

9月

京料理花萬

給食だより

少しずつ風が涼しくなり、過ごしやすい日が増えてきました。園では季節の変化を感じながら、子どもたちが元気に遊び、毎日の給食も楽しみにしてくれています。夏の暑さで食欲が落ちていた子も、だんだんと食べる量が戻ってくる頃です。9月は、秋の味覚も少しずつ登場し始め、食材のおいしさを感じやすい季節。旬の食べものを取り入れながら、無理なくいろいろな食材に親しめるよう工夫しています。

月初めの赤飯の理由

京都の昔ながらの月行事を取り入れています。京都では月の始まりに「今月もまめまめしく暮らせますように」との思いを込めて、豆を使った料理を味わいます。毎月決まった日に決まったものを食べることで、節目を意識し、気持ちを新たに過ごすことができます。また、毎月同じメニューを出すことにより、はじめは見慣れず苦手だった子が食べられるようになることも。苦手な食材でもある日突然食べてみようと思いが沸くこともありますので、挑戦する機会を増やしてあげることはとても大切です。少しずつでも食べられるようになると本人の自信にも繋がります。初めてお赤飯を出したときはお残りが沢山あり驚いたのですが、今では完食のクラスも増えています。日本のお祝い事の席ではかかせないお赤飯、美味しく食べて一か月元気に過ごしてほしいと願っています。

季節の移り変わりと食事の工夫

9月は、夏の暑さが少しずつやわらぎ、朝晩には涼しさを感じるようになります。季節が夏から秋へと移り変わるこの時期は、気温の変化に体がついていかず、体調をくずしやすくなることもあります。夏の間に冷たいものをとりすぎてしまったり、食欲が落ちていたりすると、胃腸の働きが弱くなっていることもあります。そんな時期こそ、あたたかい汁物や、消化のよい食事、ビタミンやたんぱく質をしっかりとることが大切です。

給食では、季節の変化に合わせて、体をいたわるようなやさしい味つけや、栄養バランスのとれたメニューを工夫しています。ほんのり甘いさつまいもや、香りのよいきのこ類など、秋の食材を取り入れながら、食を通じて季節を感じられるよう心がけています。

ご家庭でも、冷たい飲み物やアイスのとりすぎに注意しつつ、あたたかいごはんや旬の食材を取り入れながら、少しずつ秋のリズムに整えていきましょう。



さつまいものレモン煮

【材料】(4人分)

さつまいも…300g

砂糖…大さじ2~3(お好みで調整)

レモン汁…大さじ1

水…150ml

【作り方】

さつまいもはよく洗い、皮ごと1.5cm幅のいちょう切りにする。水に5分ほどさらしてアクを抜く。

鍋に水を入れ、さつまいもを加えて中火にかける。

沸騰したら砂糖を加え、落とし蓋をして弱火で約15分、さつまいもがやわらかくなるまで煮る。

火を止めてからレモン汁を加え、やさしく混ぜる。

味がなじむまでそのまま置き、冷ましてから器に盛る。



⚠ 食中毒予防と衛生管理について ⚠

9月も暑い日があり、食中毒のリスクはまだ油断できません。食中毒は細菌やウイルスが食べ物で増えることで起こります。給食では食材の温度管理や調理器具の消毒、手洗いを徹底し、安全な食事を提供しています。

〇〇 献立一覧表 〇〇

2025年 9月 [モーツァルト]

