



2025ねん9がつ きゅうしょくだより



暦の上では秋ですが、まだ暑い日が続いています。夏の疲れや食欲の低下が出やすいこの時期は、しっかり休養をとり、バランスのよい食事を心がけましょう。ストレッチなど軽い運動を取り入れるのもおすすめです。さといも、さつまいも、れんこん、ごぼう、人参などの根菜類には、食物繊維やビタミンが豊富に含まれています。季節の食材を食卓に取り入れて、秋の味覚を楽しみながら体調を整えていきたいですね。



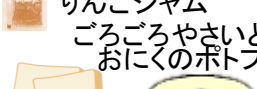
和食のよさを見直してみよう

9月15日は「敬老の日」です。長寿をお祝いする行事は、昔から日本の大切な文化でもあります。和食は、旬の食材を使い、素材の味を活かすことで、からだにやさしく栄養のバランスもとれる食事です。おじいちゃん・おばあちゃんに感謝の気持ちを伝えるとともに、和食のよさを見直し、元気で長生きしていただけるよう、日々の食事や生活習慣を振り返るきっかけにしたいですね。

無農薬で育てられた玉ねぎを使用しています

栄養価が高く、野菜本来のうまみを感じられる玉ねぎは、からだを温める効果もあり、これからの季節にぴったりの食材です。市内の農家さんがつくられたものを大切に調理します。



げつ		か		すい		もく		きん		ど	
1	③	2	③	3	②③	4	②③	5	③	6	
てづくりみかんゼリー  きゅうりのおかかあえ だいこんとりにくの さっぱり  もちむぎいり わかめごはん		くだもの こまつなのごまあえ  さけのしおやき たまねぎのみそしる  ごはん		むらさきいもチップ  わかめと きゃべつのサラダ トマトチキンカレー  しぜんさいばいのごはん (こだいまいり)		ピピチーズ  こんさいのスープ ゆでブロッコリー  ナシゴレン		くだもの  アスパラのサラダ  やさいとツナの トマトスパゲティ		運動会までは、練習 や暑さで食欲が落ち やすい時期です。 子どもたちがしっかり 食べて体力をつけ、元 気に練習に取り組め るように、味付きご飯 や丼ものなど、食べや すい献立をを多めに 取り入れています。	
8	③	9	③	10	③	11	①③	12	①②③		
くだもの  やさいのごまだれあえ とりとかぼちゃのもの  もちむぎいり ゆかりごはん		りんごのミニゼリー  きゃべつのごまあえ ちくぜんに  ごはんふりかけ		ミニフィッシュ  バンサンスー マーボーどうふ  ごはん		くだもの  きゅうりとトマトの ちゅうかサラダ おやこどんぶり  しぜんさいばいのごはん (こだいまいり)		くだもの  マセドアンサラダ かぼちゃとなすの ドライカレー  ナン		～食材について～ 出来る限り食品添 加物をさけ、材料が シンプルでからだに やさしいものを使用 しています。 また、昔ながらの製 法でつくられた伝統 的な調味料、オーガ ニックの調味料など を取り入れています。	
15		16	①②③	17	③	18	③	19	③		
けいろうのひ 		くだもの  なっとうサラダ ぶたにくのいために  もちむぎいり わかめごはん		てづくりりんごゼリー  だいこんじゃこサラダ ぶたにくどんぶり  もちむぎいりごはん		ぶどうのミニゼリー  もやしと わかめのスープ ほうれんそうの おひたし あきのトマトどんぶり  しぜんさいばいのごはん (こだいまいり)		くだもの  きりぼしだいこんの さっぱりサラダ  みそラーメン		うどんかい 	
22		23		24	①③	25	③	26	①③	27	
しゅうぶんのひ ふりかえきゅうじつ 		うどんかい ふりかえきゅうじつ 		たんじょうかい おたのしみおやつ くだもの  ぶたにくとアスパラの ごまソース びじもちの つきみじる  きのこごはん		さつまいもチップス ちんげんさいの おひたし  さばのみそに はるさめのすましる  ごはん		くだもの  こめこパスタのサラダ りんごジャム ごろごろやさいと おにくのポトフ  しょくパン		☆牛乳(低温殺菌牛 乳)は毎日です ☆緑色の字のメニュー はおやつです ☆仕入れの都合等 により献立を変更す る場合があります ご了承ください	

◆今月の平均栄養量◆

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA mg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維総量 g	食塩相当量 g
目標量	560	19	18	250	2.5	150	0.24	0.4	20	4	1.9
摂取量	551	20.1	18	253	2.3	201	0.28	0.4	22	3.9	1.8

8大アレルギーを表示しています。①卵②乳③小麦④そば⑤えび⑥かに⑦落花生⑧くるみ みはとようちえん