

2026

September
9月

食育だより

新学期が始まりました。夏休みの思い出がたくさん出来たことだと思います。この時期は夏の疲れが出てくると共に、気温の変化で体調も崩れがちになりますので、まずはゆっくり休むことが大切です。元気に毎日過ごすためにも早めに就寝して、バランスの良い食事を心掛け、元気に遊べるといいですね。



9月1日は防災の日！災害に備えよう！

地震だけでなく、大雨による水害など自然災害はいつでもどこで起こるかわかりません。もしもの時に慌てないように日ごろから備えておきましょう。

★食料備蓄のポイント

- ① 量 最低3日分、できれば1週間分
② 内容 備蓄食品は、主食・主菜・副菜などを組み合わせて備える



主食 エネルギー源になるもの

- 米類
○パンの缶詰
○インスタント麺・乾麺



主菜 たんぱく質の確保

- 肉・魚・豆などの缶詰
○レトルト食品
○高野豆腐などの乾物

副菜 ビタミン・ミネラル
食物繊維の供給源

- 根菜など日持ちする野菜
○野菜の缶詰・野菜ジュース
○ひじきや切り干し大根などの乾物



その他

- 水・飲料
○乳製品
○調味料



水は飲用+調理用で
1人当たり1日に3ℓ必要です

- 果物等缶詰
○菓子類



～食の備えを見直そう～

簡単！「ローリングストック」

「ローリングストック」とは、**蓄える→食べる→補充**することを繰り返しながら常に一定量の食品を備蓄する方法をいいます。

主に災害時に使用する「非常食」だけでなく、日常で使い、災害時にも使えるものを「ローリングストック」としてバランス良く備えることが大事です。また、外出中に災害が発生することを考えて、普段から飲料水やチョコレートなどの「持ち歩き用品」も備えておけば安心です。



宮崎ひがし幼稚園 献立表



2026年9月

	月	火 1日	水 2日	木 3日	金 4日
日にち 行事		★始業式★ 麦ごはんのハヤシライス 大根サラダ みかんヨーグルト 牛乳	ごはん 八宝菜 春雨サラダ ちんげん菜のスープ 牛乳	雑穀ごはん 八丁みそハンバーグ 揚げなすのみぞれ和え 野菜スープ 牛乳	ごはん ふりかけ 肉豆腐 おくらのだんご和え 大根の味噌汁 牛乳
昼食					
日にち 行事	7日	8日	9日	10日	11日
昼食	スパゲティナポリタン ポテトサラダ 具だくさんスープ パン 牛乳	ごはん 白身魚のムニエル カラフルサラダ 野菜スープ 牛乳	ごはん 冷しゃぶサラダ 冬瓜のそぼろ煮 南瓜の味噌汁 牛乳	麻婆なす丼 人参しりしり 中華スープ オレンジ 牛乳	ごはん タンドリーチキン コールスローサラダ 豆腐スープ 牛乳
日にち 行事	14日	15日	16日	17日	18日
昼食	雑穀ごはん チンジャオロース ごぼうサラダ かいわれ大根のスープ 牛乳	ごはん ラトウユ マカロニサラダ フルーチェ 牛乳	ごはん ふりかけ 鶏肉と根菜の煮物 もやしのナムル わかめの味噌汁 牛乳	ごはん 白身魚の竜田揚げ いんげんのおかか和え きのこ汁 牛乳	野菜キーマカレー フレンチサラダ フルーツポンチ 牛乳
日にち 行事	21日	22日	23日	24日	25日
行事	敬老の日	国民の休日	秋分の日		★お誕生会★
昼食				麦ごはん かなたぐんのだんごやきフライ ほうれん草の塩麹和え 味噌汁 牛乳	わかめおにぎり うさぎ型ハンバーグ 花野菜サラダ 豆乳チャウダー ジョア SDGs
日にち 行事	28日	29日	30日	9月25日 SDGs採択の日	
昼食	麦ごはん 鶏のカレー揚げ キャベツのレモン酢和え 吉野汁 牛乳	ごはん 白身魚の和風マリネ 切干大根サラダ 豆腐の味噌汁 梨 牛乳	ひじきごはん かつおししゃもの唐揚げ ブロッコリーのおかか和え さつま芋の味噌汁 牛乳	SDGsとは、「持続可能な開発目標」という意味を表します。誰一人取り残すことなく、みんなが安心して暮らし、続けていけるように世界中のみんなで取り組む目標のことです。	

※材料仕入れ等の都合によりメニューを変更する場合もございます。

株式会社 魚国総本社