

9月のこんだて

【千成ヤクルトほしのご保育園】

日付	昼食	おやつ	熱や力の元になる(黄)	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)	日付	昼食	おやつ	熱や力の元になる(黄)	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)
1月	メンチカツ ブロッコリーのツナ和え ごはん じゃが芋のみそ汁	☆洋梨ゼリー 牛乳	油 砂糖 米 じゃが芋	メンチカツ シーチキン 味噌・かつおぶし	ブロッコリー・人参 玉葱・わかめ・昆布	19日 金	かやくうどん かぼちゃの煮物 パイン	☆ごましおおにぎり お茶	うどん 砂糖	鶏肉・かつおぶし	白菜・玉葱・人参・青葱・昆布 南瓜 パイン缶
2日 火	ミートスパゲティ 小松菜のスープ バナナ	☆昆布おにぎり お茶	スパゲティ・油・砂糖・パン粉	豚肉	玉葱・人参・トマトピューレ 小松菜・えのき バナナ	22日 月	鮭の西京焼き 大豆ひじき ごはん 小松菜のすまし汁	☆麩のラスク 牛乳	砂糖・油 砂糖 米	鮭・白みそ 大豆水煮 かつおぶし	ひじき・大根・人参・インゲン 小松菜・しいたけ・昆布
3日 水	鶏肉の南部焼き ちくわの酢の物 ごはん 白菜のみそ汁	☆マフィン 牛乳	白ごま・黒ごま 砂糖 米	鶏肉 ちくわ 味噌・かつおぶし	きゅうり・人参・わかめ 白菜・玉葱・昆布	23日 火					
4日 木	豚肉ときのこの味噌炒め 蒸し餃子 ごはん かきたまスープ	☆マカロニきなこ 牛乳	油・砂糖 米	豚肉・赤味噌 ギョーザ 卵	玉葱・ちんげん菜・人参・エリンギ・しめじ・しいたけ 緑豆もやし・青葱	24日 水	鶏じゃが ブロッコリーのちくわ和え ごはん 玉ねぎのみそ汁	☆プリン 牛乳	じゃが芋・油・砂糖 砂糖 米	鶏肉 ちくわ 味噌・かつおぶし	玉葱・人参・きぬさや ブロッコリー・人参 玉葱・青葱・昆布
5日 金	白身魚の煮付け ほうれん草のおかか和え ごはん キャベツのみそ汁	☆スイートパンプキン 牛乳	砂糖 砂糖 米	ホキ かつおぶし 味噌・かつおぶし	生姜 ほうれん草・人参・コーン キャベツ・青葱・昆布	25日 木	醤油ラーメン 肉団子の甘酢あん バナナ	☆ゆかりおにぎり お茶	ラーメン・ごま油・白ごま 砂糖・片栗粉	豚肉 ミートボール	白菜・玉葱・人参・青葱 グリーンピース バナナ
8日 月	鶏肉の照りマヨ焼き 花野菜サラダ ごはん わかめと玉ねぎのみそ汁	☆ちんすこう 牛乳	マヨドレ・油 砂糖・白ごま 米	鶏肉 味噌・かつおぶし	ブロッコリー・カリフラワー・人参 玉葱・わかめ・昆布	26日 金	塩ダレチキン マカロニサラダ ごはん チンゲン菜のスープ	☆りんごホットケーキ 牛乳	ごま油 マカロニ・マヨドレ 米	鶏肉	キャベツ・きゅうり・人参 ちんげん菜・えのき
9日 火	ビーフカレー キャベツとカニカマのサラダ リンゴ	☆ピーチブルーチェ お茶	米・じゃが芋・カレーフレーク・油 砂糖・油	牛スライス かに風味スティック	玉葱・人参 キャベツ・きゅうり・コーン リンゴ	29日 月	白身魚のごま照焼き ほうれん草のおかか和え ごはん 大根のみそ汁	☆オレンジゼリー 牛乳	砂糖・白ごま・油 砂糖 米 麩	ホキ かつおぶし 味噌・かつおぶし	ほうれん草・人参・コーン 大根・しいたけ・昆布
10日 水	鮭の和風あんかけ 人参しりしり ごはん ほうれん草のみそ汁	☆チーズ入り蒸しパン 牛乳	油・砂糖・片栗粉 ごま油・白ごま 米 麩	鮭 シーチキン 味噌・かつおぶし	玉葱・ピーマン・しめじ 人参・玉葱 ほうれん草・昆布	30日 火	中華丼 れんこんサラダ 豆腐のスープ	☆きな粉トースト 牛乳	米・油・ごま油・片栗粉 マヨドレ・砂糖	豚肉 絹豆腐	玉葱・ちんげん菜・葱・人参 蓮根・人参・きゅうり えのき・わかめ
11日 木	焼そば 大根のスープ 黄桃	☆かつおおにぎり お茶	焼きそば麺・油	豚肉	キャベツ・玉葱・人参・ピーマン・あおさ粉 大根・えのき・青葱 黄桃缶	9月に入っても暑い日が続いています。 暑い夏の疲れで体調を崩さないためにも、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。					
12日 金	ミートボールの甘辛煮 白菜の昆布和え ごはん 豆腐のみそ汁	☆おさつバター 牛乳	油・砂糖 ごま油 米	ミートボール 絹豆腐・味噌・かつおぶし	玉葱 白菜・きゅうり・人参・塩昆布 ちんげん菜・昆布						
15日 月											
16日 火	白身魚の蒲焼き 小松菜のしらす和え ごはん さといものみそ汁	☆サーターアランダギー 牛乳	片栗粉・油・砂糖 砂糖・ごま油 米 さといも	ホキ しらす 味噌・かつおぶし	生姜 小松菜・人参 玉葱・青葱・昆布						
17日 水	照り焼きハンバーグ ブロッコリーサラダ ごはん 卵のみそ汁	☆フライドポテト 牛乳	砂糖・片栗粉 砂糖・油 米	ハンバーグ 卵・味噌・かつおぶし	ブロッコリー・人参・コーン 玉葱・わかめ・昆布						
18日 木	ポークチャップ コールスローサラダ パン コーンポタージュ	☆りんごヨーグルト お茶	油・砂糖 ロールパン	豚肉 牛乳	玉葱・人参・しめじ・グリーンピース キャベツ・きゅうり・人参 玉葱・コーン・パセリ						

