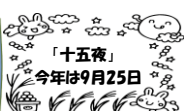


令和8年度

9月きゅうしゅくだより



黒部市市民福祉部こども支援課

○ の日は主食はいりません

日	曜日	3歳未満児 午前のおやつ	副食	3歳未満児のみ	午後のおやつ
1	火	牛乳 やわらかおかき	ピザ風豆腐ハンバーグ ブロッコリーサラダ なめこのみそ汁	ごはん	牛乳 梨 ☆
2	水	牛乳 クッキー	ビーフンの炒め物 スティックきゅうり チーズ わかめのスープ	ごはん	豆乳プリン カルシウムせんべい
3	木	ヨーグルト	名水ポーク生姜焼き キャベツのゆかり和え コロコロ野菜スープ	ごはん	牛乳 ミニのりすけ
4	金	牛乳 スティックパン	高野豆腐フライ ひじきサラダ 豆乳のみそ汁	ごはん	牛乳 鉄サブレ
5	土	牛乳 お菓子	カレー ソーセージ チーズ 果物 牛乳	ごはん	果汁 お菓子
7	月	牛乳 せんべい	鶏肉のマーマレード焼き 春雨の中華和え 農家のスープ	ごはん	牛乳 クッキー
8	火	牛乳 野菜ビスケット	厚揚げのカレー煮 ブロッコリー オレンジ コーンスープ	ごはん	フルーツゼリー ☆
9	水	牛乳 こめ棒くん	鮭のオーロラソース もやしのナムル 豚汁	ごはん	牛乳 ビスケット
⑩	木	牛乳 せんべい	きのこカレーライス ウィンナー さわやか漬け パイン缶 お茶	ごはん	牛乳 クッキー
11	金	牛乳 パナナ	鶏肉のパンパンジー焼き ツナサラダ 春雨スープ	ごはん	牛乳 かりんとう
12	土	牛乳 お菓子	スパゲッティ ソーセージ チーズ 果物 牛乳	ごはん	果汁 お菓子
14	月	牛乳 胚芽クッキー	魚フライ フレンチサラダ きのことスープ	ごはん	牛乳 せんべい
15	火	牛乳 さくさくボーロ	タンドリーチキン コロコロサラダ 大根のみそ汁	ごはん	牛乳 ミニパン
16	水	牛乳 さくふわせんべい	肉じゃが ごまじゃこ和え 厚揚げのみそ汁	ごはん	牛乳 マカロニあべかわ ☆
17	木	ヨーグルト	鶏肉のごまがらめ コーン入りおひたし じゃがいものみそ汁	ごはん	牛乳 クッキー
18	金	牛乳 カルテツウエハース	魚の竜田揚げ ほうれん草のごま和え オレンジ かぼちゃのみそ汁	ごはん	牛乳 ビスケット
19	土	牛乳 お菓子	カレー ソーセージ チーズ 果物 牛乳	ごはん	果汁 お菓子
21	祝		敬老の日		
22	祝		国民の休日		
23	祝		秋分の日		
24	木	牛乳 ビスケット	スパゲティミートソース ナゲット パイン缶 キャベツと豆乳のスープ	ごはん	牛乳 おはぎ
25	金	牛乳 やわらかおかき	うさぎのハンバーグ かぼちゃサラダ オレンジ お月見スープ	ごはん	せんべい お月見ゼリー
26	土	牛乳 お菓子	スパゲッティ ソーセージ チーズ 果物 牛乳	ごはん	果汁 お菓子
28	月	牛乳 こめ棒くん	鮭の塩焼き 納豆和え うどん汁	ごはん	牛乳 野菜コンソメリング
⑳	火	牛乳 せんべい	さつまいもごはん きんぴら肉団子 パインサラダ 豆腐のすまし汁	さつまいもごはん	国産みかんゼリー
30	水	牛乳 せんべい	麻婆豆腐 フライドポテト ミニトマト 野菜スープ	ごはん	牛乳 きなこサンド ☆

※都合により献立を変更する事があります。29日は、誕生会メニューの予定です。

☆印は手作りおやつです。

暦の上では秋の9月になりました。今年の夏も暑い日が続きましたが、朝・夕の風が少し涼しくなり「秋」の気配を感じるようになってきました。この時期は夏の疲れが出やすいので、たくさん睡眠をとり、バランスのよい食事を心がけ、体をいたわり残暑を乗り切りましょう。

食欲の秋

秋に旬を迎える、野菜や果物を紹介します！

さつまいも

さつまいもを切ったときに出てくる白い液体は「ヤラピン」という、胃の粘膜を保護、腸の働きを良くしてくれる樹脂の仲間です。ヤラピンは熱に強く、皮の近くに豊富に含まれています。さつまいもの大事な栄養を逃がさないために、皮よく洗い皮ごと調理することをおすすめします！
低温（60℃～70℃）でじっくり加熱することで甘みが増します。

きのこ類

1年中スーパーで見かけるきのこ類ですが、旬は秋です。低カロリーでありながら、ビタミンやミネラルなど体の調子を整えてくれる栄養素が豊富に含まれています。
食物繊維を豊富に含み、便秘予防や改善に役立ちます。
調理をする際は、水で洗う必要はなく、汚れが気になる場合は、湿らせたキッチンペーパー等で軽くふき取ることで、食感や風味を損なわずに食べる事ができます。

梨

梨には水分・食物繊維が豊富に含まれており便秘の改善に役立ちます。まれに花粉症のある方が食べると、口の中や喉にかゆみやしびれ等アレルギー症状が出現することもあるので注意が必要です。
また、小さいお子さん等は口の中でうまく食べきれないこともあるため、薄くして切ってあげる・加熱してあげるなど食べやすいように調理の工夫をしてあげましょう。

秋のお彼岸「おはぎ」について

9月23日は秋分の日です。秋分の日前後3日間を含めた7日間は「秋のお彼岸」と呼ばれ、ご先祖様や自然の恵に感謝する気持ちを込めて、秋のお彼岸では花の「萩」に見立てた「おはぎ」をお供えする習慣があります。
おはぎには欠かせない、小豆の赤紫色には、魔除けの効果があると伝えられ、お供えされたと考え