



きゅうしょくだより 9月

令和7年9月1日発行 加茂こども園



9月が始まり、段々と日が落ちるのが早くなりました。秋はすぐそこまで来ているようです。
しかし、日中は変わらず暑い日が続いています。季節の変わり目による体調の変化に気をつけましょう。

9月23日は秋分の日



秋分の日は年によって少し日付が変わり、

9月22日～24日の間です。

暑い夏から涼しい秋へと変わりはじめ、
昼の長さや夜の長さが同じになる日です。

そんな秋分の日には、もち米をつぶし、
つぶあんで包んだ“おはぎ”を食べます。
春分の日に食べる“ぼたもち”とは名前が
ちがうだけで同じものです。

食育クイズ

Q.お月見のときによく食べられる
ものは何でしょう？

- ① まんじゅう
- ② やきいも
- ③ おだんご

こたえ ③おだんご



昔、お米がたくさんとれたことを神様に感謝するために、
おだんごを月に見立ててお供えていたことが、
お月見におだんごを食べる由来といわれています。

8月たんじょうかいメニュー



- 🍷 キーマカレー
- 🍷 フルーツサラダ
- 🍷 揚げしゅうまい
- 🍷 福神漬



こんだてひょう

日	曜日	昼	食	おやつ
1	月	高野豆腐の卵とじ フライド人参 パイン		★コーンフレークバー 牛乳
2	火	チャプチェ 甘酢キューブサラダ オレンジ		菓子 牛乳
3	水	鶏のから揚げ 大豆のフレンチサラダ トマト		菓子 ミルク
4	木	具だくさんラーメン 小松菜と厚揚げのおかか煮 ごまたくあん		★ぶどうゼリー
5	金	肉じゃが 伴三条 黄桃		菓子 牛乳
6	土	中華丼 やみつきピーマン		菓子 牛乳
7	日			
8	月	炒り豆腐 さつま芋と大豆の甘辛和え みかん		菓子 牛乳
9	火	コーン入りかき玉汁 鰯のごま味噌焼き バナナ		菓子 牛乳
10	水	鶏肉と大豆の炒め煮 きのこサラダ 黄桃		★カップケーキ 牛乳
11	木	ナポリタン 小松菜とりんごの味噌マヨサラダ ごまふりかけ		菓子 ミルク
12	金	ハヤシライス ゴマネーズサラダ パイン		★和風パフェ
13	土	卵うどん キャベツの昆布和え		菓子 牛乳
14	日			
15	月		敬老の日	
16	火	鮭のタルタル焼き きゅうりとしらすの酢の物 海苔の佃煮		★ポップコーン 牛乳
17	水	すき焼き風煮 マセドアンサラダ ゆで卵		菓子 ミルク
18	木	カレー もやしのナムル パイン		★おはぎ 牛乳
19	金		たんじょうかい ビビンバ 春雨スープ オレンジ	菓子 ミックスジュース
20	土	焼きそば 白菜サラダ		菓子 牛乳
21	日			
22	月	大豆の五目煮 豚ミンチのつくね風 海苔の佃煮		★大学芋 牛乳
23	火		秋分の日	
24	水	ボークビーンズ ごぼうサラダ 炒り卵		梨 牛乳
25	木	クリームシチュー ナゲット みかん		ゼリー
26	金	他人丼 さつま芋のバター焼き バナナ		菓子 牛乳
27	土	ビーフシチュー スティックきゅうり		菓子 牛乳
28	日			
29	月	青菜の炒め煮 とうもろこしの天ぷら ごまたくあん		菓子 ミルク
30	火	ジャーマンオムレツ 五目納豆 トマト		★豆乳プリン

※オレンジ色の文字：新メニュー

★手作りおやつ

◎都合により、メニューが変更する場合があります。
◎たんじょうかいは、特別メニューですので、白飯はいりません。お箸を持たせて下さい。
◎カレー、シチュー、ビーフシチューの時は、スプーンを各自で準備して下さい。

秋の味覚 “きのこ”

きのこは種類によって含まれる
栄養素や効果が異なるため、様々な
きのこをバランスよく摂取すること
が大切です。とくに次のような、
子どもの成長にかかせない栄養が
含まれています。

・食物繊維

おなかの調子を整える

・ビタミンD

カルシウムの吸収をたすける