



令和7年8月29日

城北アソカ保育園

給食だより

旬の食材を食べよう！

『旬』とは食材が一番新鮮でおいしく食べられる時期のことです。旬の時期に収穫された食材は栄養価も高く、また一年の中で一番出回る時期のため、価格も安くなります。今回は、秋が旬の食べ物をご紹介します。

魚



さんま さけ
かれい さば ぼっけ

野菜



ごぼう さといも チンゲン菜
さつまいも しんじけ まいたけ ぶなしめじ

果物



りんご かき なし
くり ぶどう ゆず いちじく

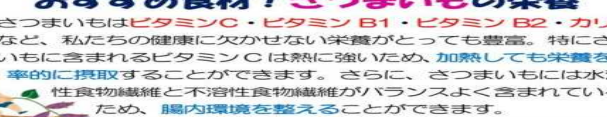
9月1日は防災の日

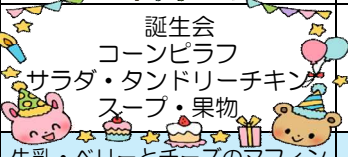
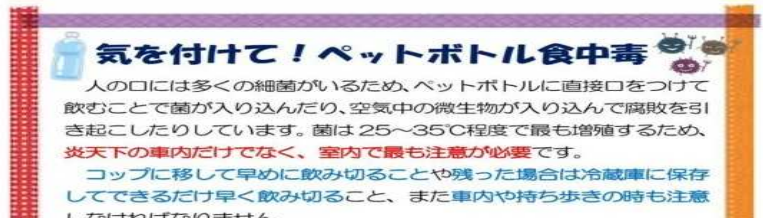
非常食には、水、アルファ化米、パン、缶詰、ビスケットなどがあげられます。その他には、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子もおおすすめです。3日〜1週間分の非常食を準備しておき、ローリングストック法で常に災害に備えましょう。



おすすめ食材！さつまいもの栄養

さつまいもはビタミンC・ビタミンB1・ビタミンB2・カリウムなど、私たちの健康に欠かせない栄養がとっても豊富。特にさつまいもに含まれるビタミンCは熱に強いので、加熱しても栄養を効率的に摂取することができます。さらに、さつまいもには水溶性食物繊維と不溶性食物繊維がバランスよく含まれているため、腸内環境を整えることができます。



	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
朝おやつ	1	ヨーグルト	2	牛乳・丸ぼうろ	3	牛乳・ウエハース	4	牛乳・かりんとう	5	牛乳・ビスケット	7	
昼食	麻婆なす かき揚げ		魚のコーンフレーク焼き おかか和え パンプキンスープ		チキンビーンズ みかんサラダ		オムレツ ナムル		鶏の西京焼き チーズサラダ そうめん汁		バターチキンカレー サラダ 果物	
昼おやつ	牛乳・ピーチケーキ		牛乳・フルーツきんとん		牛乳・おからスティック		カルピスゼリー・せんべい		かき氷・ロールパン			
朝おやつ	8	牛乳・フルーチェ	9	牛乳・ビスコ	10	牛乳・ふかし芋	11	牛乳・ゼリー	12	牛乳・卵ボーロ	13	
昼食	タイピーエン ひじき煮		魚のピザ焼き 中華スープ		ヤンニョムチキン マカロニサラダ 南瓜のかか煮		プルコギ丼 みそマヨサラダ わかめスープ		シチュー 納豆		かしわうどん 果物	
昼おやつ	牛乳・芋天		牛乳・UFOパン		-		牛乳・ツナ餃子		牛乳・ビスケット			
朝おやつ	15		16	牛乳・バナナ	17	牛乳・ハーベスト	18	牛乳・丸ぼうろ	19	牛乳・ぼたぼた焼き	20	
昼食			高野豆腐のカツ ごま和え みそ汁		魚のケチャップがらめ きんぴら コンソメスープ		肉じゃが 合いませ				豚丼 すまし汁 果物	
昼おやつ			牛乳・あんバターサンド		牛乳・パスタあられ		牛乳・コーンフレーク		牛乳・ベリーとチーズのマフィン			
朝おやつ	22	牛乳・オレンジ	23		24	牛乳・ぱりんこ	25	チーズ	26	牛乳・スティックパン	27	
昼食	炒り豆腐 カミカミサラダ				チキン南蛮 切干のサラダ		鮭のちゃんちゃん焼き すいとん汁		シューマイ かぼちゃサラダ 人参しりしり		ちゃんぽん 果物	
昼おやつ	牛乳・あべかわ				牛乳・お好み焼き		フルーツヨーグルト		牛乳・セサミクッキー			
朝おやつ	29	牛乳・バナナ	30	牛乳・サッポロポテト								
昼食	チャプチェ じゃこサラダ		ハヤシライス 大根サラダ									
昼おやつ	牛乳・チーズボール		牛乳・鮭おにぎり									
★今月の目標★ 朝ごはんを毎日食べて登園しよう🍱												

※都合により献立が変更になることもありますのでご了承ください。※誕生会にご飯は必要ありません。お箸だけ持たせて下さい。※土曜日はお箸を持たせてください。