

給食だより 9月号



宗教法人法性寺 道場保育園

2026（令和8）年 9月1日

日中はまだまだ夏と変わらず暑い日が続いていますが、すっかり日が落ちるのも早くなり、朝晩は少しずつ過ごしやすくなりました。

夏の暑さの影響で体調をくずしやすくなる時期ですので、早寝早起きはもちろんのこと、一日三食をきちんととって生活リズムを整えましょう。

秋の味覚を楽しみましょう

新米



お米は私たちのエネルギー源となり、たんぱく質、ビタミン、ミネラルも豊富な栄養満点の食材です。美味しい新米を味わいましょう。

さつまいも



秋の味覚の代名詞。主成分のでんぷんはエネルギー源となり、食物繊維も多く便秘にも効果的です。食育農園での収穫ももうすぐですね。

さば



秋のさばは脂がのっていて美味。EPA や DHA、各種栄養素まんべんなく含みます。横腹に金色の模様があるものが、脂がのり新鮮な証拠です。

さけ



胃腸を快調にするビタミン類が豊富。食べ方も塩焼き、ムニエル、フライなどいろいろ。加工しても栄養価が損なわれません。

お誕生会メニュー(9/28)

【給食】・十六穀米・鶏スベアリブにんにく風味・温野菜サラダ・トマトとえのきの清汁・元気ヨーグルト
【おやつ】・牛乳・フルーツゼリー



行事食メニュー

9/18(金)おはぎ
9/25(金)月見団子

※旧暦 8 月 15 日の夜(十五夜)に見える月を「中秋の名月」と呼び、2026 年は 9 月 25 日がその日にあたります。2026 年の「中秋の名月」は満月ではなく、翌々日の 9 月 27 日が満月となります。

お知らせ



※9 月より幼児クラスの給食時のフルーツに梨が加わります。誤嚥の危険性があるため乳児クラスではバナナの提供になります。

[illegible]

*** 材料 ***

・あじ	400 g		・なす	2 本	・トマト缶	150 g	
(一切れ 40 g 程度 of 物)			・玉ねぎ	小 1 個	・ケチャップ	大さじ 2	
・濃口醤油	大さじ 1	} (A)	・パプリカ	1/2 個	・砂糖	小さじ 1	} (B)
・酒	大さじ 1		・ピーマン	2 個	・濃口醤油	大さじ 1	
・米粉、片栗粉	各大さじ 1						

*** 作り方 ***

- ① あじに(A)で下味をつけ、米粉・片栗粉を合わせたものをまぶし、フライパンで多めの油で焼く。
- ② なす（輪切り）、ピーマン、パプリカ（乱切り）はそれぞれしんなりする程度までフライパンで炒めておく。
- ③ 鍋で玉ねぎ（粗みじん）、エリンギ（薄切り）を炒めトマト缶、水（トマトや野菜の水分で加減してください）を加え、煮込んでいく。②の野菜と（B）を加え味を調える。
- ④ 皿にあじを盛り、③のソースをたっぷりかければ出来上がり。

☆食べやすく煮込んだトマトソースで魚と野菜が一品で摂れるメニューです。
ぜひ、お試しください♪



2026 年度 9 月献立表

○午前中は水分補給のみです。朝食をしっかり食べて登園しましょう。

		1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)	5 (土)
昼食		麦ご飯 あじのラタトゥイユ コールスローサラダ じゃがいものスープ 元気ヨーグルト ソファール	マーボー丼 もずくのすまし汁 フルーツ (なし)	麦ご飯 照り焼きチキン じゃがいもチップス 切り干し大根の洋風煮 ミネストローネ風スープ 元気ヨーグルト ソファール	麦ご飯 鯛の塩麹焼き パプリカのソテー わかめサラダ みそ汁 (かぼちゃ) 無添加かつおふりかけ 国産野菜ゼリー	豚肉と小松菜の中華丼 豆腐とほうれん草の清まし汁
3時		牛乳 にら味噌焼きおにぎり	牛乳 キャロットゼリー	牛乳 鮭おにぎり	牛乳 黒糖ケーキ	おこめせん 野菜スナック
		7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)
昼食		麦ご飯 高野のはさみ煮 ひじきとツナの甘辛煮 ツナと人参の味噌汁 フルーツ (オレンジ)	麦ご飯 いわしのかば焼き キャベツのポイル にんじんサラダ 豆腐とわかめの清まし汁 栄養ふりかけ 元気ヨーグルト ソファール	夕焼けご飯 豆腐のまご揚げ かぼちゃチップス 切り干し大根カレー煮 小松菜と豚肉の味噌汁 フルーツ (なし)	麦ご飯 揚げ豚肉の甘酢あん れんこんチップ ブロッコリーのかかあえ はるさめの中華スープ 国産野菜ゼリー	麦ご飯 鯉の西京焼き にんじんスティック ひじきの中華サラダ 須磨のりの清まし汁 元気ヨーグルト ソファール
3時		牛乳 お好み焼き (米粉)	牛乳 さつまいもケーキ	牛乳 菜飯焼きおにぎり	牛乳 きな粉パンケーキ	牛乳 カレーピラフおにぎり
		14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)
昼食		麦ご飯 なすと豚肉の味噌炒め 人参ごまびたし 豆腐ときのこのすまし汁 フルーツ (オレンジ)	麦ご飯 秋鮭のマヨネーズ焼き もやしの酢の物 豆苗とベーコンのスープ 元気ヨーグルト ソファール	麦ご飯 豆腐とツナのハンバーグ風 にんじんスティック ピーマンサラダ みそ汁 (じゃがいも) 国産野菜ゼリー	鶏のしょうが焼き丼 実だくさんのスープ 元気ヨーグルト ソファール	麦ご飯 あじの南蛮づけ 南瓜のそぼろ煮 豆腐となめこのみそ汁 無添加かつおふりかけ フルーツ (なし)
3時		牛乳 米粉パン (甘納豆)	牛乳 ぼたぼた焼き	牛乳 いもようかん	牛乳 野菜入りケーキサレ (米粉)	牛乳 おはぎ
		21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)
昼食				麦ご飯 豚さつま 切り干し大根の味噌汁 元気ヨーグルト ソファール	麦ご飯 いわしのカレーあげ かぼちゃチップス 切り干し大根の炒めナムル 小松菜のみそ汁 国産野菜ゼリー	牛肉と舞茸の炊き込みご飯 豆腐と水菜の味噌汁
3時				牛乳 野菜パン (コーン)	牛乳 月見団子	ふわふわチップス 人参味噌汁
		28 (月)	29 (火)	30 (水)		
昼食	十六穀米 鶏バリエーションにんにく風味 パプリカのソテー 温野菜サラダ トマトとえのきの清汁 フルーツ (なし)	麦ご飯 鰯のねぎソース あらめの煮物 きのこ豆苗のスープ 栄養ふりかけ 国産野菜ゼリー	チキンカレー キャベツとツナの甘酢あえ 元気ヨーグルト ソファール	延長保育時間の軽食おにぎり 月・水 わかめ 火・木 昆布 金 ゆかり		
3時	牛乳 フルーツゼリー	牛乳 中華おこわ	牛乳 甘酒入り米粉蒸しパン			