

9月献立表

日	ち	曜	3歳未満児 午前のおやつ	3歳 未満児食	全園児共通献立	午後のおやつ	主な材料			3歳未満児	3歳以上児
							あか	き	みどり	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
							からだをつくる	ちからがでる	からだのちょうしをよくする	脂質(g)	塩分(g)
1	月		麦茶 ごませんべい	麦飯	さばの照り焼き さつまいもサラダ きゅうりのゆかり和え みそ汁 りんごゼリー	牛乳 バナナのスティックケーキ	さば ハム 豆腐 牛乳	さつまいも	人参 切干大根 きゅうり こねぎ しそ とうもろこし	428 16 15.7 1.1	419 20.4 20.8 1.5
2	火		麦茶 いわしせんべい	わかめご飯	たらものムニエル かぼちゃの甘煮 春雨サラダ みそ汁 果物	牛乳 スコーン	たら ハム 油揚げ 牛乳	小麦粉 バター はるさめ ごま油	わかめ キャベツ かぼちゃ えのき きゅうり ねぎ 人参	503 19.7 15.1 1.3	456 21.2 16.7 1.5
3	水		牛乳 ウエハース	麦飯	豚肉の生姜焼き もやしのナムル みそ汁 果物	麦茶 トマトの冷製パスタ	豚肉 ツナ	ごま油 スパゲッティ	玉ねぎ ビーマン 人参 もやし しいたけ きゅうり しょうが	412 17.6 13.1 1.2	299 17.2 12.7 1.5
4	木		麦茶 小魚すなっく	麦飯	鮭の香味焼き 切干大根の煮物 ブロッコリーとコーンの和え物 みそ汁 果物	カルピスゼリー せんべい	さけ 油揚げ 豆腐	白米	人参 しいたけ 切干大根 もやし ブロッコリー とうもろこし	340 16.2 4.4 1	270 18.4 4.5 1.2
5	金		麦茶 わかめせんべい	麦飯	肉団子のケチャップ和え さつまいものオレンジ煮 ツナサラダ みそ汁 果物	牛乳 ヨーグルト蒸しパン	ツナ 豆腐 牛乳 ヨーグルト	さつまいも ホットケーキ ミックス	キャベツ こねぎ ごまつな もやし 玉ねぎ	433 16.3 11.7 1.3	490 21.8 18.3 1.7
6	土		麦茶 えだまめビスケット	麦飯	豚肉と野菜の旨煮 果物	麦茶 せんべい	豚肉	片栗粉	白菜 玉ねぎ 人参	276 9.6 5.1 0.2	206 10.2 6.3 0.3
8	月		麦茶 とうもろこしすなっく	麦飯	ほっけの焼き魚 昆布の煮物 ミニトマト みそ汁 果物	牛乳 ジャムサンド	ほっけ 豆腐 牛乳	油 食パン	わかめ もやし 人参 玉ねぎ しいたけ こねぎ ミニトマト	381 16.1 8.6 1.2	335 20.2 13.5 1.4
9	火		牛乳 チーズスティック	麦飯	マーボー春雨 ボイルウインナー 粉ふき芋 わかめスープ 梨	牛乳 マヨコーントースト	豚肉 ソーセージ 牛乳	はるさめ じゃがいも ごま 食パン	人参 わかめ ねぎ もやし しいたけ 玉ねぎ とうもろこし	445 15.2 14.5 1.1	373 15.5 16.9 1.4
10	水		牛乳 どうぶつビスケット	麦飯	あじと野菜の甘酢漬け ゆかり マカロニサラダ みそ汁 果物	牛乳 野菜入りパンケーキ	あじ ハム 牛乳	片栗粉 マカロニ ホットケーキ ミックス	玉ねぎ しそ 人参 キャベツ ビーマン えのき とうもろこし	505 22.2 16.4 1.3	427 23.5 16.8 1.6
11	木		麦茶 ごませんべい		とうもろこしのバター醤油ご飯 鶏肉のみそ焼き ほうれん草の中華和え すまし汁 グレープゼリー	牛乳 ケーキ 誕生会	鶏肉 かまぼこ 豆腐 牛乳	バター ごま 油	人参 わかめ ねぎ ねぎ ほうれん草 大根 とうもろこし	496 18.3 16.4 1.5	690 28.3 26.1 2.2
12	金		牛乳 トマトビスケット	麦飯	とりつくね 手作りふりかけ 小松菜のナムル クリームシチュー 果物	りんごジュース にらチヂミ	鶏肉 豆腐 しらす ハム	ごま 油 じゃがいも 片栗粉	れんこん ごまつな 人参 もやし 玉ねぎ ひじき にら	547 20.6 17.4 1.4	497 21.0 19.1 1.7
13	土		麦茶 えだまめビスケット	麦飯	鶏肉と野菜の旨煮 果物	麦茶 せんべい	鶏肉	片栗粉	白菜 玉ねぎ 人参	370 8.7 4.9 0.3	198 9.0 6 0.4
15	月		 敬老の日 								
16	火		麦茶 いわしせんべい	ゆかりご飯	ハンバーグ 人参のグラッセ グリーンサラダ みそ汁 果物	牛乳 ポテトボール	ハム 豆腐 牛乳 チーズ	バター じゃがいも 小麦粉	人参 玉ねぎ キャベツ ねぎ きゅうり 切干大根	472 17.1 15.9 1.5	483 21.6 22.1 1.7
17	水		麦茶 わかめせんべい		お弁当の日 	牛乳 麩ラスク				130 5.4 6.7 0.2	183 9.0 11.1 0.3
18	木		麦茶 小魚すなっく	麦飯	豆腐の五目焼き レバーそぼろ れんこんのカレー炒め 豆乳スープ 果物	麦茶 じゃーじゃーうどん	豆腐 鶏肉 レバー 豆腐	片栗粉 さつまいも うどん	人参 ひじき 玉ねぎ えのき れんこん とうもろこし	435 19.6 11.7 1.1	322 19.8 10.6 1.4
19	金		牛乳 チーズスティック	麦飯	ポークカレー 炒り豆腐 小松菜とコーンの和え物 果物	牛乳 きな粉トースト	豚肉 食パン 鶏肉 きな粉	じゃがいも 食パン バター	人参 小松菜 玉ねぎ もやし ねぎ しいたけ とうもろこし	475 18.3 15.8 1.3	467 22.4 21.6 1.9
20	土		麦茶 えだまめビスケット	麦飯	豚肉と野菜の旨煮 果物	麦茶 せんべい	豚肉	片栗粉	白菜 玉ねぎ 人参	276 9.6 5.1 0.2	206 10.2 6.3 0.3
22	月		麦茶 とうもろこしすなっく	わかめご飯	さばの塩焼き 切干大根のサラダ ブロッコリーの胡麻和え みそ汁 キャロットゼリー	牛乳 マカロニきな粉	ハム 豆腐 牛乳 きな粉	油 ごま マカロニ	わかめ 人参 大根 きゅうり 切干大根 もやし ブロッコリー	430 19.4 13.1 1.0	420 25.1 18.7 1.3
23	火				秋分の日 						
24	水		麦茶 ごませんべい	麦飯	チキンナゲット きんぴらごぼう ブロッコリーのおかか和え みそ汁 牛乳プリン	牛乳 かぼちゃマフィン	かつお節 豆腐 牛乳	油 ホットケーキ ミックス	ごぼう ねぎ 人参 かぼちゃ もやし ブロッコリー	473 19.0 21.4 1.7	473 19.0 21.4 1.7
25	木		牛乳 どうぶつビスケット	麦飯	カツオカツ 三色納豆 筑前煮 みそ汁 果物	麦茶 みそやきおにぎり	納豆 チーズ 鶏肉 高野豆腐	白米	人参 しいたけ ごぼう キャベツ れんこん こねぎ ほうれん草	437 19.0 11.0 1.5	437 19.0 11.0 1.5
26	金				運動会 						
27	土		麦茶 えだまめビスケット	麦飯	鶏肉と野菜の旨煮 果物	麦茶 せんべい	鶏肉	片栗粉	白菜 玉ねぎ 人参	276 9.6 5.1 0.2	188 8.8 6.0 0.4
29	月		麦茶 いわしせんべい	麦飯	肉じゃが マカロニサラダ ミニトマト みそ汁 果物	牛乳 のりじゃこトースト	豚肉 ハム 牛乳 しらす	じゃがいも マカロニ 食パン	人参 ミニトマト 玉ねぎ もやし きゅうり えのき とうもろこし	527 22.4 17.5 1.5	439 23.2 18.0 2
30	火		麦茶 わかめせんべい	麦飯	鮭の塩焼き ひじきの煮物 かぼちゃのサラダ みそ汁 果物	牛乳 りんごタルト	さけ チーズ ハム 豆腐	白米	ひじき かぼちゃ 人参 切干大根 しいたけ 玉ねぎ さやいんげん	465 19.5 14.8 1.3	461 24.9 20.2 1.7

