

9月の献立予定表

2025 荒茅保育園

月	火	水	木	金	土
1 ひじきごはん スパゲッティサラダ こんにゃくの煮物 すまし汁 ヨーグルト・小魚	2 ごはん 魚のうめみそやき 切干大根のサラダ かぼちゃのいとこ煮 すまし汁 チーズケーキ	3 ごはん 豚肉の三色和え わかめの酢の物 五目煮 みそ汁 えびトースト	4 なすのポロネーゼ なしサラダ やきさつまいも 豆乳スープ じゃこチャーハン	5 ごはん 煮魚 納豆そうめんサラダ きゃべつのおかか炒め すまし汁 クッキー・フルーツ	6 パン 牛乳
8 しめじごはん 千草やき 蒸しなす みそ汁 ふかし芋	9 ごはん 魚のりんごソースかけ れんこんサラダ 大豆の煮物 みそ汁 黒糖蒸しパン	10 牛肉とごぼうのごはん にら納豆 なすの田楽 すまし汁 にゅうめん	11 五目ラーメン 青菜ののりあえ じゃが芋のカレー煮 ジューシー	12 ごはん 魚のごまやき 春雨サラダ かぼちゃあんかけ すまし汁 おやき	13 パン 牛乳
15 敬老の日	16 ごはん 魚のカレーかばやき れんこんの梅和え なすのみそ炒め すまし汁 ポッキー	17 ごはん なすのシューマイ ひじきのナムル やさいスープ りんごきんとんパイ	18 ロールパン クリームシチュー さつまいもの白和え 黒豆の煮物 やきおにぎり	19 ごはん 魚と秋野菜の揚げ物 ブロッコリーの昆布和え みそ汁 カルピスゼリー	20 パン 牛乳
22 きのこうどん にんじんシリシリ ひじきの煮物 和風ピザ	23 秋分の日	24 ごはん お月見バーグ 温野菜サラダ ごまみそ汁 お月見だんご	25 弁当の日 お好み焼き	26 栗ごはん さんまやき 大根おろし するめサラダ 鶏だんご汁 ジャムサンド	27 パン 牛乳
29 秋やさいカレー カラフルサラダ ごぼうの煮物 さつまいもスコーン	30 ごはん 魚のあんかけ なすとツナのごま和え 高野豆腐の煮物 みそ汁 カリカリトースト	 			

※記載はありませんが、毎日フルーツがつきます。

まだまだ暑い日が続きますが、虫の声や澄んだ空に秋の気配を少しずつ感じられるようになってきました。秋はたくさんの食材が旬を迎えます。おいしくて栄養たっぷりの食材を食べて、夏の疲れを回復していきましょう😊



秋ナス🍆おすすめレシピ

なすのシューマイ

材料(2人分) なす20g 豚ミンチ100g 玉ねぎ1/4玉 生姜1g 食塩少々
片栗粉小さじ1 しょうゆ・てんさい糖各小さじ1/2 ごま油少々 シューマイの皮8枚

作り方

- ①なすはへたを取り、1cm角位の角切りにして水にさらしてアクを抜く。ザルにあげて水気を切っておく。
- ②玉ねぎはみじん切りにする。生姜はすりおろし、しぼり汁を取る。
- ③豚ミンチに塩を入れてよく練る。なす、玉ねぎ、生姜のしぼり汁、片栗粉、しょうゆ、てんさい糖、ごま油を入れて練る。
- ④シューマイの皮で③を包み、100℃で10分程度蒸す。

秋になると皮がやわらかく、実がしまって食感もよくおいしくなります。子どもたちにとっては、苦手な野菜の上位ではないでしょうか🍌 苦手な理由としては、独特のえぐみ、苦味があり、ぐにゃつとした食感だと思われます。肉のうま味をなすが吸うことで、なすが苦手な子どもも食べやすくなります！ぜひ作ってみてくださいね🌟



災害食と備蓄

9月1日は「防災の日」です。台風や豪雨、地震など災害について認識を深め、家庭での備蓄を点検してみましょう。一般的に食品の備蓄は3日～1週間分とされています。ただし、ミルクや離乳食が必要な子どもや、食物アレルギーへの配慮が必要な子どもがいる場合は、2週間分を備蓄しておく目安です。

また、日ごろ食べているものを多めに備え、ふだんの食事で消費しながら、食べたぶんを買足す「ローリングストック」がおすすめです。

家庭で備蓄しておきたい食品・用品

水	1人当たり1日3ℓ (飲み水1ℓ + 調理用水)
主食	精米、乾麺、レトルトご飯、アルファ米など アルファ米は、お湯や水でご飯になる加工米のこと
主菜、副菜	缶詰、びん詰、フリーズドライ食品、レトルト食品、乾物など
熱源	カセットコンロ、カセットボンベ (1人6本/週)
好みの食品	お菓子、飲み物など
ミルク・離乳食	月齢によって変化する離乳食は、前の月齢のものをアレンジして使いながら、次の月齢のものを買足す



参考：農林水産省 災害時に備えた食品ストックガイド