	1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	6 (土)
屋 食	おつたち赤飯 さわらの味噌漬け 五目豆 しいたけと麩のすまし汁 フルーツ：オレンジ	きのこ入りちらし寿司 ぜんまいの煮物 はんぺんとわかめのすまし汁 フルーツ：グレープフルーツ	かれいの磯辺揚げ いろいろ野菜の金平 えのきと玉ねぎの味噌汁 七分つき米 フルーツ：バナナ	牛肉の柳川風煮 きゅうりとしらすの酢の物 人参と大根のすまし汁 七分つき米 一品：秋なすの素揚げ フルーツ：バナナ	ハンバーグ 小松菜の信田和え コンソメスープ 七分つき米 フルーツ：バナナ	和風パスタ 大根のサラダ コンソメスープ フルーツ：グレープフルーツ
星間 食	フルーツポンチ 牛乳	ちんすこう 牛乳	ミニスイートポテト 牛乳	ブルーベリージャムサンド 牛乳	桃のミルク寒 牛乳	ショコラロール 牛乳
成 分 値	<一日合計> エネルギー 494 kcal 蛋白質 24 g 脂質 12 g 炭水化物 78 g 鉄 3 mg 塩分 2.1 g	<一日合計> エネルギー 546 kcal 蛋白質 17 g 脂質 11 g 炭水化物 100 g 鉄 1.5 mg 塩分 1.6 g	<一日合計> エネルギー 537 kcal 蛋白質 20 g 脂質 16 g 炭水化物 85 g 鉄 2.8 mg 塩分 1.7 g	<一日合計> エネルギー 544 kcal 蛋白質 24 g 脂質 19 g 炭水化物 73 g 鉄 2.9 mg 塩分 2 g	<一日合計> エネルギー 538 kcal 蛋白質 22 g 脂質 19 g 炭水化物 76 g 鉄 3.2 mg 塩分 1.1 g	<一日合計> エネルギー 325 kcal 蛋白質 13 g 脂質 13 g 炭水化物 42 g 鉄 0.9 mg 塩分 2.1 g
	8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)	13 (土)
屋 食	天ぷら盛り合わせ 高野豆腐の煮物 麩とわかめのすまし汁 七分つき米 フルーツ：バナナ	スペイン風オムレツ 青菜とかにかまのごま和え コンソメスープ 七分つき米 一品：きのこのマリネ	梅ひじきごはん さばの生姜煮 春雨サラダ 豆腐としめじの味噌汁 フルーツ：オレンジ	おにぎり（菜めし） あんかけやきそば キャベツのおかか和え フルーツ：グレープフルーツ	豚肉と野菜の味噌炒め 切り干し大根のサラダ えのきと油揚げのすまし汁 七分つき米 一品：豆腐のなめこあんかけ	牛丼 白菜の塩昆布和え なすと油揚げの味噌汁 フルーツ：バナナ
星間 食	オレンジゼリー 牛乳	きな粉ドーナツ 牛乳	りんごヨーグルトケーキ 牛乳	さつま芋ようかん 牛乳	バナナスコーン 牛乳	北海道ミルクロール 牛乳
成 分 値	<一日合計> エネルギー 517 kcal 蛋白質 22 g 脂質 14 g 炭水化物 81 g 鉄 1.5 mg 塩分 1.6 g	<一日合計> エネルギー 597 kcal 蛋白質 21 g 脂質 22 g 炭水化物 83 g 鉄 2.7 mg 塩分 2.7 g	<一日合計> エネルギー 645 kcal 蛋白質 22 g 脂質 20 g 炭水化物 100 g 鉄 2.5 mg 塩分 2.6 g	<一日合計> エネルギー 603 kcal 蛋白質 19 g 脂質 13 g 炭水化物 110 g 鉄 1.1 mg 塩分 1.2 g	<一日合計> エネルギー 608 kcal 蛋白質 23 g 脂質 21 g 炭水化物 88 g 鉄 2 mg 塩分 1.8 g	<一日合計> エネルギー 589 kcal 蛋白質 20 g 脂質 20 g 炭水化物 87 g 鉄 2.7 mg 塩分 2 g
	15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)	20 (土)
