

# 給食だより



まだまだ暑い日が続いていますが、朝夕は過ごしやすい日も増えてきましたね。  
9月の給食は防災の日や、十五夜のお月見を意識して献立をたてています。  
また9月1日の防災の日には園でストックしている備蓄米を提供します。毎年、  
防災の日に備蓄米をみんなで食べて、また新しく買い足してローリングストックして  
災害に備えています。



## 毎年9月1日は防災の日！

### もしもに備えよう！！

近年大規模災害が各地で発生し、いつ起こるのかわからない災害に備える意識が高まっています。  
もしもに備えて避難経路の確保や家具の固定に加え、食料や水の確保も大切になってきます。

災害時の食料や水の備蓄は最低3日分、できれば1週間分と言われています。水は1人1日3ℓ必要と  
されていて、家族4人だと1日で12ℓの計算になります。さらに3日～1週間分の備蓄を各家庭で行おうと  
すると相当な備蓄量になり、しっかりと計画と工夫が必要になってきます。

### ローリングストックで手軽に始めよう！！

ローリングストックとは普段の食品や日用品を少し多めに買って置き、日常的に使っては買うを繰り返す  
ことで常に一定量を家に備蓄しておく防災方法です。缶詰やレトルト食品、カップ麺、飲料水などを普段の  
食事で消費しながら、使った分を買い足すことでいつも家の中に一定の備蓄がある状態が保てます。

園でも防災用の備蓄食としてフリーズドライのごはん、水、お茶、かんぱんの他に缶詰や乾物、パウチ食  
品、赤ちゃん用の液体ミルク、お菓子などを常にローリングストックしています。

9/1の給食では防災用の備蓄米の「わかめごはん」を提供します。  
防災備蓄米はどんなものがあるのか…いろいろな防災備蓄米の味を  
試してみたところ「わかめごはん」が子どもたちに一番人気だった  
ので、それから園では「わかめごはん」を備蓄することになりました。

この機会にお家のもしもの備えを見直してみてもいいかもしれません。



### 梅干しのシノで “ゆかい”を 作りました！



ゆい組さんの作ってくれた梅干しのシノを使って  
“ゆかい”を作りました。  
梅干しと一緒に浸かっていたシノをしっかりと絞っ  
て水気を切り、100℃のオーブンで3時間かけて  
じっくりと水分を飛ばしました。  
市販のゆかいより塩分控えめのやさしいお味の  
“ゆかい”で、給食の時にごはんに  
かけて頂きました。



