



食育だより

令和7年9月30日発行 豊川こども園給食

暑さも少しだけやわらぎ、澄んだ空や、虫の音に、秋の訪れを感じるようになってきました。

食欲の秋です。果物や野菜も甘く美味しい季節になります。ぜひ旬の食材を味わい、季節を感じ、実りの秋を楽しみましょう😊



新米を
食べよう

食事の姿勢やあいさつ、マナーも身に付きはじめたももぐみさん☆ 苦手な食材にもチャレンジして、食べる量も増えて、さすが年中さんです！



秋分の日



暑い夏から涼しい秋へと変わりはじめ、昼の長さや夜の長さが同じになる日です。秋分の日前後3日をお彼岸といって、ご先祖様や、亡くなった人たちのことを思い出して大切にしている期間とされています。園では9月22日のおやつにおはぎを作りました。手作りのあんこきな粉のおはぎを子供たちも「おいしかったよ」と喜んでくれました☆



秋になると新米が出荷され、お米が美味しい季節です。炭水化物はパワーの源になります。園ではおやつにおにぎりを提供しています。おにぎりは、手軽なエネルギー源になるので、これからの時期こどもとおにぎりを作って出かけするのもよいですね



まだまだ暑い日が続いていますね。



今月もおやつの日で今年2回目のかき氷をおこないました！

ふわふわの氷でおかわりもたくさんしてくれました♡



月	火	水	木	金	土
旬の野菜 さつまいも、かぼちゃ、きのこ類		① 赤魚のピカタ ひじきの炒め煮 サニーレタス ポップコーン	② 凍り豆腐のオランダ煮 もやしの中華和え 枝豆 味噌煮しパン	③ サバの味噌焼き ひじきサラダ トマト ヨーグルト・お菓子	④ ちゃんぽん 棒チーズ お菓子
⑤ 親子汁 レバーの竜田揚げ 果物 お月見ゼリー	⑦ 豆腐ハンバーグ キャベツのごま和え 煮豆 カルシウムおにぎり	⑧ サバのケチャップ煮 カミカミサラダ レタス ヨーグルトジャムサンド	⑨ ポークカレーライス コールスローサラダ 福神漬け ※白ごはんにいりません チーズホットケーキ	⑩ お弁当の日 お菓子・ミニゼリー	⑪ ミートスパゲティ 棒チーズ お菓子
⑫ スポーツの日	⑭ 豆腐の中華煮 シュウマイ 枝豆	⑬ 赤魚のフリッター 春雨の酢の物 サニーレタス	⑯ 大豆の五目煮 ソーセージソテー きゅうりの浅漬け	⑰ 焼き肉 野菜炒め 果物	⑱ 焼きそば ミニゼリー
	ロールケーキ	トマトりんごゼリー・お菓子	人参蒸しパン	パン	職員研修
⑳ きのことスープ 竹輪の磯辺揚げ 果物 マッシュマロクッキー・ミニゼリー	㉑ 鰯のミンチボール 切干大根のナムル レタス 果物・お菓子	㉒ 炒り豆腐 小魚ふりかけ 果物 お好み焼き	㉓ 鶏肉のマーマレード焼 カミカミサラダ トマト チョコ風フレンチトースト	㉔ サバの甘辛煮 さつまサラダ レタス プリン・お菓子	㉕ 和風スパゲティ ミニゼリー お菓子
㉖ コーンシチュー レバーの生姜煮 果物 わかめしらすおにぎり	㉗ とんかつ 線野菜 トマト カップゼリー・お菓子	㉘ 赤魚の洋風焼き 蓮根の金平 レタス パン	㉙ 肉じゃが 卵焼き 枝豆 マカロン・黄粉	㉚ 鮭の風味焼き 春雨サラダ トマト かぼちゃのカップケーキ	

※行事等により、献立を多少変更することがあります。