

第二ゆりかごWEC学院

2026

9月

給食だより

まだまだ暑い日が続きますが、少しずつ秋の気配を感じる季節になりました。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

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

○調味料



水は飲用+調理用で
1人当たり1日に3ℓ必要です

○果物等缶詰



○菓子類

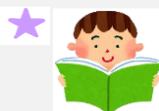


～食の備えを見直そう～ 簡単！「ローリングストック」

「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。



9がつものがたりメニュー

えほんにでてくるようりやえほんをイメージした
メニューがとうじょうします！



ワタナベさんはなべひとつでどんりょうりもおいしくつくるめいじんです。
しかしあるときナポリタンのちゅうもんがはいりました。
おなべひとつでおいしいナポリタンをつくれるのでしょうか

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★まごわやさしいデー	5
献立		ごはん 八宝菜 春雨サラダ チンゲン菜のスープ トマト	黒糖ロール 白身魚のタルタル焼き なすの中華風カレー炒め かぼちゃのスープ フルーツ	ごはん 鶏肉の照焼き もやしのナムル おくらの味噌汁 トマト	ひじきごはん お魚ハンバーグ ブロッコリーのおかか和え さつま芋の味噌汁 フルーツ	焼きそば ほうれん草のお浸し フルーツ
おやつ		青りんごゼリー	たい焼き 牛乳	揚げない大学芋 お茶	かぼちゃ蒸しパン 牛乳	ヨーグルト クッキー
日	7	8★ハヤシの日 	9	10	11	12
献立	バターロール 白身魚のムニエル キャベツのレモン酢和え 豆乳チャウダー フルーツ	ハヤシライス ポテトサラダ フルーツ	ごはん 鶏肉の唐揚げ カラフルサラダ ジュリエヌスープ トマト	ごはん 肉豆腐 おくらのじゃこ和え 大根の味噌汁 トマト	ごはん 鱈の味噌チーズ焼き いんげんの和え物 ほうれん草のスープ フルーツ	そばろ井 具たくさん味噌汁 フルーツ
おやつ	フルーツポンチ	お好み焼き お茶	ドームケーキ 牛乳	きな粉クッキー 牛乳	手作りプリン	牛乳パン 野菜ジュース
日	14	15	16	17	18	19
献立	カレーライス コールスローサラダ フルーツ	ごはん さばの塩焼き ほうれん草のごま和え かぼちゃの味噌汁 フルーツ	ごはん 豚肉の生姜炒め ごぼうサラダ 吉野汁 トマト	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	バターロール タンドリーチキン マカロニサラダ ふわふわスープ フルーツ	野菜にゆうめん ウイナー炒め フルーツ
おやつ	どら焼き お茶	オレンジゼリー	きな粉パン 牛乳	チーズポテト お茶	さつま芋とりんごのカップケーキ 白ぶどう&ほうれん草ジュース	ヨーグルト ビスケット
日	21	22	23	24	25★SDGs採択の日	26
献立	敬老の日 	国民の休日 	秋分の日 	ごはん 和風ハンバーグ ブロッコリーサラダ キャベツのスープ トマト	わかめごはん  豚丼 かなたくんのどやき魚フライ 白菜のごまあえ 玉ねぎの味噌汁 フルーツ 	パンサンスー フルーツ
おやつ				豆乳と小豆の蒸しパン 牛乳	アイスクリーム ウエハース	クリームパン 牛乳
日	28	29◆ものがたりメニュー	30	 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。 		
献立	ごはん 白身魚の和風マリネ 人参しりしり じゃが芋の味噌汁 フルーツ	ワタナベさんのナポリタン かぼちゃの焼きびたし 具たくさんスープ フルーツ 	ごはん 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 トマト			
おやつ	えびせん 牛乳	フルーツヨーグルト	マドレーヌ 牛乳			

※牛乳・・・丈夫な体づくりに有効です。ご家庭でもコップ1杯程度飲むよう心掛けていきましょう。

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
おやつ		チーズ お茶	クラッカー 牛乳	ちりめん お茶	コーンフレーク 牛乳	ビスケット 牛乳
日	7	8	9	10	11	12
おやつ	ふんわりコーン 牛乳	ビスコ 牛乳	どうぶつビスケット 牛乳	みかん缶	人参スティック お茶	ウエハース 牛乳
日	14	15	16	17	18	19
おやつ	コーンフレーク 牛乳	パン りんごジュース	ビスケット 牛乳	ヨーグルト	クッキー 牛乳	クラッカー 牛乳
日	21	22	23	24	25	26
おやつ	敬老の日	国民の休日	秋分の日	せんべい 牛乳	ちりめん お茶	ビスコ 牛乳
日	28	29	30			
おやつ	クラッカー 牛乳	人参スティック お茶	ウエハース 牛乳			