

9月のこんだて

【 千成ヤクルトつばめKIDS保育園 】

日付	昼食	おやつ	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)	熱や力の元になる(黄)	日付	昼食	おやつ	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)	熱や力の元になる(黄)
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	メンチカツ・シーチキン・味噌・かつおぶし・牛乳	ブロッコリー・人参・玉葱・わかめ・昆布・粉寒天・洋梨缶・りんご	油・砂糖・米・じゃが芋	19日 金	かやくうどん かぼちゃの煮物 パイン	☆ごましおにぎり お茶	鶏肉・かつおぶし	白菜・玉葱・人参・青葱・昆布・南瓜・パイン缶	うどん・砂糖・米
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	豚肉	玉葱・人参・トマト ビュレ・小松菜・えのき・バナナ・塩昆布	スパゲティ・油・砂糖・パン粉・米	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	鮭・白みそ・大豆水 煮・かつおぶし・牛乳	ひじき・大根・人参・インゲン・小松菜・しいたけ・昆布	砂糖・油・米・麩・バター
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	鶏肉・ちくわ・味噌・かつおぶし・牛乳・卵	きゅうり・人参・わかめ・白菜・玉葱・昆布	白ごま・黒ごま・砂糖・米・ホットケーキミックス・マーガリン	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	豚肉・赤味噌・ギョーザ・卵・きな粉・牛乳	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	油・砂糖・米・マカロニ	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	鶏肉・ちくわ・味噌・かつおぶし・卵・牛乳	玉葱・人参・きぬさや・ブロッコリー・青葱・昆布	じゃが芋・油・砂糖・米
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	ホキ・かつおぶし・味噌・牛乳	生姜・ほうれん草・人参・コーン・キャベツ・青葱・昆布・南瓜・マーマレード	砂糖・米・バター	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	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・ゆかり	ラーメン・ごま油・白ごま・砂糖・片栗粉・米
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	鶏肉・味噌・かつおぶし・牛乳	ブロッコリー・カリフラワー・人参・玉葱・わかめ・昆布	マヨドレ・油・砂糖・白ごま・米・小麦粉	26日 金	塩ダレチキン マカロニサラダ ひよこごはん チンゲン菜のスープ	☆ピーチケーキ 牛乳	鶏肉・かつおぶし・牛乳・卵・ホイップ クリーム	キャベツ・きゅうり・人参・コーン・ちんげん菜・えのき・白桃缶	ごま油・マカロニ・マヨドレ・米・黒ごま・ホットケーキミックス・マーガリン・砂糖
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	☆ピーチフルーチェ お茶	牛スライス・かに風 味スティック・フルーチェ・牛乳	玉葱・人参・キャベツ・きゅうり・コーン・リンゴ	米・じゃが芋・カレーフレーク・油・砂糖	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	ホキ・かつおぶし・味噌・牛乳	ほうれん草・人参・コーン・大根・しいたけ・昆布・オレンジジュース・粉寒天・みかん缶	砂糖・白ごま・油・米・麩
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	鮭・シーチキン・味噌・かつおぶし・ミックスチーズ・牛乳	玉葱・ピーマン・しめじ・人参・ほうれん草・昆布	油・砂糖・片栗粉・ごま油・白ごま・米・麩・ホットケーキミックス	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	豚肉・絹豆腐・きな粉・牛乳	玉葱・ちんげん菜・筍・人参・蓮根・きゅうり・えのき・わかめ	米・油・ごま油・片栗粉・マヨドレ・砂糖・食パン・マーガリン
11日 木	焼きそば 大根のスープ 黄桃	☆かつおおにぎり お茶	豚肉・かつおぶし	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	焼きそば麺・油・米	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	ミートボール・絹豆腐・味噌・かつおぶし・牛乳	玉葱・白菜・きゅうり・人参・塩昆布・ちんげん菜・昆布	油・砂糖・ごま油・米・さつま芋・バター						
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	ホキ・しらす・味噌・かつおぶし・卵・牛乳	生姜・小松菜・人参・玉葱・青葱・昆布	片栗粉・油・砂糖・ごま油・米・さといも・ホットケーキミックス・小麦粉						
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	ハンバーグ・卵・味噌・かつおぶし・牛乳	ブロッコリー・人参・コーン・玉葱・わかめ・昆布	砂糖・片栗粉・油・米・じゃが芋						
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	豚肉・牛乳・ヨーグルト	玉葱・人参・しめじ・グリーンピース・キャベツ・きゅうり・コーン・パセリ・リンゴ	油・砂糖・ロールパン	 鮭・鯉・秋刀魚・鯖 など					
						 りんご・ぶどう・柿・洋梨 など					

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



野菜



果物



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このです。

- 🍎 **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

きのこは、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！