

2025



食育だより

長い夏休みも終わり、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、気温の変化に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。早めに就寝して、疲れを取り、朝ごはんをしっかり食べて元気に遊べると良いですね。



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

水は飲用+調理用で 1人当たり1日に3ℓ必要です

- 水・飲料
- 乳製品
- 調味料
- 果物等缶詰
- 菓子類

9月25日 SDGs採択の日

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行き届く目標のことです。

かいじゅうステップSDGs大作戦の紹介は [ココ](https://sdgs.kaijustep.com/) をクリック！
出典:ウルトラマン公式 ULTRAMAN OFFICIAL by TSUBURAYA PROD. (https://sdgs.kaijustep.com/)



「魚国総本社 オリジナル絵本」
制作：円谷プロダクション
YouTubeに動画UPしています！

宮崎ひがし幼稚園 献立表

2025年9月

	月	火	水	木	金
日にち	1日	2日	3日	4日	5日
行事	★始業式★				
昼食	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 おくらのみぞれ和え 大根の味噌汁 牛乳	ひじきごはん カラシしゃもの唐揚げ ブロッコリーのおかか和え さつま芋の味噌汁 牛乳
日にち	8日	9日	10日	11日	12日
行事					
昼食	鶏ときのこの和風パスタ ポテトサラダ 具たくさんスープ パン 牛乳	ごはん 白身魚のムニエル カラフルサラダ ジュリエンスープ 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	鶏飯 (けいはん) ほうれん草の炒め物 バナナ 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	15日	16日	17日	18日	19日
行事	敬老の日 				
昼食		ごはん ラトウイユ 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 さばの煮付け いんげんのおかか和え きのこ汁 牛乳	麻婆なす丼 人参しりしり 中華スープ オレンジ 牛乳
日にち	22日	23日	24日	25日	26日
行事		秋分の日 			★お誕生会★
昼食	雑穀ごはん 鶏肉のごま焼き 揚げなすのみぞれ和え 白菜の味噌汁 牛乳		麦ごはん 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	鹿肉入りキーマカレー グリーンサラダ みりん海藻入りフルーツポンチ 牛乳 	菜飯ごはん うさぎ型ハンバーグ 花野菜サラダ 豆乳チャウダー 梨 ショア
日にち	29日	30日	山口・九州・沖縄の郷土料理 『鶏飯 (鹿児島県)』 		
行事			鶏飯 (けいはん) は、鹿児島県奄美地域を代表する郷土料理です。江戸時代に薩摩藩の役人をもてなすために作られたのが始まりとされています。貴重な鶏を無駄なく使い、ご飯の上に具材を乗せ、熱い鶏がらスープをかけて食べるお茶漬けのような料理です。		
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 牛乳			

※材料仕入れ等の都合によりメニューを変更する場合がございます。

株式会社 魚国総本社