食欲の秋

秋は「食欲の秋」といわれるように、美味しい秋の味覚がたくさんあります。夏に太陽の日差しをたっぷり浴びることで栄養分と旨味が蓄えられるため、旬のものが多くなります。たくさんのおいしい食べ物が旬を迎えることから、「実りの秋」とも呼ばれます。秋が旬の食材をたくさん摂って、元気な体をつくりましょう！

魚



鮭・鯉・秋刀魚・鯖
など

野菜



さつまいも・里芋・きのこ類・ごぼう・なす など

果物



りんご・ぶどう・柿・洋梨 など

秋分の日

秋分の日とは、真東から太陽が昇って真西に沈み、昼と夜がほぼ等しい長さとなる日のことです。「祖先をうやまい、なくなった人々をしのぶ日」の意味を持ちます。2025年は9月23日が秋分の日として国民の祝日に定められています。秋分の日の食べ物として、昔からおはぎを食べる習慣もあります。

～きのごで食物せんいをとろう～

食物せんいは、おなかの調子を整えてくれる大切な栄養です。特に、便が硬くなった時や、おなかがすっきりしない時に役立ちます。そんな食物せんいがたっぷり含まれているのがきごです。

- 🍌 **しめじ**：風邪からからだを守るビタミンDが多く含まれています
- 🍄 **えのき**：おなかの働きをよくしてくれます
- 🍄 **しいたけ**：旨味がたっぷり、カルシウムの吸収を助けてくれます

きごは、スープや炒めものなどどんな料理にもよく合います。おいしく食べて、元気なおなかを作りましょう！