



よていこんだて

令和 7年 9月号
末崎こども園
栄養士 永井 祐子

曜日	月	火	水	木	金	土
日	1	2	3	4	5	6
予定		避難訓練	完全給食			
未満児主食	ごはん	ごはん		ごはん	ごはん	
昼食	・とうふグラタン ・きりほしだいこんの ケチャップに ・いんげんのみそしる ・くだもの	・むしぎょうざ ・キャベツの のりサラダ ・オクラのみそしる ・くだもの	・コーンとえだまめの ピラフ ・パスタときのこの スープ ・くだもの ごはんはいりません	・いわしのしょうがに ・ひじきとごぼうの きんぴら ・たまねぎのみそしる ・くだもの	・ポテトコロッケ ・ごもくに ・もやしのみそしる ・くだもの	・おかかごはん ・たまねぎのみそしる ごはんはいりません
おやつ	ぎゅうにゅう アップルケーキ	ぎゅうにゅう きなこボール	むぎちゃ フライドポテト	ぎゅうにゅう パナロットケーキ	ぎゅうにゅう パイ	
日	8	9	10	11	12	13
予定			完全給食 誕生児参観			おにぎりの日△
未満児主食	ごはん	ごはん		ごはん	ごはん	
昼食	・とうふのふわふわやき ・ごぼうとにんじんの ごまごし ・さつまいものみそしる ・くだもの	・にくだんごあんかけ ・ばんさんすう ・なめこじる ・くだもの	・はるまきどんぶり ・ちゅうかスープ ・くだもの ごはんはいりません	・さけのメンチカツ ・だいこんと なまあげのもの ・じゃがいものみそしる ・くだもの	・なまあげとぶたにくの みそいため ・せんべいじる ・くだもの	おにぎり、飲み物を持って きてください。
おやつ	ぎゅうにゅう クッキー	ぎゅうにゅう いちごジャムサンド	むぎちゃ おたのしみデザート	ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう ざくざくクッキー	
日	15	16	17	18	19	20
予定	敬老の日		完全給食			
未満児主食		ごはん		ごはん	ごはん	
昼食		・なすとぶたにくの しょうゆいため ・ツナサラダ ・えのきのすましじる ・くだもの	・ひやしちゅうか ・ひじきののもの ・くだもの ごはんはいりません	・おさかなボールの あますに ・はるさめスープ ・くだもの	・よこすかいかいぐんカレー ・コールスローサラダ ・ぎゅうにゅう 神奈川の郷土料理	・こんぶのごはん ・えのきののみそしる ごはんはいりません
おやつ		むぎちゃ さつまいもやきドーナツ	むぎちゃ みたらしトースト	ぎゅうにゅう もちもちかぼちゃ	むぎちゃ いしがきだんご	
日	22	23	24	25	26	27
予定		秋分の日	完全給食			運動会
未満児主食	ごはん			ごはん	ごはん	
昼食	・あつやきだまご ・にくじゃが ・だいこんのみそしる ・くだもの		・ジャージャーめん ・かぼちゃのもの ・くだもの ごはんはいりません	・たらのてりやき ・マカロニサラダ ・しめじのみそしる ・くだもの	・とうふハンバーグ ・ひじききんぴら ・もやしのみそしる ・ゼリー	
おやつ	あおりんごゼリー せんべい		ぎゅうにゅう とうふのブラウニー	ぎゅうにゅう おからスコーン	のむヨーグルト ミニパン	
日	29	30	※献立は都合により変更になる場合があります。 ※今月の果物はオレンジ、バナナ、梨などの予定です。			
予定						
未満児主食	ごはん	ごはん				
昼食	・なまあげのなんばんづけ ・パンパンジー ・あおなのスープ ・くだもの	・もくもくバーグ ・ごぼうサラダ ・やきとうふのみそしる ・くだもの	今月の予定平均栄養量 以上児 未満児 エネルギー 446kcal 508kcal 塩分 1.7g 1.5g 鉄分 2.2g 2.1g			
おやつ	ぎゅうにゅう マカロニあべかわ	いちごヨーグルト せんべい				

今月の郷土料理 神奈川

☆横須賀海軍カレー

明治初期、海軍、陸軍軍人の病死の最大の原因は脚気でした。その原因が白米中心で栄養バランスの偏った食事であると突き止めた医師が模範としていたイギリス海軍の兵食を参考にしたところ、脚気が減少したそうです。その兵食の中にカレーシチューがあり、それを食べやすいようにアレンジしたものが現在のカレーのルーツだといわれています。

横須賀は旧日本海軍とゆかりのある街です。

横須賀海軍カレーは基本的なカレーと栄養バランスを考慮して、サラダと牛乳をセットにして提供するのがルールだそうです。

☆石垣団子

相模原地域に伝わる郷土料理でこねた地粉にさつまいもを入れてふかしたまんじゅうです。相模原台地では麦やさつまいもが多く栽培されてきたため、身近にある食材で楽しめる軽食として食べられてきたようです。

周辺の地域には石垣が多く、サイコロ状のさつまいもが石垣のように見えることから、このように呼ばれるようになったそうです。

残暑のなかにも、朝夕は少しずつ涼しさも感じられるようになりました。

今月は運動会があります。夏の疲れが出てくるこの季節、毎日の食事を見直し、バランスのとれた食生活を送るようにしましょう。



非常食の備えはできていますか？

9月1日は、災害への認識を深め、備えを確認する「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二百十日から制定されました。

準備するとよいもの

飲料水（1人1日3L×3日分）・3日分の非常食・医薬品・懐中電灯・携帯ラジオ・予備の電池・カセットコンロ・ガスボンベ・貴重品（現金・身分証明書・通帳、印鑑、保険証ほか）

