



9月

給食だより

献立表



令和8年度9月発行 第四吉備保育園

まだまだ暑い日が続いていますが、少しずつ秋の気配を感じる季節となりました。  
 夏の疲れが出やすい時期でもあるため、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、元気に過ごしましょう。

| 実施日      | 曜日 | 3歳未満児<br>10時のおやつ | 昼食献立                                            | 3歳未満児<br>加算食 | 3時のおやつ                        | エネルギー<kcal><br>( )は3歳未満児 |
|----------|----|------------------|-------------------------------------------------|--------------|-------------------------------|--------------------------|
| 1<br>15  | 火  | 牛乳<br>菓 子        | 豚肉となすのみそ炒め<br>焼きかぼちゃ ひじきのじゃこ煮                   |              | 牛乳<br>きなこ蒸しパン                 | 630.0<br>(525.0)         |
| 2<br>16  | 水  | 牛乳<br>菓 子        | 鶏肉のさっぱり焼き<br>チャプチェ トマト                          |              | 牛乳<br>かぼちゃのキッシュ風              | 608.7<br>(481.1)         |
| 3<br>17  | 木  | 牛乳<br>菓 子        | 肉じゃが<br>きゅうりとわかめの酢の物 パイン缶                       |              | 牛乳<br>3日:ツナコーントースト<br>17日:菓 子 | 619.6<br>(501.7)         |
| 4        | 金  | 牛乳<br>菓 子        | さけの甘酢だれ<br>野菜のごまあえ なすのみそ汁                       |              | 牛乳<br>ミックスフルーツ                | 566.5<br>(456.8)         |
| 18       | 金  | 牛乳<br>菓 子        | ☆お楽しみ会献立☆<br>ツナごはん 鶏肉の竜田揚げ 梨<br>かぼちゃサラダ 豆腐のすまし汁 |              | 牛乳<br>菓 子                     | 654.2<br>(529.4)         |
| 5<br>19  | 土  | 牛乳<br>菓 子        | ぶっかけうどん<br>もやしの磯あえ オレンジ                         |              | 牛乳<br>菓 子                     | 508.7<br>(465.9)         |
| 7        | 月  | 牛乳<br>菓 子        | チンジャオロースー<br>粉ふきいも 中華コーンスープ                     |              | 牛乳<br>青のりクッキー                 | 584.7<br>(471.3)         |
| 8        | 火  | 牛乳<br>菓 子        | ポークビーンズ<br>フレンチサラダ りんご                          |              | 牛乳<br>牛乳もち                    | 614.3<br>(497.4)         |
| 9        | 水  | 牛乳<br>菓 子        | ささみの天ぷら<br>和風サラダ おくら納豆                          |              | 牛乳<br>焼きそば                    | 601.7<br>(475.4)         |
| 10<br>24 | 木  | 牛乳<br>菓 子        | マーボー丼<br>春雨とツナの和え物 もも缶                          |              | 牛乳<br>鉄菓 子                    | 649.2<br>(541.0)         |
| 11<br>25 | 金  | 牛乳<br>菓 子        | さばのカレームニエル<br>ごま塩サラダ ミネストローネ                    |              | 牛乳<br>みたらしじゃが団子               | 577.7<br>(465.7)         |
| 12<br>26 | 土  | 牛乳<br>菓 子        | 五目あんかけラーメン<br>焼きポテト パナナ                         |              | 牛乳<br>菓 子                     | 478.2<br>(445.1)         |
| 14<br>28 | 月  | 牛乳<br>菓 子        | 香味煮<br>ピーマンの塩昆布あえ オレンジ                          |              | 牛乳<br>りんごケーキ                  | 575.5<br>(466.0)         |
| 29       | 火  | 牛乳<br>菓 子        | テンペ入りかき揚げ<br>土佐酢あえ トマト                          |              | 牛乳<br>切り干し大根のおにぎり             | 650.4<br>(542.0)         |
| 30       | 水  | 牛乳<br>菓 子        | 八宝菜<br>おじゃがとじゃこのごまあえ                            |              | 牛乳<br>きなこクリームサンド              | 597.9<br>(481.9)         |

【免疫力を高める食事】

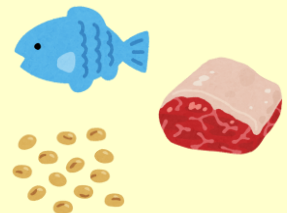
免疫力とは細菌やウイルスから身体を守ってくれる力のことです。免疫力が高いと、感染症や  
 風邪などの病気にかかりにくくなります。限定した食品で免疫力を高めるのではなく、バラン  
 スよく様々な食材を摂ることが大切です。

【ビタミン類】  
野菜、果物、ナッツなど



ビタミンA・C・Eは、  
 抗酸化作用という免疫  
 の低下を予防する役割  
 があります。

【たんぱく質】  
肉・魚・大豆・卵など



ウイルスや細菌から  
 身体を守り、免疫力を  
 活性化させる働きがあ  
 ります。

【発酵食品】

味噌・納豆・チーズ・ヨー  
 グルトなど



免疫力の70%は腸にある  
 と言われています。また、  
 腸内環境を整えてくれる  
 作用もあります。

【ビタミンクイズ】

ビタミンCが一番多い果物は  
 次のうちどれでしょう？

① 梨 ②みかん ③柿



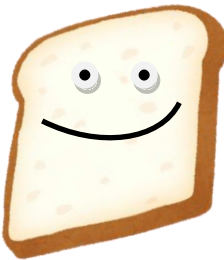
正解は ③柿です！

ビタミンCは「免疫機能を正常  
 に保つ」「コラーゲンの生成」に  
 関わります。健康な身体づくり  
 には欠かせない栄養素となっ  
 ています。

9月献立ツナコーントーストレシピ

【材料子ども1人分】

- ・食パン 1/2枚
- ・ツナ缶 8g
- ・コーン 7g
- ・マヨネーズ 小2



【作り方】

- ① ツナ缶、コーン、マヨネーズをボールに  
混ぜ合わせておく。
- ② 食パンに①をまんべんなく塗ってトース  
ターまたは、オーブンで焦げ目が付くま  
で焼く。食べやすい大きさに切って完成。