



令和 7年度
認定こども園 さめ保育園

朝晩は少しだけ秋の気配を感じますね。先月は園でたくさんの夏野菜を収穫し、いただくことができました。食
材豊かな秋も楽しみながら作っていきたいと思います。
戸外遊びや運動会の練習も始まりますので、規則正しい生活と朝ごはんを食べるように心がけましょう。

9月1日は「防災の日」です

9月1日は関東大震災が発生した日であること
から、「防災の日」となりました。園では災
害を想定し十分な備えをしていますが、ご家
庭でも食料の備蓄や避難方法について確認し
ておいてください。



旬の食材

かぼちゃ

今、主流なのは西洋かぼちゃといわれる
種類で、ホクホクとした食感が特徴です。
丸ごとであれば風通しのよい涼しい場所
で1〜2か月の保存が可能。追熟すること
で甘味が増します

マカロニサラダ

保育園の人氣副菜メニューのマカロニサラダです。
調理ポイントは茹でたマカロニを冷水でぬめりを落とすよう
に洗うことです。流水でよく洗うことによってつるんとした
食べやすい食感になります。

材料 (2人前)
・ハム…2枚
・きゅうり…1/2本
・マカロニ…40g
・マヨネーズ…大さじ2
・醤油…小さじ1/2
・砂糖…小さじ1/2



- ①きゅうりはよく洗い薄切りにし、塩もみをして塩
を洗い流し水気を切ります
- ②ハムは細切りにします
- ③鍋たっぷりにお湯を沸かし、マカロニを表記時間
通り茹でます
- ④茹でたらマカロニを冷水でよく洗い、水気を切り
ます
- ⑤ボウルにハム、マカロニ、きゅうりと調味料をい
れ混ぜ合わせ完成です



災害に備えよう



ローリングストック

災害食は防災用の非常食を準備するのではなく、ふだんから食
べているもので保存性の高いものを、多めにストックしておくこと
が大切です。そのストックから食べたら、減った分を買い足して
備えることを「ローリングストック」(日常備蓄)といいます。
この備えにより、災害時も日常に近い食事をとることができます。