## 9月の予定献立

2026年度  
桂ぶどうの木こども園

| 日付                 | 曜日 | 昼食                                                 | 材料                                                                                                              | おやつ                                                                      |
|--------------------|----|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| 14<br>28           | 月  | ・ハヤシライス<br>・ブロッコリーサラダ                              | ・精白米、豚肉、じゃが芋、人参、玉葱、しめじ<br>(ハヤシルウ、ケチャップ、ウスターソース、砂糖)<br>・ブロッコリー、カリフラワー、ハム、コーン<br>(マヨドレ、塩胡椒、酢)                     | ・牛乳<br>・コーンスナック<br>(コーンフレーク、マーガリン<br>マシュマロ)                              |
| 1<br>29            | 火  | 1日 ・非常用備蓄米<br>29日 ・わかめごはん<br>・フルーツカクテル<br>・マカロニスープ | ・わかめごはん(非常用備蓄米)<br>・精白米、わかめ、ふりかけ<br>・みかん缶、もも缶、パイン缶<br>・ベーコン、マカロニ、玉葱、人参、ブロッコリー、じゃが芋(コンソメ)                        | ・牛乳<br>・りんごゼリー<br>・乾パン                                                   |
| 15                 | 火  | ・ご飯<br>・鮭の塩麹焼き<br>・みかんサラダ<br>・味噌汁                  | ・精白米<br>・鮭(塩麹、酒)<br>・みかん缶、キャベツ、ほうれん草、人参(砂糖、酢、塩胡椒、油)<br>・もやし、人参、鮭(味噌)                                            | ・牛乳<br>・ヨーグルト<br>・おせんべい                                                  |
| 2<br>30            | 水  | ・サラダうどん<br>・かぼちゃサラダ                                | ・うどん、ツナ、胡瓜、キャベツ、トマト<br>(マヨドレ、塩胡椒、醤油、砂糖、みりん、酒)<br>・南瓜、胡瓜、人参、ハム(マヨドレ、塩胡椒、酢、砂糖)                                    | ・牛乳 2日・梅おにぎり<br>(精白米、梅干し、塩)<br>30日・わかめおにぎり<br>(精白米、わかめ、ふりかけ)             |
| 16<br>お誕生日<br>参観の日 | 水  | ・ご飯<br>・カレー唐揚げ<br>・かぼちゃサラダ<br>・味噌汁<br>・果物          | ・精白米<br>・鶏肉(醤油、みりん、酒、にんにく、生姜、カレー粉、片栗粉、油)<br>・南瓜、胡瓜、人参、ハム(マヨドレ、塩胡椒、酢、砂糖)<br>・大根、人参、さつま芋(味噌)<br>・りんご              | ・牛乳<br>・ボンデケーキ<br>(白玉粉、粉チーズ、牛乳、油、塩)                                      |
| 3<br>17            | 木  | ・ご飯<br>・ホイコーロー<br>・ラーメンサラダ<br>・中華風コーンスープ           | ・豚肉、キャベツ、人参、ピーマン、パプリカ<br>(醤油、赤味噌、砂糖、酒、ごま油、生姜、にんにく、油)<br>・中華麺、ハム、人参、胡瓜、キャベツ(醤油、酢、砂糖、ごま油)<br>・コーン、クリームコーン、玉葱(鶏ガラ) | ・牛乳<br>・おせんべい<br>3日・ぶどう<br>17日・バナナ                                       |
| 4<br>18            | 金  | ・ご飯<br>・スパニッシュオムレツ<br>・シーザーサラダ<br>・野菜スープ           | ・精白米<br>・卵、じゃが芋、玉葱、人参、ベーコン(ケチャップ、塩胡椒、油)<br>・レタス、ハム、人参、胡瓜、コーン、クルトン、粉チーズ<br>(マヨドレ、塩胡椒、酢、砂糖)<br>・キャベツ、玉葱、人参(コンソメ)  | ・牛乳<br>4日・マカロニきな粉<br>(マカロニ、きな粉、砂糖)<br>18日・お月見団子<br>(白玉粉、豆腐、砂糖、きな粉)       |
| 5<br>19            | 土  | ・ビビンバ丼<br>・中華スープ                                   | ・精白米、豚ミンチ、人参、もやし、小松菜<br>(醤油、砂糖、ごま油、にんにく、生姜)<br>・豆腐、チンゲン菜(鶏ガラ)                                                   | ・牛乳<br>・おせんべい                                                            |
| 7                  | 月  | ・ご飯<br>・さわらの煮付け<br>・酢の物<br>・味噌汁                    | ・精白米<br>・さくら(醤油、酒、みりん、砂糖、土しょうが)<br>・胡瓜、わかめ、キャベツ、カニカマ、ごま(醤油、砂糖、酢、塩)<br>・玉葱、人参、油揚げ(味噌)                            | ・牛乳<br>・鮭のたこ焼きせんべい<br>(鮭、お好みソース、マヨドレ、青のり)                                |
| 8                  | 火  | ・ご飯<br>・しそつくね<br>・春雨サラダ<br>・中華スープ                  | ・精白米<br>・鶏ミンチ、大葉、えのき、豆腐(生姜、醤油、砂糖、片栗粉)<br>・春雨、ハム、胡瓜、人参、キャベツ(マヨドレ、砂糖、酢、塩胡椒)                                       | ・牛乳<br>・フレンチトースト<br>(パケット、卵、砂糖、牛乳)                                       |
| 9                  | 水  | ・ご飯<br>・厚揚げの肉味噌炒め<br>・ブロッコリーナムル<br>・すまし汁           | ・精白米<br>・厚揚げ、豚ミンチ、白葱(味噌、酒、砂糖、みりん、生姜、にんにく)<br>・ブロッコリー、カリフラワー、パプリカ(鶏ガラ、ごま油、塩胡椒)<br>・そうめん、人参、ねぎ(醤油)                | ・牛乳<br>・ういろ<br>(小麦粉、砂糖)                                                  |
| 10<br>24           | 木  | ・ご飯<br>・お好みちくわ<br>・胡瓜の中華漬け<br>・味噌汁                 | ・精白米<br>・ちくわ(青海苔、鰹節、お好みソース、マヨドレ)<br>・胡瓜、人参、すりごま(醤油、酢、砂糖、みりん、ごま油)<br>・豆腐、人参、玉葱(味噌)                               | ・牛乳<br>10日・かぼちゃもち<br>(かぼちゃ、米粉、砂糖、油、きな粉)<br>24日・おはぎ<br>(精白米、もち米、こしあん、きな粉) |
| 11<br>25           | 金  | ・中華丼<br>・焼き大学芋<br>・わかめスープ                          | ・精白米、豚肉、人参、キャベツ、玉葱<br>(鶏ガラ、塩胡椒、ごま油、にんにく、生姜、片栗粉)<br>・さつま芋(油、砂糖)<br>・わかめ、玉葱、コーン(鶏ガラ)                              | ・牛乳<br>・いなり寿司<br>(精白米、油揚げ、ごま、醤油、みりん)                                     |
| 12<br>26           | 土  | ・焼きそば<br>・味噌汁                                      | ・中華麺、豚肉、人参、キャベツ、もやし<br>(焼きそばソース、青のり、鰹節、油、塩胡椒)<br>・ほうれん草、人参(味噌)                                                  | ・牛乳<br>・おせんべい                                                            |

※材料の都合により献立が変更する場合があります。ご了承ください。  
※何か気になることがございましたら調理室又は保育者までお声かけ下さい。