

9月のこんだて

令和7年度 東山こども園

曜日	日	副菜	主食	材料	乳児おやつ	幼児おやつ	曜日	日	副菜	主食	材料	乳児おやつ	幼児おやつ
月	1	ぼうさいの日（非常食）			菓子 牛乳 小魚	菓子 牛乳 小魚	月	8	親子丼 豚汁 くだもの	おにぎり	鶏肉 玉ねぎ 人参 たまご かまぼこ みつば 豚肉 さつまいも 豆腐 玉ねぎ 人参 ごぼう ねぎ しめじ みそ	菓子 牛乳 小魚	菓子 牛乳 小魚
	29	焼きそば かぼちゃのミルクスープ くだもの	おにぎり ごはん	焼きそば 豚肉 キャベツ 人参 ニラ ソース 紅しょうが かぼちゃ 玉ねぎ 人参 鶏肉 牛乳				22		ごはん			
火	2	きのこスパゲティ ラタトゥイユ くだもの	おにぎり ごはん	スパゲティ しめじ しいたけ えのきだけ エリンギ ベーコン 玉ねぎ にんにく かぼちゃ トマト なす セロリ パプリカ オリーブオイル	菓子 牛乳 チーズ	菓子 牛乳 チーズ	火	9	筑前煮 そうめんチャンブル くだもの	おにぎり ごはん	鶏肉 人参 ごぼう れんこん ちくわ しいたけ こんにゃく そうめん ツナ ニラ 人参 コンソメ ごま油	タやけごはん (ちりめんじゃこ) 人参 カレー粉	菓子 牛乳 小魚
	16 30							10	カレーうどん おからの炒り煮 くだもの	おにぎり ごはん			
水	3	タンドリーチキン 切り干しサラダ トマトとたまごのスープ くだもの	おにぎり ごはん	鶏肉 ヨーグルト カレー粉 ケチャップ 切干大根 キャベツ きゅうり ハム マヨネーズ トマト 玉ねぎ レタス たまご 鶏からスープ	こぎつねごはん (油揚げ 鶏挽肉 コーン缶 しょう油)	菓子 牛乳 小魚	水	24			うどん 豚肉 油あげ 玉ねぎ かまぼこ おから 豚肉 ひじき 干ししいたけ 人参	パン 牛乳	菓子 牛乳 小魚
	17							11	ししゃものサクサク揚げ はるさめサラダ みそ汁 くだもの	おにぎり ごはん	ししゃも 片栗粉 小麦粉 ベーキングパウダー 油 マロニー キャベツ きゅうり ハム マヨネーズ 豆腐 わかめ 玉ねぎ 油揚げ えのきだけ ねぎ みそ	ふかしいも 牛乳 (さつまいも)	
木	4	さかなのケチャップ煮 煮びたし みそ汁 くだもの	おにぎり ごはん	魚 片栗粉 油 ケチャップ 小松菜 キャベツ 油揚げ かつお節 ひじき わかめ 麩 玉ねぎ もやし ねぎ みそ じゃこ	パン 牛乳	菓子 牛乳 するめ	木	25					
	18							12	ハヤシライス ごま和え くだもの	ごはん	牛肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも グリンピース マッシュルーム ルウ キャベツ 青菜 ごま ひじき	カルピスゼリー 牛乳 (フルーツミックス ゼラチン) ヨーグルト	アイスクリーム
金	5	カレーライス グリーンサラダ くだもの	ごはん	豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 ルウ 福神漬 キャベツ きゅうり ドレッシング	ヨーグルト	アイスクリーム	金	26					
土	6 20	パン 牛乳					土	13 27	パン 牛乳 うどん会				
金	19	たんじょう会	きのこごはん ポテトサラダ	焼肉 すまし汁 くだもの					こめ しめじ しいたけ マイタケ 油揚げ 鶏肉 しょう油 牛肉 玉ねぎ 焼肉のたれ じゃがいも きゅうり ハム 人参 コーン缶 マヨネーズ 豆腐 かまぼこ 花麩 かつお節 みつ葉			プリン 牛乳	

9月1日 防災の日

9月1日は「防災の日」です。食品や用品は、備蓄してありますか？
台風や豪雨、地震などの災害について家庭でも話をして、備蓄を点検してみましょう。
最近の非常食は、種類も豊富でアレルギーに対応しているものもあります。
いざという時の大切な食糧を余裕がある時に準備しておきましょう。
月齢によって、ミルクや離乳食もあると安心ですね。非常食だけでなく、
使い捨て手袋やウェットティッシュ、ラップなども普段使うものを
多めにストックしておく、いざという時に役立ちます。
また、日頃食べているものを多めに備え、普段の食事で消費しながら、
食べた分を買い足す「ローリングストック」がおすすめです。
この機会に賞味期限の確認を行うのもいいですね。



子ども用

防災グッズリスト

- ☐ 飲料水 ☐ ミルク ☐ 食料品・おやつ ☐ バスタオル
- ☐ スプーン・紙皿・紙コップ ☐ 紙おむつ・おしりふき・ポリ袋
- ☐ ウェットティッシュ・ティッシュ ☐ 懐中電灯（明かり）
- ☐ 母子手帳・保険証 ☐ 防寒具 ☐ 着替え・靴 ☐ 薬

1日(月)のメニュー

- 白米 ●ビスコ（おやつ）
- 野菜たっぷりかぼちゃのスープ
- （園で保存している非常食を）
使います。
- 焼きそば
- くだもの

ぼたもちとおはぎ

「暑さ寒さも彼岸まで」といわれますが、今年はどうでしょうか（＾＾）
春の彼岸は農作業が始まる時期で、秋の彼岸は収穫の時期にあたります。
よって、春には収穫をもたらす山の神を迎えるため「ぼたもち」を、
秋には収穫を感謝して「おはぎ」を作ったといわれています。
基本的に「おはぎ」と「ぼたもち」は同じものです。呼び方の違いはそれ
ぞれの季節に咲く花からきています。春のお彼岸で食べる「ぼたもち」は
「牡丹（ぼたん）」から。秋のお彼岸で食べる「おはぎ」は、秋に花が咲く
「萩（はぎ）」が由来です。

旬の食材 梨

梨は古くから世界中で親しまれ栽培されている果物です。
「日本梨」「中国梨」「西洋梨（洋梨）」の3つに分類され
日本で一般的なのは「日本梨」。疲労回復に効く成分が
多く含まれ、夏バテ解消に適した果物です。



食育クイズ

- Q ぶどうは木の枝にぶら下がって実ります。
房のどのあたりがいちばん甘いでしょう？
- ① 下のほう ② 真ん中 ③ 上のほう
- A ③ 上のほう
太陽の光がいっぱいあたるところから熟して
いくので枝に近い上のほうの糖度が高くなり、
甘みが強くなります。

どんな調理法？ ナムル

ゆでたり蒸したりした野菜や海藻、山菜などを
ごま油・しょう油・塩・にんにく・唐辛子などで
味付けした和え物です。韓国の定番家庭料理です。

