

9月の献立表

令和7年8月29日発行 鳥海保育園

～給食目標～

食事のマナーを  
身に付けましょう

※行事、材料の都合  
などにより、献立が  
変更になる場合が  
ありますのでご了承  
下さい。

| 日  | 曜日 | 献立                               | 備考             |
|----|----|----------------------------------|----------------|
| 1  | 月  | 鶏肉とじゃが芋のみそソース・マカロニサラダ・オレンジ・スープ   |                |
| 2  | 火  | 麻婆豆腐・ソーセージフライ・ゼリー・みそ汁            | 手作りおやつ・ドーナツ    |
| 3  | 水  | つくね焼き・じゃが芋のカレーソテー・パイナップル・みそ汁     | カミカミデー         |
| 4  | 木  | 焼き魚・ひじきの炒り煮・りんご・すまし汁             |                |
| 5  | 金  | ダイナミックカレー・福神漬け・中華風サラダ・バナナ        |                |
| 6  | 土  | 五目うどん・フルーツ                       |                |
| 8  | 月  | 筑前煮・さつま芋の天ぷら・オレンジ・みそ汁            |                |
| 9  | 火  | 豚肉となすの生姜炒め・青のりポテト・ふりかけ・ゼリー・スープ   |                |
| 10 | 水  | △△鶏肉のから揚げ・ポテトサラダ・ウインナー・卵焼き・りんご△△ | おにぎりデー         |
| 11 | 木  | スパゲティミートソース・わかめスープ・ベビードック・温野菜・梨  |                |
| 12 | 金  | ハヤシカレー・福神漬け・大根サラダ・バナナ            |                |
| 13 | 土  | かきたまうどん・フルーツ                     |                |
| 16 | 火  | すき焼き風煮・はんぺんチーズフライ・ゼリー・スープ        |                |
| 17 | 水  | 豆腐の揚げボール・南瓜サラダ・りんご・けんちん汁         |                |
| 18 | 木  | 切り干し大根煮・キッシュ・ウインナー炒め・オレンジ・みそ汁    |                |
| 19 | 金  | ポークカレー・福神漬け・もやしのナムル・バナナ          |                |
| 20 | 土  | きつねうどん・フルーツ                      |                |
| 22 | 月  | カツオカツ・野菜のごま和え・梨・中華スープ            |                |
| 24 | 水  | 味噌ラーメン・ポテト・ゼリー                   | 手作りおやつ・さつま芋ケーキ |
| 25 | 木  | カレー肉じゃが・高野スティック・昆布佃煮・りんご・みそ汁     |                |
| 26 | 金  | マカロニシチュー・ブロッコリーサラダ・ミートボール・バナナ    |                |
| 27 | 土  | きのこうどん・フルーツ                      |                |
| 29 | 月  | 煮込みハンバーグ・ナポリタン・ブロッコリー・オレンジ・みそ汁   |                |
| 30 | 火  | ミートボールカレー・福神漬け・フルーツポンチ           |                |

ごはんの  
いらない日

・11日 スパゲティ  
ミートソース

・24日 味噌ラーメン

猛暑の後で。

今年の夏は暑かった分、疲れが出ていませんか？子どもは大人と違って、自分では気づくことができません。顔色が悪いのはもちろん、いつもより食べるのが遅かったり、体を動かしたがいなかったら、疲れが出ているサインかもしれません。睡眠や食事のバランスに気をつけて、身体をいたわってあげましょう。

朝ごはんを食べて元気な1日

「目覚ましごはん」という言葉を知っていますか？朝ごはんを食べると、頭と体、そして腸にも目覚めのスイッチがはまります。パンやごはんは集中力や記憶力を高め、おかずとなる卵、肉、大豆製品は、体温と活力を高めて快便を促します。そして何より、家族と一緒に食べることが大切。朝の家族の笑顔が一番の栄養になるのです。元氣もりもりになる朝ごはん、みんなで続けていきましょう。