

《9月予定献立表》

令和7年

西多賀チェリーこども園



日 曜	3歳未満児おやつ	主 食	昼 食	午後のおやつ	延長のおやつ
1 月	ぼたぼた焼き 麦茶	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き さやいんげんの胡麻味噌和え すまし汁	オレンジ お好み焼き	牛乳 ワッフル 牛乳
2 火	バナナ 麦茶	ごはん	鮭の塩焼き さっぱりポテトサラダ みそ汁	梨 チーズトースト	牛乳 きのコスパゲッティ 牛乳
3 水	ビスケット 麦茶	ごはん	ポークカレー チーズサラダ 福神漬 麦茶	バナナ 手作りゼリー	麦茶 焼きそば 牛乳
4 木	ヨーグルト 麦茶	ごはん	白身魚の照り焼き 高野豆腐の含め煮 みそ汁	ぶどう ココア蒸しパン	牛乳 わかめおにぎり 麦茶
5 金	せんべい 麦茶	ごはん	厚揚げのミートソース煮 わかめとコーンのサラダ みそ汁 グレープフルーツ	ひじきごはん	麦茶 ツナサンド 牛乳
6 土	クラッカー 麦茶	ごはん	鮭のみりん焼き 小松菜のお浸し	バナナ ハッピーターン	麦茶
7 日					
8 月	ぼたぼた焼き 麦茶	ごはん	麻婆豆腐 フライドポテト みそ汁	オレンジ せんべい	ジュース パウムクーヘン 牛乳
9 火	バナナ 麦茶	うどん	ぶりのみそ焼き チンゲン菜の海苔和え	梨 ヨーグルトパン	牛乳 いなりずし 麦茶
10 水	ビスケット ヤクルト	ごはん	肉じゃが 中華風和え物 みそ汁	バナナ ビーフン	麦茶 ハムチーズサンド 牛乳
11 木	ヨーグルト 麦茶	ごはん	かじきの照り焼き キャベツのゆかり和え みそ汁	ジョア きなこマカロニ	牛乳 アスパラガス ビビビチーズ 麦茶
12 金	せんべい 麦茶	ごはん	チンジャオロース 焼きかぼちゃ 中華スープ	グレープフルーツ 味噌焼きおにぎり	麦茶 味しらべ 麦茶
13 土	クラッカー 麦茶	ごはん	豚肉のしょうが焼き 3色お浸し	バナナ ぼたぼた焼き	ジュース
14 日					
15 月					
16 火	バナナ 麦茶	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き さやいんげんの胡麻味噌和え すまし汁	オレンジ カレーピラフ	牛乳 和風ツナパスタ 牛乳
17 水	ビスケット 麦茶	赤飯	鮭の塩焼き 刻み昆布の煮物 みそ汁	バナナ 麩のラスク	牛乳 ゆかりおにぎり 麦茶
18 木	ヨーグルト 麦茶	ごはん	厚揚げのミートソース煮 わかめとコーンのサラダ みそ汁	ぶどう しらすおかかおにぎり	麦茶 せんべい ジュース
19 金	せんべい 麦茶	ごはん	白身魚の照り焼き 高野豆腐の含め煮 みそ汁	グレープフルーツ きのコスパゲッティ	牛乳 ドーナツ 牛乳
20 土	クラッカー 麦茶	ごはん	鮭のみりん焼き 小松菜のお浸し	バナナ 源氏パイ	麦茶
21 日					
22 月	ぼたぼた焼き 麦茶	ごはん	麻婆豆腐 フライドポテト みそ汁	オレンジ チーズ蒸しパン	牛乳 焼きうどん 麦茶
23 火					
24 水	ビスケット ヤクルト	ごはん	肉じゃが 中華風和え物 みそ汁	バナナ ココアトースト	牛乳 ビーフン 牛乳
25 木	ヨーグルト 麦茶	ごはん	かじきの照り焼き キャベツのゆかり和え みそ汁	ジョア 黒ごまマフィン	牛乳 ワッフル 麦茶
26 金	せんべい 麦茶	ごはん	ポークカレー チーズサラダ 福神漬 麦茶	グレープフルーツ 源氏パイ プリン	麦茶 ホットドッグ 牛乳
27 土	クラッカー 麦茶	ごはん	豚肉のしょうが焼き 3色お浸し	バナナ 味しらべ	ジュース
28 日					
29 月	ぼたぼた焼き 麦茶	ロールパン	かぼちゃのシチュー コールスローサラダ	オレンジ シュガーパイ	牛乳 十勝バターステック 牛乳
30 火	ビスケット 麦茶	ごはん	ぶりのみそ焼き チンゲン菜の海苔和え すまし汁	梨 スイートポテト	牛乳 鮭わかめおにぎり 麦茶

お月見のおはなし

お月見は美しい月を見ながら、秋の収穫物を供えて豊作を祝い、実りに感謝する中秋の名月のお祭りです。

日本では旧暦の8月15日の夜(現在の9月中旬～10月上旬)を十五夜と呼び、月見だんごやすき、里いもなどを供えて、お月見をする風習があります。

この頃の月を「仲秋の名月」と呼んで、昔から日本人は「いちばんきれいな月」として眺めてきました。

この日にだんごをお供えるのは、収穫したばかりの米でお団子を作り、神様に収穫が無事に済んだことを感謝し、翌年の豊作を願ったといわれています。また、すすきを飾るのも稲に見たてたものだといわれています。

夏の疲れを取りましょう

まだまだ残暑厳しい日が続いています。朝晩の気温の差など夏の疲れで体調は崩れていませんか？疲れを取るには規則正しい生活リズムを取り戻すことが重要です。

～夏の疲れ回復のために～

1. 早寝早起きで生活のリズムを整えましょう。
2. 1日の始まりの朝食を大切にしましょう。
3. 良質のたんぱく質とビタミンをたっぷりとりましょう。

今月の栄養	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
3歳未満児	573kcal	20.9g	17.1g	1.7g
3歳以上児	693kcal	25.4g	20.8g	2.1g

※部合により変更になる場合があります。ご了承ください。