



令和7年8月28日
真駒内保育園

例年にない猛暑も少し落ち着き、朝夕は過ごし易くなってきたようですが、気温変化には十分気を付けて、まだまだ熱中症や食中毒などには気が抜けませんので、皆さん健康に過ごしていただきたいと思います。

さて、園だよりと一緒に皆様には毎月の献立表と“食の情報”として『食のウォッチング』をお配りしていますが、9月は「食生活改善月間」です。食欲の秋に、色々な食材を楽しむとともに、バランスの良い食事を心がけ（いま、タンパク質が大きく注目されていますね）、体を中から丈夫にしていきましょう。

さて、9月に入りますと、秋の遠足や円山動物園へのバス遠足、そしていよいよ発表会に向けての活動も始まります。お子様たちが色々なことに挑戦することで、新たな興味や可能性を見つけ、皆で協調して物事を作り上げていくことを学ぶ大切な機会ととらえています。

みんなで一緒に考えながら成長を楽しみに、職員も工夫を凝らして園運営を進めてまいりますので、保護者の皆様もご意見等がございましたら、声を掛けて頂きますようお願いいたします。

園長 田川 清志

9月の行事予定



- 2日(火) 秋の遠足
- 4日(木) 誕生会
- 9日(火) お楽しみクッキング（ひまわり組）
- 12日(金) 布団カバー洗濯日＜乳児＞
- 16日(火) 避難訓練
- 19日(金) バス遠足（3・4・5歳児 円山動物園）
※ 詳細は後日お知らせいたします。
- 26日(金) 布団カバー・上靴洗濯日＜乳・幼児＞
- 30日(火) マミーズプラスバンド演奏会
- 3・10・17・24日(水) 水泳教室（ひまわり組 希望者）
- 4日(木) 体操教室（ゆり・ひまわり組）



9月の保育のねらい

自然の変化に関心をもち『なぜ』『どうして』という物の考え方を通して思考の芽生えを育てる。

おねがい 登園時間は9時30分迄です。

お休み又は、遅れる場合は9時迄に連絡をしてください。

- ・保育内容によっては、早めにクラス活動を開始する為。
- ・給食人数把握の為。

（離乳食のお子様、アレルギー食のお子様は、早い時間より食材の準備を始めていますので、お休みのご連絡は、9時を過ぎる事がないようお願いいたします。）

★習い事を終えてからの登園、再登園は出来ません。お子様の生活リズムが乱れてしまう事や、色々な時間に登園されると、登園人数の把握が困難になり、事故にも繋がってしまいますので、ご理解、ご協力の程、よろしくをお願いいたします。また、通院も緊急な時以外おは、お迎え後をお願いいたします。

9月2日(火) 秋の遠足



各クラスの行き先

- ・ひまわり組：五輪公園
- ・ゆり組：いぶき公園・エドウィンダン記念公園
- ・すみれ組：エドウィンダン記念公園
- ・ちゅうりっぷ組：泉町公園
- ・たんぽぽ組：泉町公園

持ち物

- ・お弁当 *誤嚥を防ぐ為、ミニトマト、チーズ等は切ってください。
*ゼリーはご遠慮ください。
*ピックは年長児のみ使用可能です。

- ・オシボリ（濡らしてください）

- ・敷物（たんぽぽ・ちゅうりっぷ組は、園で用意します。）

- ・コップ(プラスチック) ⇒⇒⇒⇒⇒ ちゅうりっぷ組/すみれ組

- ・水筒(小)に水かお茶（ペットボトル可）⇒ ゆり/ひまわり組

※ 当日はリュックサックで、登園してください。

※ 雨天の場合もお弁当は必要です。

お楽しみクッキング

ひまわり組の子ども達が楽しみにしているクッキング。

食具（紙皿他）や、おにぎりの素など、使う物を、みんなで買物に行き、準備を進めます。当日は、包丁を持ち野菜切りに挑戦したり、おにぎりを作ったりします。感染対策といたしまして、手袋着用、使用するもの全ての消毒を徹底し、少人数に分かれて実施します。子ども達が切った野菜は、給食室で、調理し、安心安全な給食を提供いたします。

▲夏の疲れにご注意を

暑かった夏も少しずつ秋の気配が感じられ過ごしやすくなってきました。夏の疲れが出やすい時期ですので、生活リズムを整え元気に保育園で過ごす事が出来るよう配慮していきましょう。

