



食事だより



2026年 なかよしすみれ保育園

9月に入り、虫の音色とともに秋が近づいてきました。子どもたちは夏の疲れが出る頃です。日中はまだまだ暑くても朝晩の気温の変化が少しずつ大きくなっていますので、体調管理に気をつけて元気に秋を迎えましょう。そして、歴の上では秋です。保育園でも旬の食材を多く取り入れ、秋の味覚を楽しみたいと思っています。

*旬の食材*さつまいも

実りの季節の始まりです。さつまいもはビタミンCやカリウムが豊富です。ビタミンCは美肌効果のイメージが強いですが、免疫力を上げて風邪予防にも効果的なので、これからの時期はぜひ子どもにも食べさせてあげたいですね。栄養素を損なわない蒸し芋は特におすすめです。



お月見を楽しむ

「十五夜」または「中秋の名月」と言われるこの行事は、秋に美味しい野菜や果物が食べられることを感謝する為に始まったのだとされています。月見団子やすずきを月に供えますが、昔は里芋を飾っていたようです。

保育園ではさつまいもを月見団子に見立てたおやきとして提供します。子どもたちも毎年楽しみにしています。



非常食について

9月1日は防災の日です。関東大震災が起きた日であり、台風が多いとされることから自然災害に備えることの大切さを考える日です。普段使っている食材を食べたら買い足して常に常備しておく状態にする「ローリングストック」は緊急時にとても役立ちます。また、非常食や備蓄用のものを普段から食事やおやつに加えることで、食べ慣れることができて万が一の時にも不安を和らげてくれるので食卓に取り入れてみてください。

		1(火)	2(水)炊き出し訓練	3(木)	4(金)	5(土)
午前	9月	お茶・せんべい等	お茶・せんべい等	お茶・せんべい等	お茶・せんべい等	お茶・せんべい等
昼食		ごはん さばの照り焼き (0歳児完了食はかれいの照り焼き) ツナじゃが きゅうりのおかか和え すまし汁	ごはん 鶏のオーロラソース焼き 厚揚げの五目煮 みそ汁	キーマカレー キャベツのサラダ	ごはん すき焼き風煮 切干大根の中華サラダ ほうろんそうのスープ	鮭の炊き込みご飯 具沢山スープ
午後		牛乳・くだもの・お菓子	お茶・かつおと昆布のおにぎり	牛乳・オレンジケーキ	牛乳・ミルクプリン	お茶・お菓子
午前	7(月)	お茶・せんべい等	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)
午前	お茶・せんべい等	お茶・せんべい等	お茶・せんべい等	お茶・せんべい等	お茶・せんべい等	お茶・せんべい等
昼食	ほうとううどん(山梨県) 鶏と大根の煮物	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 秋野菜の煮物 きゅうりの昆布和え 油揚げのみそ汁	パン・ジャム たららのクリームシチュー 白菜サラダ	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ピーマンソテー えのきのすまし汁	ごはん チンジャオロース風 もやしのナムル 中華スープ	五目ごはん みそ汁
午後	牛乳・メープルクッキー	牛乳・カップゼリー・お菓子	お茶・そばろおにぎり	牛乳・豆腐ブラウニー	牛乳・おからナゲット	お茶・お菓子
午前	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)誕生会	19(土)
午前	お茶・せんべい等	お茶・せんべい等	お茶・せんべい等	お茶・せんべい等	お茶・せんべい等	お茶・せんべい等
昼食	大豆のミートスパゲティ チキンサラダ	ごはん さばの照り焼き (0歳児完了食はかれいの照り焼き) ツナじゃが きゅうりのおかか和え すまし汁	ごはん 鶏つくねのボン酢マヨ焼き ラタトゥイユ オニオンスープ	キーマカレー キャベツのサラダ	うさぎごはん 鶏のオーロラソース焼き 厚揚げの五目煮 くだもの コンソメスープ	鮭の炊き込みご飯 具沢山スープ
午後	牛乳・コーンマヨパン	牛乳・くだもの・お菓子	お茶・かつおと昆布のおにぎり	牛乳・オレンジケーキ	牛乳・月見団子風おやき	お茶・お菓子
午前	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)
午前	敬老の日	国民の休日	秋分の日	お茶・せんべい等	お茶・せんべい等	お茶・せんべい等
昼食	おじいちゃんとおばあちゃん	稲穂	秋の葉	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ピーマンソテー えのきのすまし汁	ごはん すき焼き風煮 切干大根の中華サラダ ほうろんそうのスープ	五目ごはん みそ汁
午後				牛乳・豆腐ブラウニー	牛乳・ミルクプリン	お茶・お菓子
午前	28(月)	29(火)	30(水)			
午前	お茶・せんべい等	お茶・せんべい等	お茶・せんべい等			
昼食	大豆のミートスパゲティ チキンサラダ	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 秋野菜の煮物 きゅうりの昆布和え 油揚げのみそ汁	ごはん 鶏つくねのボン酢マヨ焼き ラタトゥイユ オニオンスープ			
午後	牛乳・コーンマヨパン	牛乳・カップゼリー・お菓子	お茶・そばろおにぎり			

※0歳児クラス〜2歳児クラスは午前おやつとしてほうじ茶・せんべい等を使用しています。
※ジャムは2〜5歳児に提供しています。
※くだものは旬の物を提供しています。
※完了食1cmサイズ、普通練習食1.5cm程度に刻んで提供しています。



このマークのついている日はもったいないばあさんの日です。