

令和 8 年 9 月
五十川保育園

暦の上ではすっかり秋ですが、まだまだ暑い日が続いています。運動会の練習もはじまり、子どもたちも疲れが出る頃です。栄養バランスのとれた食事を取り、丈夫な体を作ることが大切です。

さて、秋と言えば「食欲の秋」です。秋には旬の食べ物が沢山あります。柿や林檎はビタミンCが豊富で風邪をひきにくくしてくれます。旬のものをたくさん食べて、健康な体を作りましょう。

旬の味を楽しみましょう

日本には四季があり、豊かな自然の恵みを受け、季節ごとに食の楽しみがあります。特に秋は米をはじめとした作物の収穫期で、海産物も脂ののっておいしい季節になります。栄養価が高い旬の食材を取り入れ、季節の味を楽しみましょう。

免疫力を高めよう

季節の変わり目で寒暖差が激しく、空気が乾燥し始める秋は、風邪をひきやすい時季です。風邪をひかないようにするには、免疫力を高めることが大切になります。栄養バランスの整った食事で、風邪に負けない体をつくりましょう。



旬の食材

りんご

日本には約2,000種類もあるといわれていますが、生産されている半分ほどは「ふじ」という品種で、約5割が青森県で生産されています。皮をむくと変色しますが、塩水のほか、レモン汁を入れた水に浸すことで防げます。

今日は何の日?

9月21日は
「敬老の日」です。

毎年9月の第3月曜日に設けられた祝日で、長寿を祝う日です。おじいちゃん・おばあちゃんのお祝い膳に、長寿を意味するエビを用いてはいかがでしょう？



子どもに伝える食事のマナー

茶わん・わんの持ち方

茶わん・わんの正しい持ち方は、親指以外の 4 本の指の上に器の底をのせ、親指で茶わん・わんのふちを軽く押さえて支えます。親指以外の 4 本の指はそろえ、器を安定させましょう。ごはんや汁物が熱かったり、器が持ちづらかったりすると、間違った持ち方をしてしまいがちですが、正しく持つことで熱さの感じ方をやわらげたり、こぼすのを防いだりすることになります。



献立表

日付	曜日	10時おやつ		昼食 本園・分園 キッズルーム	昼食 (離乳食)		3時おやつ 本園・分園 キッズルーム	延長おやつ	
		本園	分園 キッズルーム					本園	分園
1日 15日	(火)	牛乳 ウエハース	牛乳 1日もも缶 15日ミルクスティック	麦ごはん 清汁 高野豆腐と野菜の含め煮 小松菜としらすのごま和え	初期 中 後期	玉葱・人参・しらす干し おかゆ・人参スティック 高野豆腐と野菜の煮物 清汁	アイスクリーム ねじりん棒	牛乳 野菜スティック	牛乳 野菜スティック
2日 16日	(水)	牛乳 バイン缶	牛乳 ウエハース	麦ごはん 厚揚げのきのこあん かき玉汁	初期 中 後期	玉葱・人参・ほうれん草 おかゆ・人参スティック ほうれん草の和え物 野菜スープ	スキムミルク 梨 チーズ	牛乳 丸ボーロ	牛乳 丸ボーロ
3日 17日	(木)	牛乳 えびせんべい	牛乳 バイン缶	麦ごはん みそ汁 鶏肉のさっぱり煮 サラダ菜 チャンブル	初期 中 後期	玉葱・人参・豆腐 おかゆ・人参スティック 豆腐と野菜の煮物 チンゲン菜のみそ汁	スキムミルク 黒胡麻とチーズ入りクッキー	ヨーグルト ウエハース	ヨーグルト ウエハース
4日 18日	(金)	牛乳 みかん缶	牛乳 えびせんべい	麦ごはん 牛肉のつけ焼き オクラのスープ	初期 中 後期	玉葱・人参・トマト おかゆ・人参スティック 野菜のコトコト煮 トマトスープ	牛乳 きな粉棒	牛乳 英字ビスケット	牛乳 ミレービスケット
5日 19日	(土)	牛乳 ウエハース	牛乳 ウエハース	和風スバゲティ バナナ ぶどうジュース	初期 中 後期	玉葱・人参・バナナ 野菜うどん バナナ	牛乳 クラッカー		
7日	(月)	牛乳 チーズ	牛乳 チーズ	ミルクパン 茄子のミートソース煮 きのこ豆乳のコンスープ	初期 中 後期	玉葱・人参・じゃが芋 おかゆ・人参のおかか和え マッシュポテト キャロットスープ	スキムミルク きのこごはん	牛乳 オレンジ	牛乳 ひこうきビスケット
8日 29日	(火)	牛乳 キウイフルーツ	牛乳 8日野菜スナック 29日もも缶	麦ごはん 白身魚のカレーマリネ 厚揚げとさといもの味噌汁	初期 中 後期	玉葱・人参・さと芋 おかゆ・人参スティック 白身魚と野菜の煮物 みそ汁	スキムミルク もものヨーグルトケーキ	牛乳 畑のスナック	牛乳 野菜かりんとう
9日 30日	(水)	牛乳 小魚せんべい	牛乳 キウイフルーツ	麦ごはん ビーフシチュー れんこんのサラダ	初期 中 後期	玉葱・人参・じゃが芋 おかゆ・人参スティック・野菜スープ ：野菜の煮物 ：じゃが芋のおやき	スキムミルク きな粉よせ	牛乳 ほしのおせんべい	牛乳 やさいスナック
10日 24日	(木)	牛乳 オレンジ	牛乳 10日小魚せんべい 24日野菜スナック	麦ごはん 魚のみそ煮 のっぺい汁 ゆでいんげん	初期 中 後期	人参・じゃが芋・大根・白身魚 おかゆ・人参スティック 白身魚と大根のうま煮 オニオンスープ	豆乳 オートミールマフィン	牛乳 フルーツゼリー	牛乳 フルーツゼリー
11日 25日	(金)	牛乳 チーズ	牛乳 オレンジ	麦ごはん 稲穂揚げ サラダ菜 切り干し大根のみそ汁	初期 中 後期	人参・じゃが芋・豆腐 おかゆ・人参スティック 豆腐の野菜和え じゃがいものみそ汁	牛乳 みたらしポテト	牛乳 ねじりん棒	牛乳 まあるいクラッカー
12日	(土)	牛乳 ウエハース	牛乳 ウエハース	カレーうどん バナナ りんごジュース	初期 中 後期	玉葱・人参・バナナ 野菜うどん バナナ	牛乳 ビスケット		
14日 28日	(月)	牛乳 もも缶	牛乳 14日もも缶 28日ミルクスティック	麦ごはん 魚のごまマヨネーズ焼き ゆでとうもろこし 小松菜と豆乳の清汁	初期 中 後期	人参・小松菜・白身魚・豆腐 おかゆ・人参スティック 白身魚の野菜和え 豆腐の清汁	牛乳 かぼちゃのスキムモンブラン	牛乳 源氏パイ	牛乳 源氏パイ

【行事】15日（火）★誕生会メニュー★ *分園・キッズの保護者の方へ コドモンに載せている給食の写真の10時のおやつは、本園のメニューになっています。

《昼食》きのこことベーコンの洋風混ぜごはん・鶏の照り焼き・じゃこサラダ・クリームコーンのかき玉汁・一口ゼリー

《初期》 人参・玉葱・しらす干し

《中期・後期》おかゆ・人参スティック・二色野菜のやわらか煮・野菜スープ

《3時のおやつ》スキムミルク・カルピスゼリー

* 離乳食の初期は全ておかゆがつきます