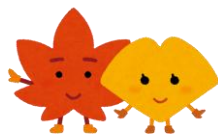


## 9月 給食だより 献立表



令和8年度 9月発行 第一吉備こども園

まだまだ暑い日が続いていますが、少しずつ秋の気配を感じる季節となりました。  
夏の疲れが出やすい時期でもあるため、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、元気に過ごしましょう。

### 【免疫力を高める食事】

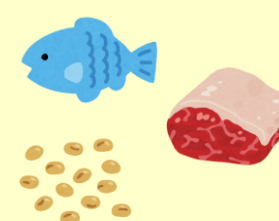
免疫力とは細菌やウイルスから身体を守ってくれる力のことです。免疫力が高いと、感染症や風邪などの病気にかかりにくくなります。限定した食品で免疫力を高めるのではなく、バランスよく様々な食材を摂ることが大切です。

#### 【ビタミン類】 野菜、果物、ナッツなど



ビタミンA・C・Eは、  
抗酸化作用という免疫  
の低下を予防する役割  
があります。

#### 【たんぱく質】 肉・魚・大豆・卵など



ウイルスや細菌から  
身体を守り、免疫力を  
活性化させる働きがあ  
ります。

#### 【発酵食品】

味噌・納豆・チーズ・ヨー  
グルトなど



免疫力の70%は腸にある  
とされています。また、  
腸内環境を整えてくれる  
作用もあります。

| 実施日      | 曜日 | 3歳未満児<br>10時のおやつ | 昼食献立                                              | 3歳未満児<br>加算食 | 3時のおやつ             | エネルギー<kcal><br>( )は3歳未満児 |
|----------|----|------------------|---------------------------------------------------|--------------|--------------------|--------------------------|
| 1<br>15  | 火  | 牛乳菓子             | 豚肉となすのみそ炒め<br>きんとき煮豆 ひじきのじゃこ煮                     |              | 牛乳菓子               | 590.9<br>(4878.5)        |
| 2<br>16  | 水  | 牛乳菓子             | マーボー丼<br>ナムル 果物                                   |              | 牛乳菓子 チーズ           | 790.7<br>(517.0)         |
| 3<br>17  | 木  | 牛乳菓子             | 肉じゃが<br>きゅうりとわかめの酢の物 果物                           |              | 牛乳菓子<br>ツナコーントースト  | 780.6<br>(501.7)         |
| 4<br>18  | 金  | 牛乳菓子             | 鶏の甘酢だれ<br>野菜のごまあえ なすのみそ汁                          |              | 牛乳菓子<br>ミックスフルーツ   | 727.5<br>(456.8)         |
| 5<br>19  | 土  | 牛乳菓子             | ぶっかけうどん<br>もやしの磯あえ 果物                             |              | 牛乳菓子               | 508.7<br>(465.9)         |
| 7        | 月  | 牛乳菓子             | ささみの天ぷら<br>和風サラダ おくら納豆                            |              | 牛乳菓子<br>焼きそば       | 599.0<br>(475.4)         |
| 8        | 火  | 牛乳菓子             | ポークビーンズ<br>フレンチサラダ 果物                             |              | 牛乳菓子               | 783.4<br>(497.4)         |
| 9        | 水  | 牛乳菓子             | チンジャオロースー<br>粉ふきいも 中華コーンスープ                       |              | 牛乳菓子<br>クッキー       | 753.8<br>(471.3)         |
| 10<br>24 | 木  | 牛乳菓子             | 鶏肉のさっぱり焼き<br>チャプチェ トマト                            |              | 牛乳菓子<br>かぼちゃのキッシュ風 | 777.8<br>(481.1)         |
| 11       | 金  | 牛乳菓子             | 香味煮<br>ピーマンの塩昆布あえ 果物                              |              | 牛乳菓子<br>りんごケーキ     | 744.6<br>(466.0)         |
| 25       | 金  | 牛乳菓子             | 中華丼<br>おじゃがとじゃこのごまあえ                              |              | 牛乳菓子               | 767.0<br>(481.9)         |
| 12<br>26 | 土  | 牛乳菓子             | 五目ラーメン<br>焼きポテト 果物                                |              | 牛乳菓子               | 478.2<br>(445.1)         |
| 14<br>28 | 月  | 牛乳菓子             | 魚のカレーニエル<br>ごま塩サラダ ミネストローネ                        |              | 牛乳菓子<br>アイスクリーム    | 746.8<br>(465.7)         |
| 29       | 火  | 牛乳菓子             | テンペ入りかきあげ トマト<br>土佐酢あえ ひじきのふりかけ                   |              | 牛乳菓子<br>小魚菓子       | 781.0<br>(493.1)         |
| 30       | 水  | 牛乳菓子             | ★お楽しみ会献立★<br>ツナごはん 鶏肉の竜田揚げ 果物<br>かぼちゃのサラダ 豆腐のすまし汁 |              | りんごジュース<br>菓子      | 823.3<br>(529.4)         |

### 【ビタミンクイズ】

ビタミンCが一番多い果物は  
次のうちどれでしょう？

① 梨 ②みかん ③柿

正解は ③柿です！

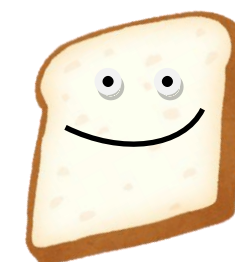


ビタミンCは「免疫機能を正常  
に保つ」「コラーゲンの生成」に  
関わります。健康な身体づくり  
には欠かせない栄養素となっ  
ています。

### 9月献立ツナコーントーストレシピ

【材料子ども1人分】

- ・食パン 1/2枚
- ・ツナ缶 8g
- ・コーン 7g
- ・マヨネーズ 小2



【作り方】

- ① ツナ缶、コーン、マヨネーズをボールに  
混ぜ合わせておく。
- ② 食パンに①をまんべんなく塗ってトース  
ターまたは、オーブンで焦げ目が付くま  
で焼く。食べやすい大きさに切って完成。