



(2025)

9月給食だより



とうばんの森こども園

日本の食文化に根付いている行儀や作法を学び、毎日の食事では、大人が実践する姿を示し、日本人が大切にしてきたマナーを子どもたちに伝えましょう。

●感謝の気持ちを込めて「あいさつ」をしましょう

食事の前には、自然の恵みと生き物の命をいただくことに、食事の後には、食に関わってくれたすべての人に感謝の気持ちを込めてあいさつをします。

いただきます!

ごちそうさ



●正しく座りましょう

①テーブルが胸の位置よりも高い場合 ②椅子に深く腰掛けると届かない場合

③足の裏が床につかない場合



お尻の下にクッションや座布団を置いて椅子を高くする



背中、後ろにクッションや座布団を置く



踏み台などを置く

●食具を正しく使いましょう・・・スプーンの鉛筆持ちができるようになったら、お箸の練習をはじめましょう。



- ① 親指の根元と薬指で ② もう1本のお箸を親指、人差し指、中指で持ちます。(しっかりと固定する!)
- ③ 中指と人差し指で、上のお箸だけを動かし、お箸を開いたり閉じたりして物をつまみます。

☆9月の手作りおやつ☆

☆ジャムサンド

約95Kcal

☆マカロニあべかわ

約98Kcal

☆カルピス蒸しケーキ

約98Kcal

※手作りおやつはいつできるか未定です。
お誕生日パーティーがないクラスから優先して出していきます。



今月の給食から一品! 「大豆とじゃこの揚げ煮」

<材料4人分>

ゆで大豆1袋 ちりめんじゃこ50g 片栗粉100g

A(砂糖大4 しょうゆ大3 みりん大2) 油適量

- ① ゆで大豆は片栗粉をまぶして、油であげる
- ② ちりめんじゃこは、からいりする(お好みでゆがいてもOKです)
- ③ 調味料をあわせて沸騰させる
- ④ ボールのなかで大豆・ちりめん・調味料をあわせてまぜる



