令和7年度　**９月　予　定　献　立　表**　小樽幼稚園

日	曜日	３歳未満児・以上児共通 主食	副食				午後のおやつ	
1	月	ごはん	味噌汁（白菜）	つくね甘辛煮	胡麻和え	のり佃煮	牛乳	人参パンケーキ
2	火	ロールパン	ユイミイタン	白身魚フライ	れんこんサラダ		ぶどうジュース	菓子
3	木	うどん	きつねうどん	磯辺揚げ	コールスローサラダ		牛乳	プチ肉まん
4	木	ごはん	ハヤシシチュー	フレンチサラダ	梨		牛乳	菓子
5	金	わかめおにぎり	ざんぎ	トマト	りんごジュース		ヨーグルト和え	
6	土	ごはん	味噌汁（もやし）	煮しめ	納豆和え		牛乳	菓子
8	月	ごはん	五目汁	カレイの唐揚げ	ウインナーソテー	ふりかけ	牛乳	南瓜団子
9	火	食パン（いちごジャム）	わかめスープ	鶏肉チリソース風	コロコロサラダ		牛乳	菓子
10	水	ごはん	味噌汁（なめこ）	肉じゃが煮	白菜とツナの和え物		牛乳	フライドポテト
11	木	ラーメン	ジャージャー麺	ミニ春巻き	焼きのり和え		メロンゼリー	菓子
12	金	ごはん	味噌汁（南瓜）	タンドリーチキン	ビーンズサラダ		牛乳	フレンチトースト
13	土	ごはん	味噌汁（ごぼう）	回鍋肉	酢の物		牛乳	菓子
15	月		**敬　老　の　日**					
16	火	ごはん	かきたま汁	さば味噌煮	ひじき金平煮	黄桃缶	牛乳	菓子
17	水	ごはん	味噌汁（キャベツ）	和風ドライカレー	甘酢和え	グレープフルーツ	牛乳	ホットケーキ
18	木	うどん	五目うどん	ささ身天ぷら	小松菜とコーンの和え物		野菜ジュース	菓子
19	金	ロールパン（いちごジャム）	南瓜スープ	ベビーコロッケ	胡麻マヨサラダ		お茶	お好み焼き
20	土	ごはん	味噌汁（卵）	チンジャオロースー	花かつお和え		牛乳	菓子
22	月	ごはん	味噌汁（じゃが芋）	すき焼き風	トマトサラダ	ふりかけ	牛乳	サンドウィッチ
23	火		**秋　分　の　日**					
24	水	ラーメン	醤油ラーメン	南瓜しゅうまい	ブロッコリーチーズサラダ		牛乳	スイートポテト
25	木	ごはん	味噌汁（玉葱）	ほっけカレー風味揚げ	竹輪ときゅうりの和え物	バナナ	牛乳	菓子
26	金	食パン	きのこスープ	オムレツ	かみかみサラダ		牛乳	ミニドッグ
27	土	ごはん	味噌汁（大根）	親子煮	なめ茸和え		牛乳	菓子
29	月	ごはん	味噌汁（豆腐）	山海揚げ	キャベツナムル	のり佃煮	牛乳	黒糖蒸しパン
30	火	ごはん	ワンタンスープ	鶏肉ごま揚げ	フライドポテト	マカロニサラダ　オレンジ	ヨーグルト	菓子

※３歳未満児には、昼食時に牛乳が付きます。

お手伝いを体験しよう！！

子どもたちが食材に触れることは、食べ物に興味や関心を持つきっかけになります。子どものお手伝いは「作る・食べる・かたづける」を体験しながら学ぶよい機会です。家族でサポートしながらいろいろ経験させてあげたいですね。

～幼児にできる「毎日の食事のお手伝い」～

- 料理ができるまでを見せる
- テーブルを拭く
- 食器を運ぶ

【楽しくクッキング♪】

- ハンバーグの具材等をこねる
- 卵や牛乳を混ぜる
- 野菜やクッキーの型を抜く
- ぎょうざを包む

- 食器をさげる
- 食器をふく

9月は防災月間です

～災害に備えましょう～

9月1日は防災の日
8月30日から9月5日は防災期間です。
いざという時に大切な食糧を準備しておきたいですね。

＊ローリングストックといって、普段使う食料や日用品をもしもの場合に備えて多めに買っておき、古くなったものから日々の生活の中で使い、使った分を買い足すことで常に新しいものを保存しておく備蓄方法があります。備蓄食品の賞味期限の確認もお忘れなく…。

予定献立表による摂取予定栄養量（９月分・月平均値）

		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
未満児	小樽幼稚園目標値	452	14.7～22.6	10.0～15.1	191	1.2未満
	摂取予定栄養量	481	16.4	17.2	257	2.1
以上児	小樽幼稚園目標値	542	17.6～27.1	12.0～18.1	247	1.5未満
	摂取予定栄養量	566	18.8	19.4	281	2.5