

9 給食だより

令和7年9月

日中はまだまだ暑い日が続きますが、朝夕の風に秋の気配が感じられるようになりました。夏の疲れが出やすいこの時期、食事をしっかりとって、夜は早めに布団に入り、睡眠をたっぷりとっていきましょう。



お弁当の日 12日(金)
お誕生会 19日(金)
チキンカツ ブロッコリー&トマト
添えパスタ コーンスープ

秋の味覚

9月に入ると秋の味覚も楽しみになってきます。今月の給食にも梨やみかん、さつまいもや里芋などが登場します。旬の食材には免疫力の強化パワーが満点です！ご家庭でも積極的に取りたいですね。



おすすめレシピ

「これ、大好き！」とあちこちから聞こえてくる人気のタンドリーチキン

＜材料＞4人分 鶏モモ肉・・・200g（唐揚げサイズ）8月の給食から紹介
合わせ調味料 ケチャップ・・・20g ウスターソース・・・20g カレー粉・・・0.5g
甘口醤油・・・2g にんにく＆しょうがチューブ・・・2g

＜作り方＞



- ①鶏モモ肉に下味の塩コショウをする
- ②合わせ調味料を肉にからめて、冷蔵庫でしばらくおいて味をなじませる。オーブンを230度に温めておく
- ③天板に肉の皮目を上に並べオーブンで10～13分ほど焼いていく

美味しそうな焼き色がついたらできあがり♪フライパンで油をひいて焼くこともできます。パンに挟んだり、お弁当にもおすすめです！



日	曜	副 食	おやつ	未満児朝のおやつ
1	月	ポークソテー和風ソース 添)キャベツ・トマト もずくのスープ	牛乳 焼き芋	牛乳 せんべい
2	火	鮭のマヨネーズ焼き ほうれん草ともやしのごま和え 豆乳スープ	牛乳 梨 クラッカー	ヨーグルト
3	水	筑前煮 きゅうりのおかか和え 玉ねぎのみそ汁	おはぎ	牛乳 バナナ
4	木	チキン南蛮 添)キャベツ・きゅうり・トマト なすのみそ汁	牛乳 りんご ビスケット	牛乳 ビスケット
5	金	鮭の味噌バター焼き こぎつねサラダ 中華スープ	牛乳 パインケーキ	コーンフレーク
6	土	スパゲティミートソース 卵スープ	牛乳 みかん せんべい	牛乳 せんべい
8	月	里芋のにっころがし かみかみサラダ もやしのみそ汁	牛乳 ホットケーキ	牛乳 ビスコ
9	火	魚のチーズフライ トマトの甘酢漬け エノキのスープ	牛乳 ビスケット チーズ	ヨーグルト
10	水	牛肉とごぼうの炒め煮 白菜とりんごのサラダ 小松菜のみそ汁	牛乳 マカロニあべかわ	牛乳 ビスケット
11	木	三色揚げ きゃべつと人参のサラダ かぼちゃのみそ汁	飲むヨーグルト バナナ	牛乳 せんべい
26	金	ハヤシライス ひじきの洋風サラダ オレンジ	牛乳 ブドウゼリー クラッカー	牛乳 ビスケット
13	土	マーボーなす 豆腐のすまし汁	牛乳 ミニパン	牛乳 せんべい
27				

※行事などで献立がかわることがあります。

