

9月の献立予定表

2026 荒茅保育園

月	火	水	木	金	土
	1 ごはん 魚のみそやき うめしそきゅうり じゃがいものカレーやき すまし汁 あずきむしぱん	2 ビビンバ カミカミサラダ 厚揚げのすっぱ煮 のりのりスープ	3 なすのボロネーゼ なしサラダ やきさつまいも スープ 大学がぼちゃ	4 ごはん 魚の甘酢かけ にら納豆 こんにゃくの煮物 みそ汁 五目チャーハン	5 パン 牛乳
	7 牛肉とごぼうのごはん きのこのマリネ じゃが芋の煮物 みそ汁 さつまいももち	8 ごはん 魚のりんごソースかけ 白和え なすのチーズやき すまし汁 チーズケーキ	9 ごはん チャプチェ さばみぞれんこん とろとろ中華スープ なしジャムサンド	10 きのこうどん ブロッコリーの昆布和え かぼちゃの煮物 中華おこわ	11 ごはん 煮魚 青菜の磯和え 炒り豆腐 みそ汁 さといもアイス
12 パン 牛乳	14 秋野菜カレー カラフルサラダ ごぼうの煮物 アップルパイ	15 ごはん 魚のコーンやき きのこの酢の物 なすのみそ炒め すまし汁 フルーツゼリー	16 ごはん れんこんのはさみやき 梅きのこ 高野豆腐の煮物 みそ汁 ビーフン	17 鮭ときのこのごはん ポテトサラダ てりやきこんにゃく すまし汁 ヨーグルト・小魚	18 弁当の日 おたのしみケーキ
19 パン 牛乳	21 敬老の日	22 国民の休日	23 秋分の日	24 焼き豚ラーメン 切干大根のサラダ むしなす お月見だんご	25 栗ごはん 魚のレモンしょうゆ 白菜のごま和え ひじきの煮物 みそ汁 めんたいラスク
26 パン 牛乳	28 ロールパン クリームシチュー きゃべつのみかん和え 青菜の炒め煮 チュモツパ	29 ごはん さんまやき 大根おろし きゃべつのツナ和え 鶏だんご汁 チーズチヂミ	30 ごはん 若鶏のからあげ フレンチサラダ 黒豆の煮物 すまし汁 もものクラブティ		

※記載はありませんが、毎日フルーツがつきます。

9月になりましたが、まだまだ暑い日が続いています🌞夏の疲れが出やすい時期でもあるため、早寝・早起きとバランスのよい食事を心がけ、元気に過ごしましょう😊

秋は、さつまいもやきのこ、梨などおいしい食べ物がたくさん旬を迎えます！旬の味覚を楽しみながら、季節の変化を感じてみてくださいね🍂



夜の睡眠は十分にとれていますか？

良質な睡眠は、健康な体づくりや免疫力の維持のほか、情緒の安定にもつながります。睡眠中は成長ホルモンが分泌され、脳の発達はおもに睡眠中に行われることから、子どもの成長にとっても大切です。睡眠時間の目安は、1～2歳は約11～14時間・3～5歳は10～13時間とされています。

上手に寝るための工夫

- 寝る2時間前にはスマホやテレビ、タブレットなどの強い光を避ける。
- これから寝る時間だということをわかりやすくするため、入浴後に絵本を読むなど、毎日決まった習慣を取り入れる。
- 寝るときは部屋を暗くし、温度や湿度などを調節して心地よく寝られる環境を整える。
- 毎日同じ時間に寝たり起きたりする習慣をつける。
- 朝起きたら太陽の光を浴び、朝ごはんをしっかり食べ、体内時計をリセットし、体を目覚めさせる。
- 適度な疲労感が夜の寝つきを促すため、日中は体をたくさん動かす。

安心・安全 お弁当を作ろう

今月から、お弁当の日が再開されます。子どもたちが安心して食べられるように、食材の大きさに注意して、切り方などの工夫をしましょう。

・ミニトマト ・ミートボール ・球体のチーズ ・うずらの卵 ・ぶどう など・・・

これらの食材はそのまま口へ入れると、喉に詰まって窒息してしまうリスクがあります。

1/2～1/4に切るなどして、そのまま入れないようにしましょう。

特に0～2歳児は手づかみで食べることができる、小さめのおにぎりや、おかずを切って入れることで食べやすくなります🍴

★栄養バランス

主食(ごはん・パン・麺)：主菜(肉・魚・卵)：副菜(野菜)＝【3：1：2】

色彩を意識することで、自然と栄養バランスも整います！

赤：人参・トマト・鮭・肉など

黄：卵・かぼちゃ・コーン・いも類など

緑：ブロッコリー・ピーマン・アスパラ・葉物野菜など



お弁当の日は子どもたちもワクワクしている特別な日です！楽しい時間を過ごすことができるように、安心・安全お気に入りのお弁当を持たせてあげてくださいね🎵