



# 給食だより

令和7年9月  
認定こども園  
岩切東光第二幼稚園  
ひかり保育園

## 防災の日



### 日常のもので非常への備えを



9月1日は防災の日です。ご家庭では非常時への備えをしていますか？

防災の為だけに様々なものを備えるのは、買い揃えるのも管理するのも大変です。そこで、普段使っている物を非常時にも役立てる「フェーズフリー」＝日常と非常の区別をなくすという考え方を取り入れてみませんか？



【食品】 「いろいろな種類の好きな味」がポイント！



【用品】 おでかけやアウトドアで使える＝非常時にも使える！



### おうちでキャンプ気分！「パッククッキング」

災害時におすすめの調理法が耐熱のポリ袋を使用したパッククッキングです。農林水産省や企業、県や市町村から様々なレシピが出ているので、ぜひ一度「パッククッキング」を検索してみてください。家族みんなで作れば、楽しくキャンプ気分を味わいながら、災害への備えに繋がります。





# 令和7年度 9月 予定献立表



認定こども園 岩切東光第二幼稚園・ひかり保育園

| 1日(月)        | 2日(火)            | 3日(水)          | 4日(木)                 | 5日(金)           | 6日(土)      |        |  |
|--------------|------------------|----------------|-----------------------|-----------------|------------|--------|--|
| せんべい、麦茶      | ビスケット、牛乳         | クラッカー、牛乳       | せんべい、麦茶               | クラッカー、牛乳        | お菓子、牛乳     |        |  |
| ひじきごはん       | 高野豆腐入り<br>カレーライス | ソーススパゲッティ      | 食パン<br>ミートボールのケチャップ炒め | ごはん<br>ほっけのかば焼き | わかめうどん     |        |  |
| かぼちゃのそぼろあんかけ | スパゲッティサラダ        | きゅうりとちくわの和え物   | キャベツサラダ               | 春雨の和え物          | 和え物        |        |  |
| わかめの味噌汁      | オニオンスープ          | きのこの味噌汁        | 豆乳スープ                 | 里芋の味噌汁          |            |        |  |
| ゼリー          |                  | バナナ            |                       | オレンジ            | 果物         |        |  |
| そうめん、麦茶      | きな粉マカロニ、牛乳       | さつまいももち、麦茶     | 人参おやき、麦茶              | 麩ラスク、麦茶         | お菓子、麦茶     |        |  |
| 8日(月)        | 9日(火)            | 10日(水)         | 11日(木)                | 12日(金)          | 13日(土)     |        |  |
| クラッカー、牛乳     | せんべい、麦茶          | ビスケット、牛乳       | 飲むヨーグルト               | クラッカー、牛乳        | お菓子、牛乳     |        |  |
| 醤油ラーメン       | ごはん<br>肉野菜炒め     | そうめんチャンプルー     | ごはん<br>豚肉の生姜焼き        | そばめし            | 中華丼        |        |  |
| ぎょうざ         | さつまいもの煮物         | ほうれん草とかにかまの和え物 | ビーフンの和え物              | 和風サラダ           | 具だくさん味噌汁   |        |  |
| なすの田楽        | 油揚げの味噌汁          | なめこの味噌汁        | ほうれん草の味噌汁             | わかめスープ          |            |        |  |
| ゼリー          |                  | バナナ            |                       | オレンジ            | 果物         |        |  |
| ホットケーキ、牛乳    | 餅ドーナツ、麦茶         | しらすおにぎり、麦茶     | クラッカーサンド、麦茶           | わらび餅風ゼリー、麦茶     | お菓子、麦茶     |        |  |
| 15日(月)       | 16日(火)           | 17日(水)         | 18日(木)                | 19日(金)          | 20日(土)     |        |  |
|              | せんべい、麦茶          | クラッカー、麦茶       | ビスケット、牛乳              | せんべい、麦茶         | お菓子、牛乳     |        |  |
|              | ゆかりごはん           | ちゃんぽんうどん       | 食パン                   | ごはん             | 肉うどん       |        |  |
|              | 千草焼き             |                | オムレツ                  | 赤魚のごま味噌焼き       |            |        |  |
|              | 切干大根の煮物          | いもフライ          | ブロッコリーサラダ             | 野菜の納豆和え         | 和え物        |        |  |
|              | 小松菜の味噌汁          |                | カレースープ                | チンゲン菜の味噌汁       |            |        |  |
|              |                  | バナナ            |                       | オレンジ            | 果物         |        |  |
|              | 蒸かし芋、麦茶          | クッキー、牛乳        | カリカリマカロニ、麦茶           | マシュマロサンド、麦茶     | お菓子、麦茶     |        |  |
| 22日(月)       | 23日(火)           | 24日(水)         | 25日(木)                | 26日(金)          | 27日(土)     |        |  |
| せんべい、麦茶      |                  | ビスケット、牛乳       | 飲むヨーグルト               | せんべい、麦茶         | お菓子、牛乳     |        |  |
| ドライカレー       |                  | 麻婆焼きそば         | 食パン<br>きのこハンバーグ       | 温麺<br>がね        | 豚丼         |        |  |
| マカロニサラダ      |                  | 中華サラダ          | かぼちゃサラダ               | 浅漬け             | 具だくさん味噌汁   |        |  |
| 野菜スープ        |                  | わかめスープ         | コーンスープ                |                 |            |        |  |
| ゼリー          |                  | バナナ            | オレンジ                  |                 | 果物         |        |  |
| きなこおはぎ、麦茶    |                  |                | 青のりポップコーン、麦茶          | ツナスパゲッティ、麦茶     | おしるこサンド、牛乳 | お菓子、麦茶 |  |
| 29日(月)       | 30日(火)           |                |                       |                 |            |        |  |
| せんべい、麦茶      | ビスケット、牛乳         |                |                       |                 |            | 午前おやつ  |  |
| ごはん          | 塩昆布の和風スパゲッティ     |                |                       |                 |            | 主食     |  |
| 鮭の野菜あんかけ     | ジャーマンポテト         |                |                       |                 |            | 主菜     |  |
| のこのこ汁        | 春雨スープ            |                |                       |                 |            | 副菜     |  |
| ゼリー          |                  |                |                       |                 |            | 汁物     |  |
| 五平餅、麦茶       | お麩スナック、麦茶        | 果物など           |                       |                 |            |        |  |
|              |                  | 午後おやつ          |                       |                 |            |        |  |

※仕入れ等の都合により変更することがあります。ご了承ください。

| 今月の栄養価 | 未満児 | エネルギー 500kcal | 蛋白質 17.1g | 脂質 15.4g | 食塩相当量 1.5g |
|--------|-----|---------------|-----------|----------|------------|
|        | 以上児 | エネルギー 553kcal | 蛋白質 19.4g | 脂質 16.3g | 食塩相当量 1.7g |