9 月 献 立 表

月	火	水	木	金	土
1(白ごはん) ・チャブチェ ・肉しゅうまい ★春雨・人参・玉葱・にら ・ピーマン・パプリカ・牛肉 ・ごま・しょうゆ・砂糖・塩 ・油・ごま油・オイスターソース・甜麺醤 ★肉しゅうまい	2(のりご飯) ・えびの天ぷら ・大豆とひじきのサラダ ・果物 ★のばしえび・小麦粉 ・片栗粉・塩・油 ★ゆで大豆・きゅうり・ひじき・人参・玉葱・ツナ缶 ・ごま・白みそ・マヨネーズ	3(白ごはん) ・さけのてり焼き ・なすのみそ炒め ★さけ・しょうゆ・みりん ・砂糖 ★なす・ピーマン・パプリカ・かぼちゃ・豚肉・玉葱 ・人参・味噌・砂糖・しょうゆ・みりん・だし・油・塩	4(コーンご飯) ・ポークビーンズ ・人参とツナのサラダ ★干大豆・豚肉・玉葱 ・人参・ちくわ・じゃが芋・ひじき・グリーンピース・コンソメ ・トマトJ・ケチャップ・油 ★人参・きゅうり・ツナ缶 ・酢・しょうゆ・油・ごま	5(白ごはん) ・さわらの西京焼き ・肉豆腐 ★さわら・白みそ・砂糖・みりん ★木綿豆腐・豚肉・人参 ・玉葱・山東菜・生しいたけ・にら・しょうゆ・砂糖・みりん・だし・油	6(白ごはん) ☆ ・鶏すき煮 ・果物 ★鶏もも・焼豆腐・玉葱・人参・白菜・えのき・生しいたけ・さがきごぼう・白葱 ・砂糖・醤油・みりん・だし
8(菜飯) ・赤魚の煮付け ・あらめの煮物 ★赤魚・醤油・砂糖・みりん・土生姜 ★あらめ・人参・山東菜 ・油揚げ・糸こんにゃく・玉葱・鶏むね・ちくわ・醤油・砂糖・油・だし	9(白ごはん) ・お好み焼き風卵焼き ・切干大根の炒り煮 ★卵・豚バラ肉・キャベツ ・玉葱・青ねぎ・だし・油 ・花かつお・青のり・ソース ★切干大根・人参・ひじき ・生しいたけ・山東菜・板糸こんにゃく・しょうゆ・砂糖・油・だし・みりん	10(白ごはん) ・麻婆豆腐 ・青菜の塩昆布和え ★豆腐・豚ミンチ・人参 ・えのき・青梗菜・玉葱・干しいたけ・土生姜・にんにく・ウェイパー・豆板醤・甜麺醤・醤油・みりん・油 ・片栗粉 ★小松菜・パプリカ・ちりめん・塩昆布・ごま	11(白ごはん) ・ポトフ ・果物 ★じゃが芋・玉葱・鶏もも ・人参・生パセリ・キャベツ ・塩こしょう・コンソメ・バイエルン・ウイニー・油	12(ふりかけご飯) ・豚の生姜焼き ・ハリハリサラダ ★塩昆布・花かつお ・ごま・ちりめん ★豚肉・玉葱・土生姜 ・砂糖・しょうゆ・みりん・油 ★切干大根・人参・きゅうり ・ツナ缶・玉葱・マヨネーズ ・レモン果汁・醤油・砂糖・ごま・ごま油	13(白ごはん) ☆ ・野菜の中華煮 ・果物 ★豚肉・玉葱・人参・白菜 ・えのき・ピーマン・生しいたけ・白葱・醤油・砂糖・ウェイパー・塩・片栗粉・油
15 敬老の日	16(ゆかりご飯) ・さけのカレームニエル ・春雨サラダ ・果物 ★さけ・塩こしょう・小麦粉 ・カレー粉・油・塩 ★春雨・きゅうり・人参 ・干わかめ・キャベツ・ごま ・砂糖・醤油・酢	17(白ごはん) ・肉じゃが ・青菜のなめたけ和え ★豚肉・じゃが芋・玉葱 ・人参・糸こんにゃく・ちくわ・厚揚げ・グリーンピース ・砂糖・しょうゆ・だし・みりん・油 ★小松菜・なめたけ・ごま	18(白ごはん) ・さわらのごまみそ焼き ・炒り卵の花 ★さわら・みそ・砂糖・みりん ・ごま ★おから・鶏ムネ・人参 ・ひじき・葱・油揚げ・板糸こんにゃく・生しいたけ・長芋・しょうゆ・砂糖・みりん・だし・油	19(白ごはん) ・ハンバーグ ・野菜のおかか和え ★合ミンチ・豆腐・玉葱 ・塩こしょう・パン粉・卵 ・片栗粉・ホールトマト・ケチャップ・ソース・砂糖・油 ★きゅうり・人参・キャベツ ・もやし・花かつお・春雨 ・ごま・醤油・砂糖・酢	20 ☆ ・焼きそば ・果物 ★やきそば・豚肉・キャベツ・人参・もやし・ちくわ・ピーマン・葱・花かつお ・ソース・油
22(白ごはん) ・家常豆腐 ・くらげときゅうりの中華和え ・果物 ★厚揚げ・豚肉・人参・青梗菜・干しいたけ・玉葱 ・えのき・土生姜・片栗粉 ・砂糖・醤油・オイスターソース・ウェイパー・油 ★きゅうり・塩くらげ・しょうゆ・砂糖・酢・ごま油	23 秋分の日	24(白ごはん) ・鶏のレモン煮 ・コールスローサラダ ★鶏もも・片栗粉・小麦粉 ・レモン果汁・油・醤油 ・砂糖 ★人参・キャベツ・きゅうり ・玉葱・ローズハム・コーン缶・マヨネーズ・レモン果汁・砂糖・酢	25(じゃこご飯) ・高野豆腐の卵とじ煮 ・青菜のじゃこ和え ★高野豆腐・人参・じゃが芋・豚肉・玉葱・生しいたけ・卵・こんにゃく・グリーンピース・しょうゆ・砂糖・だし・油・みりん ★小松菜・ちりめんじゃこ ・ごま・きざみのり・醤油	26(人参ご飯) ・豚肉と野菜のトマト煮 ・大豆とじゃこの揚げ煮 ★豚肉・なす・玉葱・人参 ・かぼちゃ・ピーマン・オクラ・ズッキーニ・ホールトマト・トマトJ・にんにく・塩こしょう・油・砂糖・酢・コンソメ・塩 ★ゆで大豆・ちりめん・片栗粉・砂糖・醤油・みりん・油	27(白ごはん) ☆ ・牛肉と野菜の炒め物 ・果物 ★牛肉・玉ねぎ・キャベツ・人参・ピーマン・もやし・ごま・しょうゆ・砂糖・みりん・油・りんごJ・みそ・ごま油
29(白ごはん) ・カレーシチュー(鶏肉入り) ・フレンチサラダ ★鶏肉・じゃが芋・玉葱 ・人参・なす・パイン缶・トマトJ・ホールトマト・ゆで大豆・グリーンピース・カレールー・スキムミルク・油 ★キャベツ・きゅうり・コーン缶・砂糖・酢・塩・塩こしょう・油	30(白ごはん) ・白身魚のおろし煮 ・五目煮豆 ★たら・片栗粉・油・醤油 ・みりん・だし・ねぎ・大根 ★干大豆・人参・ごぼう・ちくわ・いんげん・ひじき・こんにゃく・醤油・砂糖・だし・みりん・油	◆未満児(ごはんとおかず) 300Kcalを基準 ◆3歳・4歳・5歳(ごはん110g 持参するとして) 360～440Kcalを基準 ※()は未満児(3号園児)の主食です。 1・2号園児は主食を持ってきて下さい。 土曜日も2号園児は主食を持ってきて下さい。 注) ☆印の日は2・3号園児のみで1号園児は給食はありません。 			