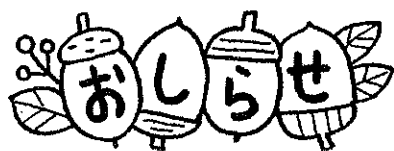


ごちそうだより

2026.9.1
ひらた西保育園

9月に入ってもまだまだ厳しい暑さが続いていますね。
夏の疲れも出てくるこの時期、規則正しい食生活で
体調を整えていきましょう。



今月からおべんとうの日があります。
今月のおべんとうの日は16日(水)です。
よろしくお願いします。

～旬のものを食べよう～

旬とはそれぞれに一番おいしく、栄養価が高くなる時期のことをいいます。最近ではどんな食材でも一年中食べられるようになりましたが、旬の時期に食べるからこそ本来のおいしさが味わえて、四季の違いを楽しめるのです。
秋はさんま、きのこ、りんご、ぶどう、梨、柿、芋、栗などが旬です。保育園でも秋の味覚をたくさん取り入れ、味わいたいと思います。

※ 保育園ではぶどうは窒息の恐れがあるため、提供していません

窒息につながりやすい食べ物(球形という形状が危険)に
プチトマト、ぶどう、うずらの卵、丸いチーズ、豆類、
さくらんぼなどがあります。ご家庭で食べられる際には
1/4に切って食べたりしましょう。



9月 献立表



			1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)
午前の おやつ			ふかし芋 お茶	マカロニきな粉 牛乳	米粉きき お茶	クラッカー 牛乳	せんべい お茶
昼食			ごはん サバのごま焼き ひじきのナムル 卵豆腐のすまし汁	ごはん 塩チキン ツナサラダ なすのみそ汁	ごはん マーボー豆腐 ゆかり和え おぼろの煮しめ くだもの	ごはん 肉じゃが 納豆サラダ みそ汁	お弁当
午後の おやつ			納豆トースト 牛乳	さつま芋おにぎり お茶	コーンフレーク 牛乳	おむすびおにぎり お茶	ゼリー お茶
	6(日)	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)
午前の おやつ		米粉きき お茶	せんべい 牛乳	マカロニきな粉 牛乳	クラッカー 牛乳	ふかし芋 牛乳	おむすび お茶
昼食		ごはん 豚肉のしょうが焼き かぼちゃサラダ わかめのみそ汁	ごはん 厚揚げの中華めし 大学芋 そうめん汁	ごはん 手羽元の照り焼き じゃこサラダ なめこ汁	コッパパン 大玉ひじき入り ハンバーグ わかめソーテー 春雨スープ くだもの	ごはん しゃも焼き ポテトサラダ 具だくさんみそ汁	お弁当
午後の おやつ		ツナサンド 牛乳	ハムとチーズおにぎり お茶	焼き芋 牛乳	元氣おにぎり お茶	豆乳もち お茶	ヨーグルト お茶
	13(日)	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)
午前の おやつ		マカロニきな粉 牛乳	せんべい 牛乳	米粉きき お茶	ふかし芋 牛乳	クラッカー 牛乳	せんべい お茶
昼食		ごはん 鶏のポトフ焼き 納豆和え じゃが芋のみそ汁	さつねうどん さつま芋の煮しめ もやしサラダ	おべんとうの日 	ごはん 鮭の照り焼き ひじき煮 豚汁	誕生会 夕焼けごはん 肉豆腐 和風サラダ おきたま汁 くだもの	お弁当
午後の おやつ		じゃこトースト 牛乳	わかめおにぎり お茶	米粉さつま芋ドーナツ 牛乳	ゆかりおにぎり お茶	米粉さつま芋ドーナツ 牛乳	ゼリー お茶
	20(日)	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)
午前の おやつ		せんべい お茶	おむすび お茶	せんべい お茶	スティック野菜 お茶	せんべい 牛乳	おむすび お茶
昼食		敬老の日 	国民の休日 	秋分の日 	ごはん 魚の梅焼き おさつサラダ キャベツのみそ汁 くだもの	ごはん 鶏肉の煮込み かぼちゃの中華めし きのこ汁	お弁当
午後の おやつ		ゼリー お茶	ヨーグルト お茶	ゼリー お茶	ジャムトースト 牛乳	お月見団子 お茶	ヨーグルト お茶
	27(日)	28(月)	29(火)	30(水)			
午前の おやつ		クラッカー 牛乳	マカロニきな粉 牛乳	せんべい 牛乳			
昼食		ごはん 肉団子の甘辛煮 春雨サラダ はんぺん汁	ごはん ごまのつくね焼き 五目煮豆 さつま芋のみそ汁	カレーライス するめサラダ 大学かぼちゃ くだもの			
午後の おやつ		大学芋 牛乳	鮭おにぎり お茶	ピザトースト 牛乳			