*個人懇談の希望がありましたら、クラス担任までお知らせください。

8月は、保護者さまからのご意見、ご要望はありませんでした。

札幌市保育所給食予定・実施献立表

令和7年 9月

9月は食生活改善普及運動実地月間

2日は秋の遠足

真駒内保育園

	曜日	1～2歳児献立 主 食	1～5歳児共通献立	1～2歳児献立 午前おやつ	1～5歳児共通献立 午後おやつ
1	月	ごはん	味噌汁（水菜・玉ねぎ）・鶏のから揚げ キャベツのり和え・果物	牛乳 果物	牛乳 市販菓子
2 16	火	ごはん	味噌汁（さつまいも・人参）・ポークチャップ 甘酢白菜・果物	牛乳 果物	牛乳 市販菓子
3 17	水	ごはん	味噌汁（大根・人参）・鮭フライ 小松菜納豆和え・果物	牛乳 果物	牛乳 南瓜ジャムサンド
4	木	誕生会	味噌汁（豆腐・わかめ）・きのこご飯 チキンカツ・南瓜サラダ・果物	牛乳 果物	牛乳 市販菓子
18	木	バターロール	南瓜ポタージュ・かれのいのみニエル風 ほうれん草のサラダ・果物	牛乳 果物	牛乳 市販菓子
5 19	金	ごはん	味噌汁（小松菜・切干大根）・豚肉の香味焼き 人参炒め煮・果物	牛乳 果物	牛乳 レーズンパン
6 20	土		麦茶・ミートソーススパゲティ 小松菜しめじ炒め・果物	牛乳 果物	牛乳 市販菓子
8 22	月	ごはん	味噌汁（キャベツ・麴）・大豆かき揚げ 胡瓜のおかか和え・果物	牛乳 果物	ヨーグルト 鉄強化菓子
9 30	火	ごはん	味噌汁（もやし・ワカメ）・マーボ豆腐 ブロッコリーツナ和え・果物	牛乳 果物	牛乳・市販菓子 ゆでとうもろこし
10 24	水	ごはん	麦茶・チキンカレー 大根わかめ和え・果物	牛乳 果物	牛乳 きなこケーキ
11 25	木	ごはん	味噌汁（豆腐・人参）・さば照り焼き 春雨サラダ・果物	牛乳 果物	牛乳 焼きそば
12 26	金	ごはん	豆乳味噌汁（ほうれん草・エノキ）・ほっけの磯部焼き 人参含め煮・果物	牛乳 果物	牛乳 ポテトケーキ
13 27	土	ごはん	味噌ラーメン・青のりポテト 果物	牛乳 果物	牛乳 市販菓子
29	月	ごはん	味噌汁（白菜・舞茸）・鶏肉のみそ焼き 大根と胡瓜の酢の物・果物	牛乳 果物	牛乳 ソフトドーナツ

*都合により献立が変更になることがあります



* 毎月1日は野菜の日
* 毎月4日は栄養の日
* 毎月19日は食育の日

令和7年9月

離乳食献立表

(週2回手作りおやつ献立)