9月の献立予定のお知らせ

月 曜	献 立 名	離乳食	未満児おやつ (3時)
1日 (月)	ちくわのタルタルフライとブロッコリーの唐揚げ・五目きんぴら・豚汁・果物	おかゆ・人参の甘煮・じゃがいものくずし煮・すまし汁	カルピス
2日 (火)	タンダーチキン温野菜添え・切り干し大根の煮物・春雨スープ・果物	おかゆ・ブロッコリーのうま煮・人参の甘煮・すまし汁	牛乳・菓子 非常食
3日 (水)	厚揚げの肉巻きとブロッコリー添え・ひじき煮・キャベツの味噌汁・果物	おかゆ・キャベツのくずし煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	牛乳・菓子 豆腐ドーナツ
4日 (木)	肉団子ナポリタン添え・じゃがいもの煮ころろがし・大根の味噌汁・果物	おかゆ・大根のうま煮・じゃがいものマッシュ・すまし汁	牛乳 ミルクココア
5日 (金)	餃子ほうれん草おひたし添え・春雨サラダ・厚揚げの味噌汁・果物	おかゆ・ほうれん草のクタクタ煮・白菜のだし煮・すまし汁	牛乳 ヨーグルト
6日 (土)	チキンカレー・ポイルサラダ・わかめと豆腐の味噌汁・果物	おかゆ・根菜のだし煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	牛乳・菓子 ヨーグルト
8日 (月)	コロッケ千切りキャベツ添え・引き昆布煮・鶏汁・果物	おかゆ・じゃがいものくずし煮・豆腐のマッシュ・すまし汁	牛乳・菓子 ホットケーキ
9日 (火)	鮭の塩焼きほうれん草のおひたし添え・切り干し大根の煮物・スタミナ納豆・春雨スープ・果物	おかゆ・ほうれん草の刻み煮・人参グラッセ・すまし汁	牛乳・菓子 じざ
10日 (水)	春巻きブロッコリー添え・小松菜の白和え・キャベツの味噌汁・果物	おかゆ・豆腐のマッシュ・キャベツのクタクタ煮・すまし汁	牛乳・菓子 菓子
11日 (木)	チリヤキチキンほうれん草添え・マカロニサラダ・コンソメスープ・果物	おかゆ・ほうれん草のうま煮・根菜のだし煮・すまし汁	牛乳 ミルクココア
12日 (金)	チキンカレー・春雨サラダ・卵焼きと温野菜・わかめスープ・果物	おかゆ・根菜のだし煮・ブロッコリーのペースト・すまし汁	牛乳 ヨーグルト
13日 (土)	マーボー豆腐・ポイルサラダ・すまし汁・果物	おかゆ・豆腐のうま煮・人参の甘煮・すまし汁	牛乳・菓子 菓子
16日 (火)	厚揚げはさみ焼きほうれん草のおひたし・ジャーマンポテト・そめ汁・果物	おかゆ・ほうれん草のペースト・じゃがいものマッシュ・すまし汁	牛乳・菓子 ココア蒸しパン
17日 (水)	おでん・ほうれん草のツナ和え・カレーうどん・果物	おかゆ・ほうれん草の刻み煮・人参のうま煮・すまし汁	牛乳・菓子 菓子
18日 (木)	酢鶏・ほうれん草のおひたし・かぼちゃスープ・果物	おかゆ・ほうれん草のペースト・人参のうま煮・すまし汁	牛乳 ヨーグルト
19日 (金)	鮭フライ千切りキャベツ添え・筑前煮・大根の味噌汁・果物	おかゆ・キャベツの刻み煮・大根のマッシュ・すまし汁	牛乳 ヨーグルト
20日 (土)	大根カレー・ポイルサラダ・わかめの味噌汁・果物	おかゆ・豆腐のマッシュ・ブロッコリーの刻み煮・すまし汁	牛乳・菓子 菓子
22日 (月)	卵とハムの春巻き・ひじき煮・せんべい汁・果物	おかゆ・ブロッコリーのペースト・人参の甘煮・すまし汁	牛乳・菓子 菓子
24日 (水)	煮込みハンバーグ根菜添え・マカロニサラダ・コンソメスープ・果物	おかゆ・根菜のうま煮・キャベツの刻み煮・すまし汁	牛乳・菓子 ミルクココア
25日 (木)	唐揚げ・フライドポテト・ハムサラダ・シチュー・果物	おかゆ・根菜のだし煮・ブロッコリーの刻み煮・すまし汁	牛乳 麦茶
26日 (金)	ミートソースグラタン・キャベツとちくわのマヨ和え・高野豆腐の味噌汁・果物	おかゆ・キャベツのうま煮・高野豆腐のうま煮・すまし汁	牛乳 ヨーグルト
27日 (土)	厚揚げのキーマカレー・ポイルサラダ・キャベツと豆腐の味噌汁・果物	おかゆ・ブロッコリーのだし煮・豆腐のうま煮・すまし汁	牛乳・菓子 ハムチーズトースト
29日 (月)	コーンしゅうまい温野菜添え・ひじき煮・ラーメン・果物	おかゆ・人参の甘煮・ブロッコリーのだし煮・すまし汁	牛乳・菓子 麦茶
30日 (火)	野菜の肉巻きマッシュポテト添え・切り干し大根の煮物・卵スープ・果物	おかゆ・じゃがいものだし煮・人参のうま煮・すまし汁	牛乳・菓子 プリン
			牛乳 シェートボート

<< 今月の目標 >> 規則正しい食生活をしましょう(未満児献立は以上児と同じメニューで量を調節)

前年度平均栄養価(3歳以上児)			今期の栄養目標値(3歳以上児)		
エネルギー	タンパク質	脂質	エネルギー	タンパク質	脂質
559kcal	21.3g	17.8g	540kcal	22.3g	14.7g