



9月の給食献立表



令和7年度

岩見沢ひがし認定こども園

	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
行事				バルシューレ教室(すみれ・ゆり・さくら)	遠足(すみれ・ゆり)	
昼食	親子丼 味噌汁 大根のツナ和え 果物(リンゴ)	ご飯 味噌汁 ポークチャップ もやしとわかめの酢の物 果物(オレンジ)	カレーうどん しゅうまい トマトの中華和え 果物(バナナ)	ご飯 豚汁 ほっけの塩焼き 小松菜なめ苺和え 果物(パイン)	ご飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ ひじきのサラダ 果物(キウイ) すみれ・ゆり お弁当	味噌ラーメン チンゲン菜のり和え 果物(バナナ)
3時	オレンジゼリー ソフトクッキー	牛乳 にゅうめん	ヨーグルト せんべい	牛乳 おさつスティック	牛乳 オレンジデニッシュ	牛乳 ベルギーワッフル
	8	9	10	11	12	13
行事	移動昆虫館				遠足(さくら)	
昼食	ご飯 味噌汁 豆腐のそぼろあん マカロニケチャップ炒め 果物(オレンジ)	中華丼 味噌汁 ごま南瓜 果物(リンゴ)	塩ラーメン ウインナー ブロッコリー 果物(バナナ)	ミルクロールパン コーンスープ 鶏マーマレード焼き ほうれん草のハム和え 果物(パイン)	ご飯 味噌汁 かれい竜田揚げ ひじき五目煮 果物(キウイ) さくら お弁当	肉うどん キャベツのコーン和え 果物(バナナ)
3時	コーンフレークの牛乳かけ	牛乳 ホットケーキ	牛乳 鮭わかめおにぎり	牛乳 カステラ	牛乳 チーズスティックパイ 煮干し	牛乳 えびせん
	15	16	17	18	19	20
行事	敬老の日		お誕生会(すみれ・ゆり・さくら)		サッカー教室(さくら)	
昼食		鶏塩そうめん ツナじゃが チーズ 果物(リンゴ)	ハヤシライス エビフライ スパゲティサラダ 果物(なし)	ご飯 味噌汁 ミートローフ 野菜炒め 果物(パイン)	ご飯 すまし汁 さばの味噌煮 切干大根のささみ和え 果物(キウイ)	醤油ラーメン 白菜のごま和え 果物(バナナ)
3時		牛乳 バウムクーヘン	フルーツポンチ	牛乳 フレンチトースト	牛乳 焼きうどん	牛乳 胚芽ロール
	22	23	24	25	26	27
行事		秋分の日			りんご狩り(ゆり・さくら)	
昼食	ご飯 味噌汁 肉じゃが たたききゅうり 果物(オレンジ)		焼きそば スープ 卵ロール ミニトマト 果物(キウイ)	ロールパンサンド クリームシチュー ブロッコリーカニカマ和え 果物(パイン)	ご飯 味噌汁 タラのバター醤油焼き ほうれん草納豆和え 果物(なし) ゆり・さくら お弁当	かしわうどん もやしのおかか和え 果物(バナナ)
3時	牛乳 おはぎ 煮干し		牛乳 焼きおにぎり	牛乳 バナナ生クリーム	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 せんべい
	29	30				
行事						
昼食	マーボー丼 味噌汁 白菜のしらす和え 果物(リンゴ)	ご飯 味噌汁 カレイの照り焼き 春雨サラダ 果物(オレンジ)				
3時	牛乳 クリームチーズサンド	牛乳 マシュマロおこし				

※完了食は未満児に準じております。
※昼食時にはお茶を提供します。



月の平均栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食物繊維(g)	食塩(g)
3歳未満児	447	17.9	11.4	3.8	1.7
3歳以上児	556	22.1	13.6	4.3	1.8

食欲の秋はもうすぐですよ～

9月23日は秋分の日、国民の祝日です。昼と夜の長さがほぼ同じになる日を 秋分の日とするため、毎年日付が変わるのをご存知でしょうか？
この日を境に日照時間が減っていき、夏から秋へと季節が変わっていきます。
そんな秋分の日ですが、前後3日を入れた7日間は秋のお彼岸です。
お彼岸といえば、「おはぎ」をご先祖様にお供えしたり、食べたりするご家庭もいらっしゃるかと思います。
当園でも、今月のおやつに「おはぎ」を提供しています。
子供達の中には苦手な子もいるかもしれませんが、食体験を増やしたい！という思いで提供しています。
何よりも楽しく食事をすることが大切！出来ないから叱るのではなく、出来たときにはいっぱい褒めてあげてください。
そして忙しい日々だとは思いますが極力子どもと一緒に食べる時間を確保して楽しく会話しながら食事のお手本を見せてあげてくださいね。