屋 食	敬老の日	すき焼き風煮 大根とわかめの酢の物 えのきと麩の味噌汁 七分つき米 一品：かぼちゃのバター焼き	ポークカレー 野菜サラダ ヨーグルトブルーベリーソース	◎世界の料理inギリシャ ムサカ ギリシャ風サラダ コンソメスープ 七分つき米 フルーツ：グレープフルーツ	マーボー茄子 豆苗ともやしの和え物 中華スープ 七分つき米 一品：プロッコリーカニあんかけ	カレー風味チャーハン きゅうりの酢の物 豆腐となめこの味噌汁 フルーツ：オレンジ
星間 食		お月見団子風 牛乳	麩のラスク 牛乳	ホットサンド 牛乳	ほうれん草パン 牛乳	カスタードロール 牛乳
成 分 値	<一日合計> エネルギー 0 kcal 蛋白質 0 g 脂質 0 g 炭水化物 0 g 鉄 0 mg 塩分 0 g	<一日合計> エネルギー 519 kcal 蛋白質 20 g 脂質 15 g 炭水化物 82 g 鉄 3.1 mg 塩分 3 g	<一日合計> エネルギー 543 kcal 蛋白質 18 g 脂質 19 g 炭水化物 83 g 鉄 2 mg 塩分 1.3 g	<一日合計> エネルギー 516 kcal 蛋白質 19 g 脂質 14 g 炭水化物 85 g 鉄 1.6 mg 塩分 2.3 g	<一日合計> エネルギー 497 kcal 蛋白質 19 g 脂質 15 g 炭水化物 77 g 鉄 2 mg 塩分 1.4 g	<一日合計> エネルギー 507 kcal 蛋白質 17 g 脂質 15 g 炭水化物 79 g 鉄 1.7 mg 塩分 1.2 g
	22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)	27 (土)
屋 食	鶏肉の照り焼き 千切煮 なすと油揚げの味噌汁 七分つき米 フルーツ：梨乳児：オレンジ	秋分の日	ビビンバ丼 三色ナムル 中華スープ フルーツ：グレープフルーツ	鰹の甘酢あんかけ キャベツのごま和え 厚揚げともやしの味噌汁 七分つき米 一品：なすの煮物	豚肉と大根の旨煮 さつまいもサラダ 麩としいたけのすまし汁 七分つき米 フルーツ：オレンジ	おにぎり（ゆかり） きつねうどん 青菜のお浸し フルーツ：バナナ
星間 食	きなこトースト 牛乳		豆腐入りお好み焼き 牛乳	フルーツきんとん 牛乳	ビザトースト 牛乳	ミニメロンパン 牛乳
成 分 値	<一日合計> エネルギー 546 kcal 蛋白質 24 g 脂質 21 g 炭水化物 71 g 鉄 2.4 mg 塩分 1.9 g	<一日合計> エネルギー 0 kcal 蛋白質 0 g 脂質 0 g 炭水化物 0 g 鉄 0 mg 塩分 0 g	<一日合計> エネルギー 535 kcal 蛋白質 22 g 脂質 19 g 炭水化物 75 g 鉄 2.1 mg 塩分 1.2 g	<一日合計> エネルギー 462 kcal 蛋白質 20 g 脂質 10 g 炭水化物 78 g 鉄 2.3 mg 塩分 1.6 g	<一日合計> エネルギー 517 kcal 蛋白質 22 g 脂質 15 g 炭水化物 79 g 鉄 1.8 mg 塩分 1.5 g	<一日合計> エネルギー 562 kcal 蛋白質 19 g 脂質 16 g 炭水化物 90 g 鉄 1.7 mg 塩分 1.8 g
	29 (月)	30 (火)				
屋 食	とり天 きゅうりとしらすの酢の物 玉ねぎと油揚げの味噌汁 七分つき米 フルーツ：オレンジ	ハヤシライス マセドニアンサラダ フルーツヨーグルト				
星間 食	ツナと塩こぶのおにぎり 牛乳	ココアクッキー 牛乳				
成 分 値	<一日合計> エネルギー 611 kcal 蛋白質 28 g 脂質 17 g 炭水化物 91 g 鉄 2.1 mg 塩分 1.4 g	<一日合計> エネルギー 635 kcal 蛋白質 17 g 脂質 24 g 炭水化物 95 g 鉄 1.9 mg 塩分 1.8 g				

*都合により献立を変更することがあります。