

# ぱくぱくカレンダー



ちゃやこどもえん



令和7年

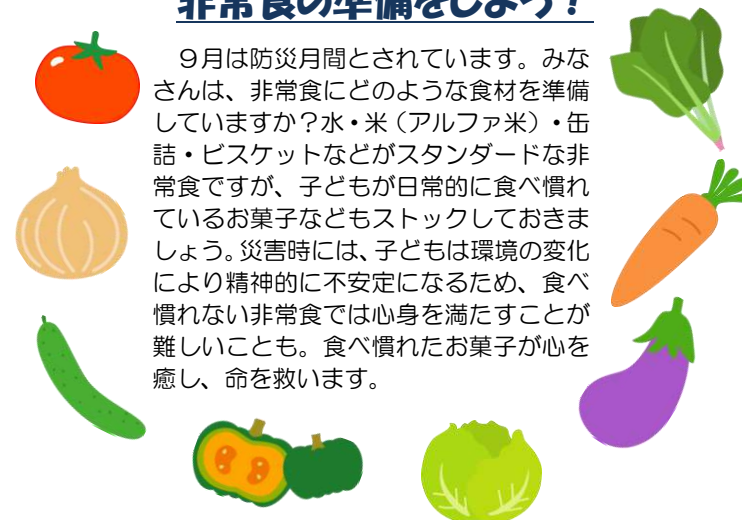


9月

9月に入ってもまだまだ暑い日が続いていますが、暦の上では秋になりました。秋は実りの多い季節です♪ほくほくしたさつまいもかぼちゃ、よく脂がのったさんま、ジューシーな梨やぶどうの果物など、さまざまな食材が美味しい時期となります。旬の食材をたくさん食べて、秋の訪れを感じてくださいね♪

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
ごはん ポテトスープ ウインナー キャベツサラダ	ドライカレー レタススープ くだもの	ごはん 豆腐チャンプル 華風スープ くだもの	ごはん 魚のバーベキューソースかけ ゆでキャベツ 野菜スープ	のりパタースパゲティ 和風サラダ くだもの	五目うどん 和え物
からあげくん	みかんサイダーゼリー	かぼちゃスイーツ	さつまいも蒸しパン	ハンバーガー	♪お楽しみ♪
8	9	10	11	12	13
パン かぼちゃシチュー ハムサラダ くだもの	ガパオライス風 コンソメスープ くだもの	ごはん ※かみかみ揚げ 付け合せ なすの味噌汁	ごはん ミートローフ 付け合せ 豆乳スープ	ごはん 魚の西京焼き 宝島寺漬け そうめん汁	ベーコンときのこのスパゲティ スティック野菜
メロンパンクッキー	アンパンマンホットケーキ	青りんごゼリー	フルーツヨーグルト	ジャムサンド	♪お楽しみ♪
15	16	◆17◆	18	19	20
敬老の日	パン 豆腐のミートソースグラタン 付け合せ コンソメスープ	豚丼 なます くだもの	ごはん 豆腐ボール 付け合せ 玉葱の味噌汁	ごはん カラフル焼肉 にらと豆腐のスープ くだもの	焼きそば オニオンスープ
	月見団子	防災ビスケット	かぼちゃパバロア	ごまじゃこクッキー	♪お楽しみ♪
22	23	24	25	26	27
ごはん 豆乳入り豚汁 焼ししゃも おかか和え	秋分の日	パン 鶏肉のトマトソースかけ 粉ふき芋 ジュリアンスープ	ごはん 魚の南蛮漬け 麩のすまし汁	ごはん 豚肉のしゃぶしゃぶサラダ じゃが芋の味噌汁	なすと豚肉のぶっかけそうめん かぼちゃのごま和え
ビールゼリー		アイスクリーム	おはぎ	コーンマヨトースト	♪お楽しみ♪
29	30	旬の食材 ～しいたけ～			
ごはん 飛鳥汁 ちくわの磯辺揚げ ごま和え	ハヤシライス 大根サラダ くだもの	クヌギやナラなど、丸太を使って栽培する原木栽培のしいたけは年2回、春と秋が旬！秋のしいたけは「秋子」と呼ばれ、香りが良いのが特徴です。すき焼きや鍋物など、香りを生かした料理で楽しむのがおすすめです♪ 水で洗うとうま味や風味が流れてしまうので、汚れはふきんなどで軽く拭いてから使いましょう！			
キャロットケーキ	プリン				

## 非常食の準備をしよう！



9月は防災月間とされています。みなさんは、非常食にどのような食材を準備していますか？水・米（アルファ米）・缶詰・ビスケットなどがスタンダードな非常食ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子などもストックしておきましょう。災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいことも。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。



## ☆レシピ紹介☆

3日登場！

### ～かぼちゃスイーツ～

材 料（4人分）

作り方

かぼちゃ…300g

①かぼちゃは皮をむき、茹でてつぶす。

砂糖…15g

②かぼちゃが熱いうちに☆を入れて混ぜ合わせる。アルミカップに入れてオーブンかオーブントースターで焦げ目がつくまで焼いたら完成♪

☆ バター…10g

牛乳…10cc

スイートポテトのかぼちゃバージョン！  
卵不使用なので卵アレルギーがある子も安心して食べられます♪

