン カレイのムニエル カラフルサラダ ジュリエンスープ フルーツ	ごはん ぎせい豆腐 ナスの中華風カレー炒め かぼちゃの味噌汁 フルーツ	ごはん 八宝菜 春雨サラダ チンゲン菜のスープ トマト	ごはん 八丁味噌ハンバーグ フロココリーのドレッシング和え 野菜スープ トマト	ごはん 白身フライのタルタルソースかけ キャベツのレモン酢和え 小松菜の味噌汁 フルーツ	中華丼 春雨スープ フルーツ
おやつ	ホットケーキ 牛乳	ごまちんすこう 牛乳	ツナサンド 牛乳	米粉ココアブラウニー 牛乳	お好み焼き お茶	メロンパン 牛乳
日	8	9	10	11★まごわやさしいデー	12	13
献立	ごはん 豚肉の生姜炒め ごぼうサラダ 吉野汁 トマト	豆腐ブレッド 玉ねぎたっぷりコロッケ コールスローサラダ ほうれん草のスープ トマト	お弁当日 	ひじきごはん 白身魚の唐揚げ フロココリーのおかか和え さつま芋の味噌汁 フルーツ	ごはん 肉豆腐 おくらじゃこ和え 大根の味噌汁 トマト	野菜にゆうめん ウインナー炒め フルーツ
おやつ	アイスクリーム ウエハース	若菜おにぎり お茶	せんべい 白ぶどう&ほうれん草ジュース	青りんごゼリー	きな粉クッキー 牛乳	ヨーグルト ビスケット
日	15	16	17	18★かいわれ大根の日	19★お誕生会	20
献立	敬老の日 	ハヤシライス マカロニサラダ フルーツ	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 フルーツ	ごはん チンジャオロース 小松菜のナムル かいわれ大根のスープ トマト	彩りピラフ タンドリーチキン スパゲティサラダ 豆乳チャウダー フルーツ	焼きそば ほうれん草のごま和え フルーツ
おやつ		揚げない大学芋 牛乳	オレンジゼリー	さつま芋とりんごのケーキ 牛乳	プリンアラモード	クリームパン 牛乳
日	22	23	24	25★鹿児島県郷土料理	26★国際うさぎの日	27
献立	ごはん 白身魚の和風マリネ 切干大根サラダ じゃが芋の味噌汁 フルーツ	秋分の日 	ごはん 鶏肉の唐揚げ 花野菜サラダ しめじのスープ トマト	鶏飯 ほうれん草の炒め物 フルーツ	黒糖パン うさぎハンバーグ ポテトサラダ 玉ねぎのスープ トマト	サラダうどん 冬瓜のそぼろ煮 フルーツ
おやつ	かぼちゃ蒸しパン 牛乳		きな粉マカロニ 牛乳	豆乳と小豆の蒸しパン 牛乳	うめひじきおにぎり お茶	ヨーグルト クッキー
日	29	30★SDGsおやつ	山口・九州・沖縄の郷土料理 『鶏飯（鹿児島県）』 			
献立	ごはん 鶏肉と根菜の煮物 もやしのナムル おくら味噌汁 トマト	キーマカレー グリーンサラダ フルーツ SDGs 	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。			
おやつ	シュガートースト 牛乳	フルーツポンチ (海藻入り)				

はな組(完了期)・つぼみ組・もも組(1・2歳児)

曜日	月	火	水	木	金	土
日	1	2	3	4	5	6
おやつ	みかん缶	ちりめん お茶	コーンフレーク 牛乳	クッキー 牛乳	ヨーグルト	どうぶつビスケット 牛乳
日	8	9	10	11	12	13
おやつ	せんべい 牛乳	チーズ お茶	ビスケット 牛乳	ビスコ 牛乳	人参スティック お茶	ウエハース 牛乳
日	15	16	17	18	19	20
おやつ	敬老の日	コーンフレーク 牛乳	どうぶつビスケット 牛乳	パン りんごジュース	ちりめん お茶	枝豆ビスケット 牛乳
日	22	23	24	25	26	27
おやつ	ウエハース 牛乳	秋分の日	人参スティック お茶	せんべい 牛乳	チーズ お茶	ビスコ 牛乳
日	29	30				
おやつ	枝豆ビスケット 牛乳	クッキー 牛乳				