

2025年(令和7年)

9月

やしおようちえん
03 (3471) 2450

にち	げつ	か	すい	もく	きん	ど
31	1 始業式 (式典降園) △ 用品持ち込み	2 引き渡し訓練	3 ㊦ ★	4 ★	5 ㊦ ★	6
7	8 ㊦ ★	9 ★	10 誕生会 ★	11 ★	12 敬老会 (午前保育) ★	13
14	15 敬老の日	16 ㊦ ★	17 ㊦ ★ ちゃれんじ③	18 ★	19 ★	20
21	22 ㊦ ★	23 秋分の日	24 ㊦ ★	25 ★	26 ★	27
28	29 ㊦ ★ △ 運動会総練習	30 ★	1 都民の日	2	3 運動会準備 (午前保育)	4 運動会

体・・体操指導あり / 英・・英語指導あり / 手・・手話指導あり
★・・午後ポレポレ(午後の預かり保育)あり / △・・朝ポレポレ(朝の預かり保育)なし
☆・・延長ポレポレ(午後延長預かり保育)または、役員、係の託児 あり

9
September

2025年
月のこんだて

dream gardens

フルーツはイメージです。当日変更になる場合があります。

FOOD ACTION NIPPON

みんなで食料自給率アップ!

FOOD ACTION NIPPONは、食料自給率を高めるための取り組みです。

ひとくちメモ

秋 鮭

あきぎけ

秋鮭とは、産卵のために川に遡る白鮭のことで、主に9〜11月頃に漁獲されます。白身肉に分類され、標準和名は「シロザケ」といいます。鮭は種類によって旬が異なり、「降鮭(とさしらず)」の旬は、春から初夏(4〜7月)にかけてです。鮭には、良質なタンパク質や、ビタミンD、HHAやEPAなどの不飽和脂肪酸などの栄養素が豊富に含まれています。

1(月) MENU ●コーンコロッケ ●フルーツ ●ぎゅうしぐれごはん エネルギー：413kcal 脂 質：11.4g タンパク質：10.4g 食 塩：1.3g	2(火) MENU ●てりやきつくね ●フルーツ ●のりごはん エネルギー：390kcal 脂 質：8.3g タンパク質：12.2g 食 塩：1.2g	3(水) MENU ●えびフライ ●フルーツ ●おかかごはん エネルギー：435kcal 脂 質：10.7g タンパク質：11.2g 食 塩：1.4g	4(木) MENU ●ポークカレー ●フルーツ ●しろごはん エネルギー：420kcal 脂 質：10.6g タンパク質：10.4g 食 塩：1.5g	5(金) MENU ●さかなのてりやき ●フルーツ ●ごましごはん エネルギー：404kcal 脂 質：13.7g タンパク質：14.2g 食 塩：1.4g
8(月) MENU ●ハンバーグ ●フルーツ ●しろごはん エネルギー：390kcal 脂 質：10.9g タンパク質：10.5g 食 塩：1.2g	9(火) MENU ●やさしいかにまき ●フルーツ ●さけごはん エネルギー：395kcal 脂 質：7.7g タンパク質：11.1g 食 塩：1.2g	10(水) MENU ●はっばうさい ●フルーツ ●ひじきごはん エネルギー：490kcal 脂 質：8.3g タンパク質：12.0g 食 塩：1.3g	11(木) MENU ●チキンステーキ ●フルーツ ●おかかごはん エネルギー：420kcal 脂 質：11.2g タンパク質：11.2g 食 塩：1.3g	12(金) MENU ●とんかつ ●フルーツ ●エッグパン エネルギー：399kcal 脂 質：14.0g タンパク質：14.0g 食 塩：1.4g
15(月) けいろうのひ 敬老の日	16(火) MENU ●ぶたのしょうがいため ●フルーツ ●ごましごはん エネルギー：427kcal 脂 質：12.4g タンパク質：11.6g 食 塩：1.5g	17(水) MENU ●ミートオムレツ ●フルーツ ●こんがごはん エネルギー：377kcal 脂 質：8.2g タンパク質：11.3g 食 塩：1.2g	18(木) MENU ●とりくからあげ ●フルーツ ●じゃこごはん エネルギー：403kcal 脂 質：10.8g タンパク質：11.3g 食 塩：1.5g	19(金) MENU ●ハンバーグ ●フルーツ ●ひじきごはん エネルギー：411kcal 脂 質：10.3g タンパク質：13.8g 食 塩：1.4g
22(月) MENU ●ハムカツ ●フルーツ ●おかかごはん エネルギー：400kcal 脂 質：9.4g タンパク質：10.9g 食 塩：1.0g	23(火) しゅうぶんのひ 秋分の日	24(水) MENU ●やさしいコロッケ ●フルーツ ●いちごパン エネルギー：385kcal 脂 質：9.3g タンパク質：11.3g 食 塩：1.2g	25(木) MENU ●ぎゅうとんふに ●フルーツ ●しろごはん エネルギー：423kcal 脂 質：5.7g タンパク質：10.9g 食 塩：1.0g	26(金) MENU ●とりくからあげ ●フルーツ ●ぎゅうしぐれごはん エネルギー：436kcal 脂 質：13.8g タンパク質：13.8g 食 塩：1.5g
29(月) MENU ●しろあさかなフライ ●フルーツ ●のりごはん エネルギー：426kcal 脂 質：11.5g タンパク質：12.4g 食 塩：1.4g	30(火) MENU ●あきやさいカレー ●フルーツ ●しろごはん エネルギー：412kcal 脂 質：12.4g タンパク質：10.9g 食 塩：1.3g	9月9日は祝われる日本のご祭りの一つで、別名「菊の節句」とも呼ばれます。中国から平安時代に伝わったとされ、不老長寿や無病息災を願う日として親しまれるようになりました。陰暦五行説に基づいて、奇数の月日は重要な9月9日が選ばれました。薬に酢、茶酒、食用菊を使った料理、菊の花びらを浮かべたお酒などでお祝いします。		