



9月の給食だよ！

令和7年9月 南春日こども園

日中は夏と変わらない厳しい暑さが続いています。日が落ちるのも随分と早くなってきて、秋の訪れを感じます。秋は食欲が高まる季節ですが、反面、夏バテの影響が出て体調を崩す心配もあります。

栄養バランスのよい食事と十分な睡眠をとるようにして、体調管理に気をつけましょう。



まだまだ暑い日が多いです。熱中症にならないように、園では引き続き塩麦茶を用意しています。水分補給をこまめにし、ごはんをきちんと食べ、しっかり寝て、体調を整えて、元気に9月を乗り切りましょう。



今が旬！秋の味覚 体にうれしいパワー！

さつまいも



食物繊維がじゃがいもの3倍
便秘解消に効果

きのこ



きのこのビタミンDは
カルシウムの吸収を手助ける

りんご



リンゴポリフェノールで
美肌・老化防止の効果

かぼちゃ



ビタミンがバランスよく
入っていて風邪予防に

ぶどう



すぐに使えるエネルギーに
なって疲労回復

旬の物はいつもより
安くて味も抜群！
栄養たっぷり○

大分の郷土料理



大分の郷土料理のにわとり汁を3日に取り入れています。
鶏肉を使った汁物を給食に出したいと思っています。



こんだて



月	火	水	木	金	土
1 果物	2 果物	3 果物	4 果物	5 果物	6 果物
魚の西京焼き 切り干し大根サラダ	豆腐の焼きナゲット オクラのおかか和え トマト	にわとり汁 きゅうりの塩昆布和え	肉じゃが ひじきの華風和え	チリコンカン ほうれん草とベーコン のソテー	鶏肉の甘酢炒め
フローズンパイ	りんごのケーキ	豚しぐれおにぎり	わらびもち	コーンパン	果物
8 果物	9 果物	10 果物	11 果物	12 果物	13 果物
魚の香草パン粉焼き 切り昆布の当座煮	ナス入り麻婆豆腐 ポテトサラダ	ハンバーグ きのこソースかけ 野菜のナムル	レバーの甘辛炒め 野菜の納豆和え	すき焼き煮 ゆかりパスタ かえり	牛肉の オイスターソース炒め
焼き大学芋	かぼちゃパン	フルーツヨーグルト	ストーンクッキー	きなこだんご	果物
15	16 果物	17 果物	18 果物	19 果物	20 果物
敬老の日	弁当作りの日 鶏肉の照り焼き 青菜の和え物	きのこカレー ごまじこサラダ	魚のムニエル ごぼうのきんぴら 焼きかぼちゃ	炒り豆腐 大豆入り煮昆布 さつま芋のこふき	豚肉の中華炒め
22 果物	23 おつゆ麩の黒糖がらめ	24 ジャムサンド 果物	25 塩昆布おにぎり 果物	26 ココアスコーン 果物	27 果物
中華スープ ツナとわかめのさっと煮	秋分の日	かしわとコーンの 炒め物 もやしの梅肉和え	誕生会	魚の味噌マヨ焼き チャブチェ	牛しぐれ煮
おはぎ	30 果物	さつま芋の蒸しパン	ケーキ	肉まん	果物
29 果物	30 果物				
麺の日 和風スパゲティ 野菜のゆかり和え	トリニール炒め 小松菜ときのこの 和え物				
黒ごまトースト	チーズまんじゅう				

※材料の都合により、献立が変更になることがあります。ご了承ください。

★旬の食材★

きのこ なす さつまいも りんご

★9月の行事★

16日 お弁当作りの日 (幼児クラス…おにぎりをお願いします)
25日 誕生会 (幼児クラス…主食はいりません)
29日 麺の日 (幼児クラス…主食はいりません)