

# 9月 給食だよ

2026年8月31日発行

ミアヘルサ保育園ゆらりん高輪

栄養士 海野 優菜

日中はまだ暑さが残りますが、朝夕の風は秋の気配を感じるようになりました。新年度も半分が過ぎあっという間の9月ですね。9月は、お月見集会、親子で運動会など楽しい行事が満載です。夏の疲れが出やすい時期ですので、しっかり食べて元気に過ごしましょう。

## 9月の誕生日会

〈おひる〉

- ・ごはん
- ・うさぎハンバーグ
- ・かぼちゃサラダ
- ・キャベツのみそ汁
- ・果物

〈おやつ〉

- ・さつまいもモンブラン

## 9月のお月見集会

〈おやつ〉

- ・うさぎまんじゅう

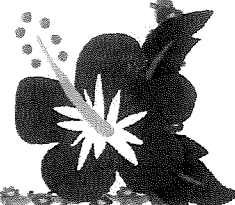
## 郷土料理給食（沖縄県）

〈おひる〉

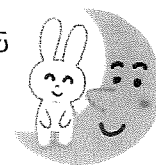
- ・クファジュシー
- ・豆腐チャンプルー
- ・人参シリシリ
- ・おくらのスープ
- ・果物

〈おやつ〉

- ・サターアンドン



ハンバーグはお月見を連想するうさぎの形になっていてとっても可愛いメニューになります。



## 人気だったメニューをご紹介します

今月は誕生日会メニューのおやつ「金魚すくいゼリー」を紹介します。

固まったゼリーをフォークでクラッシュすることでキラキラな見た目になり特別感が出ます。

ゼリーの上にのせる果物は型抜きにすることでとても可愛らしくなり果物が苦手な子でも嬉しそうに食べる様子が見られました。

ぜひお家でもお試しください！

詳しい作り方は、玄関の給食サンプルの展示場所にレシピをご準備しますのでお手に取ってみてください。

## ちゅうりっぷの食育の様子

8月は5月から育てているピーマンの収穫とピーマンを使って「ミニピザ」のクッキングをしました。ピーマンの収穫では、ちゅうりっぷ組のみんなが責任を持って水やりをしてくれたので、茎がしっかりと伸び、葉っぱや花が咲き、立派なピーマンを収穫する事が出来ました。



ミニピザのクッキングでは餃子の皮に収穫したピーマンとパプリカをトッピングして楽しくクッキングする姿が見られました。餃子の皮がぱりぱりしていておいしく食べていました。