献立表　9月　給食だより

令和７年９月発行　第一吉備こども園

実施日	曜日	３歳未満児 10時のおやつ	昼食献立	３歳未満児 加算食	３時のおやつ	エネルギー <kcal> ( )は ３歳未満児
1	月	牛乳 菓子	豚肉となすの味噌炒め 焼きかぼちゃ　ひじきのじゃこ煮		牛乳 鉄菓子	590.5 (478.1)
2 16	火	牛乳 菓子	ポークビーンズ グリーンサラダ　果物		牛乳 青のりクッキー	622.9 (506.1)
3 17	水	牛乳 菓子	鶏肉の天ぷら 和風サラダ　おくら納豆		牛乳 焼きビーフン	616.9 (499.3)
4 18	木	牛乳 菓子	香味煮 昆布ピーマン　果物	ちりめんごはん	牛乳 豆乳もち	578.2 (479.7)
5	金	牛乳 菓子	★お楽しみ会献立★ ツナごはん　鶏肉の竜田揚げ　果物 かぼちゃサラダ　豆腐のすまし汁		牛乳 菓子	651.5 (529.4)
19	金	牛乳 菓子	サバの塩焼き 切干大根の炒め煮　なすのみそ汁		牛乳 かぼちゃのキッシュ風	611.4 (485.3)
6 20	土	牛乳 菓子	冷やし五目うどん キャベツのゆかりあえ　果物		牛乳 菓子	502.7 (464.6)
8 22	月	牛乳 菓子	チンジャオロースー 焼きポテト　中華コーンスープ		牛乳 ごまトースト	591.2 (478.7)
9	火	牛乳 菓子	肉じゃが きゅうりとわかめの酢の物　果物		牛乳 お好み焼き	570.6 (464.7)
10 24	水	牛乳 菓子	鶏肉のさっぱり焼き チャプチェ　トマト		牛乳 ミックスフルーツ	568.4 (460.5)
11 25	木	牛乳 菓子	マーボー丼 ナムル　果物		牛乳 小魚の甘辛　菓子	613.5 (499.9)
12 26	金	牛乳 バナナ	魚のカレームニエル フレンチサラダ　とうがんスープ		牛乳 チーズポテトボール	564.1 (447.5)
13 27	土	牛乳 菓子	焼きそば きゅうりの磯あえ　果物		牛乳 菓子	477.0 (440.5)
29	月	牛乳 菓子	八宝菜 粉ふきいも　小魚ごま風味		牛乳 二色サンド	596.4 (482.8)
30	火	牛乳 菓子	テンペ入りかきあげ 土佐酢あえ　トマト		牛乳 菓子　チーズ	615.0 (504.0)

日中はまだまだ暑い日が続きますが、朝夕はいつのまにか秋の気配が感じられるようになりました。この時期は季節の変わり目で、１日の気温差が激しく体調を崩してしまいがちです。規則正しい生活を心掛けて旬の野菜を取り入れ、残暑を乗り切りましょう。

きのこがおいしい季節

秋のおいしい味覚、きのこ。店頭にはいろいろな種類が並んでいますがきのこ類に共通して言えるのは、食物繊維が豊富で低カロリーということです。そして子どもの便秘改善にも効果があります。カルシウムの吸収に不可欠なビタミンＤと、脂肪燃焼に不可欠なビタミンＢ２を同時に含みます。
きのこだけでは食べられない子どもには、シチューやカレー、スパゲッティー、グラタンなどに入れたり、バターで炒めたりすると食べやすくなります。子どもが好きなメニューと組み合わせて、おいしく食べられるようにしましょう。

ごまトーストレシピ

材料（１人分）

食パン６枚切り　１／２枚
ごま　１ｇ
マーガリン　５ｇ
グラニュー糖　小１／２

（作り方）

①ごま、マーガリン、グラニュー糖を混ぜ合わせる。
②①を食パンに塗ってトースターまたはオーブンで焦げ目が付くまで焼く。

食材を五感で感じよう

秋といえば「食欲の秋」。ぜひ親子で一緒に食材に触れる機会を作りましょう。例えば、泥が付いたジャガイモは洗う前に表面がぼこぼこに感じます。しかし皮をむくとつるっとした手触りになり、白いでんぷんが出てきます。鍋に入れて煮ると、よい香りがしてほっくりとした食感に大変身。このようにたったひとつの食材でも実際に体験することでよりおいしく感じられます。

○●○牛乳はすごいぞ！○●○

園では毎回のおやつ時に牛乳を提供しています。みんな大好きでしっかり飲んでいますが体にどんな作用があるのか知っていますか？

① カルシウムが豊富！牛乳に含まれるカルシウムは体内での吸収率が小魚や野菜に比べて40％も高いことが分かっています。効率よくカルシウム摂取ができます。

② ビタミンＤと一緒に取ると吸収アップ
ビタミンＤが含まれる魚やきのこと一緒に摂取してカルシウムの吸収をアップさせましょう。