札幌市子ども未来局

日	曜日	離乳初期 (生後5～6か月頃)	離乳中期 (生後7～8か月頃)	離乳後期 (生後9～11か月頃) (午前)	離乳後期 (生後9～11か月頃) (午後)
1	月	つぶし粥 スープ キャベツ煮つぶし 玉葱煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉キャベツあんかけ煮 果物	軟飯 味噌汁(白菜・玉葱) 鶏肉のから揚げ湯通し キャベツのり和え 果物	軟飯 スープ(キャベツ) 鶏肉白菜玉葱煮 果物
2	16 火	つぶし粥 スープ 白菜煮つぶし さつま芋煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉白菜あんかけ煮 さつま芋スティック煮	軟飯 味噌汁(ツツ芋・人参) ポークチャップ 甘酢白菜 果物	軟飯 スープ(白菜) 豚肉玉葱さつま芋煮 果物
3	17 水	つぶし粥 スープ 小松菜煮つぶし 大根煮つぶし	粥 スープ 鮭小松菜あんかけ煮 大根スティック煮	軟飯 味噌汁(大根・長葱) 鮭フライ湯通し 小松菜納豆和え 果物	トースト スープ(南瓜) 鮭小松菜大根あんかけ煮 果物
4	30 木 4 18 木	つぶし粥 スープ 豆腐煮つぶし ブロッコリー煮つぶし	粥 スープ 豆腐玉葱あんかけ煮 ブロッコリー煮	軟飯 味噌汁(キャベツ・わか) マーボー豆腐 ブロッコリーツナ和え 果物	軟飯 スープ(ブロッコリー) 豚挽肉人参もやしあんかけ煮 果物
5	1 金 5 19 金	つぶし粥 スープ ほうれん草煮つぶし じゃが芋煮つぶし	粥 スープ ほっけほうれん草あんかけ煮 じゃが芋スティック煮	軟飯 豆乳味噌汁(ほうれん草・人参) ほっけの磯辺焼き 人参含め煮 果物	軟飯 スープ(人参) ほっけほうれん草じゃが芋煮 果物
6	20 土	つぶし粥 スープ 小松菜煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉小松菜あんかけ煮 人参スティック煮	麦茶 ミートソースパスタ 小松菜しめじ炒め 果物	バターロール 豆乳 果物
8	22 月	つぶし粥 スープ 玉葱煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉玉葱あんかけ煮 人参スティック煮	軟飯 味噌汁(キャベツ・麩) 大豆かき揚げ湯通し 胡瓜のおかか和え 果物	軟飯 スープ(コーン) 鶏肉キャベツ人参煮 果物
9	18 火 9 30 火	パン粥 スープ かれい煮つぶし 南瓜煮つぶし	パン粥 スープ かれいほうれん草あんかけ煮 南瓜煮	バターロール 南瓜ポタージュ カレイのムニエル風 ほうれん草のサラダ 果物	雑炊(かれい・ほうれん草・人参) 南瓜煮 果物
10	24 水	つぶし粥 スープ 大根煮つぶし じゃが芋煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉大根あんかけ煮 じゃが芋スティック煮	軟飯 チキンシチュー 大根わかめ和え 果物	軟飯 スープ(人参) 鶏肉玉葱じゃが芋煮 果物
11	25 木	つぶし粥 スープ 豆腐煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 豆腐人参あんかけ煮 果物	軟飯 味噌汁(豆腐・人参) さば照り焼き 春雨サラダ 果物	軟飯 スープ(玉葱) 豚肉キャベツ人参煮 果物
12	19 金 12 26 金	つぶし粥 スープ 小松菜煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉小松菜あんかけ煮 人参スティック煮	軟飯 味噌汁(小松菜・切干大根) 豚肉の香味焼き 人参スティック煮 果物	トースト スープ(人参) 豚肉小松菜煮 果物
13	27 土	つぶし粥 スープ 白菜煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉白菜あんかけ煮 じゃが芋スティック煮	味噌うどん 青のりポテト 果物	バターロール 豆乳 果物
29 月		つぶし粥 スープ 白菜煮つぶし 大根煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉白菜あんかけ煮 大根スティック煮	軟飯 味噌汁(白菜・舞茸) 鶏肉みそ焼き 大根と胡瓜の酢の物 果物	軟飯 スープ(大根) 鶏肉白菜舞茸煮 果物

☆毎月1日は野菜の日、4日は栄養の日、19日は食育の日です。

☆月曜日は休会

食のウォッチング

R7.9

～9月は 食生活改善普及運動 実施月間～

毎年9月1日から30日までを「食生活改善普及運動」実施月間としています。

普段の食事がごはんやおかず（肉、魚など）だけという方は、「まずは毎日、あと一皿ずつ野菜と果物をプラス」することを目標とし、下記の項目をポイントに食生活を見直してみましょう。

野菜・果物には、体の調子を整えるビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。



【野菜の摂取量を増やすコツ】

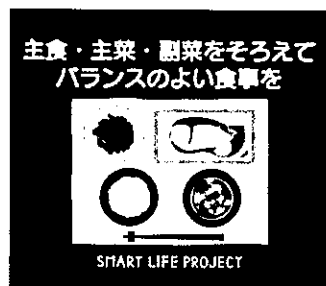
- ・加熱して、かさを減らす（煮物、お浸しなど）
- ・作り置き料理を用意しておく
- ・付け合わせの野菜を増やす
- ・外食では、野菜の多いメニューを選ぶ（定食、中華丼など）



大人が1日に必要な果物の摂取量は200gです。糖質も多く含むため、食べすぎには気を付けましょう。

特に季節が旬の果物はおいしいだけではなく、栄養も豊富です。

「食事をおいしく、バランスよく」を基本としましょう。



主食：ごはん、パン、めん類
体を動かすエネルギーのもとになります

主菜：魚、肉、卵、大豆製品
体をつくるたんぱく質を多く含みます

副菜：野菜、海藻、きのこ
体の調子を整えるビタミン、ミネラルなどを多く含みます



牛乳・乳製品は、カルシウムの量が多く、体内への吸収率も他の食品に比べて高いため、毎日取り入れたい食品です。

保育園ではおやつの時間や、カレーやスープなど、料理にも牛乳を使用したメニューを提供しています。味がまろやかになりおいしくなるので、ご家庭でもぜひお試しください！

今月の給食から



南瓜ジャムサンド

<材料(幼児6人分)>

食パン	6枚(10枚切り)
南瓜	90g
砂糖	大さじ1弱(7g)
バター	小さじ1弱(3g)
塩	少々

<作り方>

- ① 南瓜は皮をむき、蒸すか茹でてつぶし、熱いうちに砂糖・塩・バターを加えて混ぜる。
 - ② 食パンに①をはさむ。
- ※水分が足りない場合は、水等で固さを調整してください。

