

令和7年 9月分 みそら保育園 予定献立表					
日	曜	献立表	主食	未満児おやつ 10時	おやつ3時
1	月	豆腐チャンプルー、みそ汁 いんげんのごまよごし、果物	ごはん	ほうじ茶 あられ	牛乳 ジャムサンド
2	火	松風焼き、みそ汁 ポテトきんぴら	ごはん	ほうじ茶 塩せんべい	クラッカー ヨーグルト和え
3 17	水	柳川もどき、みそ汁 おかか和え、果物	ごはん	ほうじ茶 麩菓子	牛乳 白いゼリー
4 18	木	赤魚の揚げびたし、みそ汁 サイコロサラダ	ごはん	ほうじ茶 ウエハース	牛乳 きな粉サンド
5 19	金	鶏肉とさつま芋の甘辛煮 みそ汁、納豆和え、果物	ごはん	ほうじ茶 サブレ	せんべい ポッキンアイス
6 20	土	やきそば、牛乳 スティックチーズ、果物	中華麺	ほうじ茶 ビスケット	ほうじ茶 えびせん
8 22	月	焼き肉、みそ汁 キャベツサラダ、果物	ごはん	ほうじ茶 ソフトせんべい	牛乳 玄米フレーク菓子
9	火	ポテトコロッケ、みそ汁 ブロッコリーとコーンのサラダ	ごはん	ほうじ茶 卵ボーロ	牛乳 チーズトースト
10 24	水	肉豆腐、みそ汁 野菜のゴママヨネーズ和え、果物	ごはん	ほうじ茶 ビスケット	牛乳 もちもちチーズパン
11 25	木	さばの香味焼き、けんちん汁 かぼちゃのそぼろ煮	ごはん	ほうじ茶 ソフトクッキー	牛乳 オレンジゼリー
12 26	金	チキンカレー、ヨーグルト もやしとピーマンのソテー、果物	ごはん	ほうじ茶 揚げせんべい	牛乳 ミルクスティックパン
13 27	土	五目そうめん、牛乳 スティックチーズ、果物	そうめん	ほうじ茶 ゼリー	ほうじ茶 えびせん
29	月	八宝菜、みそ汁 春雨サラダ、果物	ごはん	ほうじ茶 ミルクせんべい	牛乳 もちもちチーズパン
16 30	火	豆腐ミートグラタン コンソメスープ、ツナ和え	ごはん	ほうじ茶 塩せんべい	牛乳 プリン



給食日数 24回

※食材仕入れ等の関係で、メニューの一部を変更する場合がございます。

区 分		エネルギー	蛋白質	脂 質
3歳未満児	9 月 の 平均	485kcal	19. 8g	16. 4g
	保育園基準	465kcal	19. 4g	12. 3g
3歳以上児	9 月 の 平均	575kcal	23. 2g	18. 1g
	保育園基準	571kcal	25. 6g	16. 2g

澄んだ青空に秋の気配を感じる頃になってきました いわき市からのお知らせ

五感を使って味わおう！

お料理を目で見て、香りを嗅ぎ、調理や食べる音を聞き、口に入れて舌触りや歯ざわり、味を楽しむ。食は栄養を摂り入れるだけでなく、五感すべてで味わうことができます。

食えることはもちろん、お手伝いも五感を刺激してくれるので、野菜をちぎる、食材を混ぜるなど、一緒に料理をするのもよいですね。こうした「楽しい・おいしい食体験」が子どもの食への興味・関心を育みます。

《食の五感とは？》

視覚・・・食べ物の色・つや、形、盛り付けを目で味わう。

聴覚・・・切る・煮る・焼く・揚げるなど調理の音、食材を食べた時の音。

嗅覚・・・香ばしいにおい、甘いにおいなど食欲をそそる、おいしそうなおいにおい。

味覚・・・甘い・しょっぱい・酸っぱい・辛い・苦い・うまみ。

触覚・・・野菜の皮をむく、切る、こねる、混ぜる、盛り付ける。



朝夕は涼しくなってきましたが、まだまだ日中は暑いですね。こどもは大人に比べて体温調節機能が未発達なため、水分補給に引き続き注意しましょう。

夏の疲れも出やすい時期です。体調管理に注意し、快食、快便、快眠で、上手にこの時期を過ごしましょう。



災害に備えよう！

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週間分程度を備蓄しておく目安です。

日頃食べているものを多めに備え、普段の食事で消費しながら、食べた分を買い足す「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います

