令和7年

9月予定献立表

日	曜	３歳未満児 午前おやつ	３歳未満児 主食	副食	午後おやつ
1	月	牛乳 えびせん	ごはん （ハヤシライス）	ハヤシライス　防災の日メニュー ツナサラダ　みかん缶	ミルージュ クッキー
2	火	牛乳 ウエハース	ごはん	鮭の塩焼き　ごぼうのしぐれ煮 えのきと玉ねぎの味噌汁　バナナ	お茶 ☆ピザトースト
3	水	牛乳 おかき	ごはん	豚肉と野菜のケチャップからめ 粉吹きいも　ブロッコリー ワンタンスープ	ぶどうゼリー
4	木	バナナ ヨーグルト	ごはん	カツオフライ　小松菜の胡麻和え 豆腐となめこのすまし汁 スティックチーズ	牛乳 ひじきせんべい
5	金	牛乳 ビスケット	ロールパン	タンドリーチキン コールスローサラダ なすのスープ　オレンジ	牛乳 さつまいもチップス
6	土	お茶 せんべい	ごはん	いなりうどん　キャベツの即席漬け バナナ	まめぴよ（いちご） おかき
8	月	牛乳 1才からの サッポロポテト	ごはん	ツナ入り厚焼き卵 きゅうりとわかめの酢の物 無添加のりふりかけ（玄米入）万博 ほうれんそうの味噌汁	牛乳 シュークリーム （いちご）
9	火	牛乳 クッキー	ごはん （カレーライス）	カレーライス キャベツのおかか和え　オレンジ	牛乳 ミニフィッシュ
10	水	牛乳 クラッカー	おにぎり	白身魚のフライ はるさめの中華和え ブロッコリー　バナナ	牛乳 やわらかおかき （きなこ味）
11	木	みかん ヨーグルト	ごはん	豚肉のつけ焼き　もやしのナムル トマト　かぼちゃの味噌汁	☆プリン
12	金	牛乳 えびせん	食パン	スパゲティミートソース ブロッコリーのコーン和え キャベツのスープ　スティックチーズ	牛乳 バナナ
13	土	お茶 おかき	豚丼	豚丼　野菜サラダ　オレンジ	ぶどうジュース せんべい
16	火	牛乳 ウエハース	ごはん	鮭のレモン焼き　ひじきの炒り煮 小松菜と玉ねぎの味噌汁 オレンジ	お茶 ☆フレンチトースト
17	水	牛乳 ビスケット	ロールパン	ハンバーグ　グリーンサラダ トマト　とうもろこしのスープ	牛乳 玄米ぽんせん
18	木	牛乳 せんべい	ごはん	揚げさばの甘味噌かけ　野菜炒め にゅうめん　バナナ	国産抹茶プリン （豆乳ソース）
19	金	みかん ヨーグルト	ごはん （自分でのっけビビンバ）	食育の日（19日）メニュー　自分で盛り付けて食べよう 自分でのっけビビンバ 型抜きチーズ ミニデザート（青りんご）	牛乳 ホームパイ
20	土	お茶 せんべい	ハヤシライス	ハヤシライス たたききゅうり　バナナ	みかんジュース おかき
22	月	牛乳 1才からの サッポロポテト	食パン	焼きそば　スティック野菜 わかめの中華スープ　オレンジ	牛乳 ミレービスケット
24	水	牛乳 クッキー	ごはん	ひじきのかき揚げ ブロッコリーのコーン和え 豆腐とわかめのすまし汁　バナナ	牛乳 原宿ドッグ （チーズ）
25	木	ヨーグルト	ごはん	白身魚の煮付け　お彼岸 ほうれん草のベーコン炒め　トマト じゃがいもと油揚げの味噌汁	お茶 ☆きなこおはぎ
26	金	牛乳 クラッカー	ごはん （中華丼）	中華丼 きゅうりとカニカマの甘酢和え フルーツ杏仁風プリン	牛乳 ソフトクレープ （バニラアイス味）
27	土	お茶 おかき	ごはん （カレーライス）	カレーライス　キャベツの昆布和え オレンジ	まめぴよ（バナナ） せんべい
29	月	牛乳 ウエハース	ごはん	鮭の胡麻味噌焼き じゃがいものそぼろ煮　ブロッコリー もやしとにらの中華スープ	ヨーグルト
30	火	牛乳 せんべい	（誕生会）	きのこごはん　チキンカツ キャベツのおかか和え 豆腐のすまし汁　オレンジ	きになる野菜 アップル＆キャロット お米deレモンマフィン

※午後のおやつの☆印は手作りおやつです。
※都合（行事等）により献立を変更することがあります。ご了承下さい。
※食品が傷みやすい時期です。お子様のご飯はよく冷ましてから蓋をしてください。

９月に入り、虫の声とともに秋が近づいてきました。子どもたちは夏の疲れが出るころです。朝晩は涼しくなってきましたが、日中はまだまだ暑いので、食事や体調管理に気をつけて、元気に秋を迎えましょう。

非常食の備えはできていますか？

９月１日は、災害への認識を深め、備えを確認する「防災の日」です。この日は関東大震災が起きた日であり、台風が多い日もしくは風の強い日と言われています。

「防災の日メニュー」は、非常食用レトルト食品をイメージしたハヤシライス、ツナなどの缶詰や乾物を使ったサラダ、手軽にエネルギーを摂取できるクッキー等をメニューに取り入れています。

ご自宅で防災グッズを用意される際には、非常食として子どもがいつも食べているおやつを加えておくと、万一の時にも不安を和らげてくれる効果があります。

絵本を通じて食育を

読書の秋、食べ物が出てくる絵本を子どもと一緒に読んでみるのはいかがでしょうか。

絵本に出てくる食べ物は、わくわくした気持ちにさせてくれるとともに食への関心を高めてくれます。

「食」は生きることの基本です。絵本に出てきた食べ物や料理を実際に見て味わう機会を設けることで、子どもの心に深く「食」が刻まれることでしょう。

絵本を通じて、食べる楽しさや作るおもしろさ、苦手な食べ物を食べてみようとする気持ちの芽生え等、子どもの「食の世界」が広がるといいですね。

おうちで作ってみましょう

豚肉のつけ焼き

９月11日の献立

【材料】５人分
- 豚小間肉・・・200g
- たまねぎ・・・40g
- ニンニク・・・1／3片

A
- しょうゆ・・・大さじ1弱
- みりん・・・小さじ1強
- 砂糖・・・小さじ1/2
- 酒・・・大さじ1/2

- サラダ油・・・小さじ1強

【作り方】
①玉ねぎ、ニンニクはすりおろし、Aとあわせ、豚肉を漬け込む。
②油を熱したフライパンで焼く。

たまねぎはおろして焼くことで甘みが出て、肉もやわらかくなります。甘辛い味付けにニンニクの旨味も追加され、食欲がない時でも食べやすい一品ですよ。

小矢部市民生部こども家庭課