・献立は都合により変更する場合がありますのでご了承ください。
・9月11日(木)は誕生会ですので3歳以上児のお子さんはご飯のいらない日です。



きゅうしょくだより

令和7年8月29日 №6

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させるようになりました。夏の陽ざしをいっぱい浴びた子どもたちはたくましく、ひと回り大きくなりましたね。

秋といえば、芸術の秋、読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋、散歩道や買い物先のスーパーで秋を見つけて楽しみましょう。

生野菜を 食べよう

9月といってもまだまだ残暑は厳しく、夏の疲れも出てくる頃。生野菜サラダで、さっぱりしてみたいはいかがでしょう。夏に野菜を収穫しても、衛生管理上、園では生のまま食べることができません。ぜひご家庭では、生の野菜のおいしさを十分に味わってください。

プチトマトは、丸ごと食べるとのどに詰まらせる危険があるので、4等分くらいに切り、皮をむいてあげるようにしましょう。

いいこといっぱい！地産地消

地 は地元。 **産** は生産。 **消** は消費。

地元でとれた農産物や海産物を食べることを、地産地消と言います。

子どもにメリットを伝えよう

安心・安全
作った人の顔が見えるから安心！

新鮮
地元でとれた食材なので新鮮！

特産品
郷土の特産品や郷土料理を知る機会につながる。

旬
その土地に合った、栄養価の高い、「旬」の物が食べられる。

環境
運ぶ距離が短いので、CO2排出量の削減などにつながる。

成長に欠かせない 五大栄養素

脳や体が成長していく0～5歳児の時期は、栄養たっぷりでバランスのよい食事を用意したいものです。そのためには5つの栄養素が必要。この、五大栄養素がそろったものが「バランスのよい食事」になります。

食事の60%が望ましいよ

炭水化物

体や脳を動かすメインエネルギー。

肉・魚以外にも豊富だよ

タンパク質

筋肉や内臓、骨、肌など、体の組織を作る。

食事からしかとれないよ

ミネラル

水分調節など、体の様々な機能を働かせる。

野菜や果物以外でもとれるよ

ビタミン

ほかの栄養素の働きを助ける。

少量でパワー発揮！

脂質

体温を保ち、ゆっくりとエネルギーを生み出す。

栄養素同士が助け合って、エネルギーを高めたり、吸収力をアップしたりしています。だから、五大栄養素をバランスよくとることが大事なのです。