

9月予定献立表

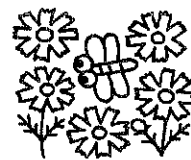
日	昼食	おやつ	主な材料とはたらき			備考	
			あかのなかま 血・肉・歯・骨となる	みどりのなかま 体の調子を整える	きいろのなかま 力や熱になる	熱量kcal 蛋白質g	脂質g 食塩相当量
1月	ハヤシライス 野菜サラダ 果物アロエのヨーグルト和え	牛乳 ジョアマスカット バナナ	豚肉 ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ ナス ブッキーニ 赤・黄色パプリカ 人参 マッシュルーム トマト きゅうり コーン 果物缶詰/	米 サラダ油 砂糖	483 17.3	13.8 1.3
2火	ごはん サンマ生姜煮 ブッキーニシメジのソテー	もずくおすまし 鉄分Caチーズ 牛乳 スナックスティック	さんま かつお節 鶏肉 さば削り節 牛乳 チーズ	ブッキーニ 人参 しめじ もずく 小松菜 えのきたけ 豆苗 玉ねぎ	米 オリーブ油	438 18.7	18.9 1.4
3水	ごはん 白身魚カレー玉ねぎソース焼き 野菜の土佐酢和え	にんにくスープ 牛乳 フルーチェミックスベリー オレンジ	メルルーサ かつお節 たまご 牛乳	玉ねぎ キャベツ 人参 干しひじき 小松菜 えのきたけ にんにく オレンジ/	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 エッグケアマヨネーズ	437 18.5	15.6 1.5
4木	ごはん 和風炒り豆腐包み焼き ひじきのツナマリネ	牛乳 ビスコ	鶏肉 豆腐 ツナ みそ さば削り節 牛乳	干しひじき 人参 きゅうり 南瓜 オクラ わかめ	米 砂糖 サラダ油	493 19.3	18.2 2.1
5金	ふんわり食パン・ブルーベリージャム&マーガリン チキン南蛮 キャベツツナサラダ	牛乳 アンパンマンせんべい	鶏肉 ツナ たまご 牛乳	キャベツ きゅうり 人参 クリームコーン缶詰 コーン	食パン 砂糖 オリーブ油 ブルーベリージャム&マーガリン 片栗粉	469 18.7	14.3 0.9
8月	ごはん 鶏肉のスタミナ焼き 切り干し大根のマリネ	米麺のスープ なし 牛乳 ヤクルトミルージュ ビスケット	鶏肉 かまぼこ 牛乳	玉ねぎ 生姜 にんにく 切り干し大根 人参 梨 きゅうり 小松菜 もやし	米 サラダ油 砂糖 ごま油 米麺	470 20.0	9.3 1.2
9火	ごはん 炒り豆腐 南瓜のサラダ	コーンコンソメスープ オレンジ 牛乳 ミニお好み焼き	木綿豆腐 鶏肉 たまご 牛乳	人参 ねぎ たけのこ水煮 椎茸 南瓜 きゅうり クリームコーン缶詰 オレンジ/	米 サラダ油 砂糖 エッグケアマヨネーズ 片栗粉	513 18.6	22.5 1.3
10水	ごはん いわしの生姜煮 豚肉ときゅうりの炒め物	トマトたまごスープ グレープフルーツ 牛乳 フローズンクレープ	いわし 豚肉 みそ ベーコン 牛乳 たまご	生姜 人参 きゅうり ブッキーニ トマト 玉ねぎ えのきたけ グレープフルーツ/	米 サラダ油 砂糖 ごま油 片栗粉	552 23.0	24.9 1.6
11木	ごはん・のりふりかけ 豆腐野菜ナゲット・スマイルポテト きゅうりの中華漬け	もずくおすまし 牛乳 鉄分Caチーズ なめらかプリン	豆腐 さかなすり身 たまご さば削り節 牛乳 チーズ	きゅうり もずく 小松菜 オクラ のり 玉ねぎ	米 大豆油 じゃが芋 ごま 砂糖 ごま油	465 16.6	20.8 1.6
12金	タコライス さつま芋コーンサラダ 豆腐かまぼこスープ	豆乳ブラマンジェ 牛乳 アップルキャロットジュース ビスコ	豚肉 大豆ミート たまご 絹ごし豆腐 かまぼこ 牛乳 チーズ	玉ねぎ にんにく トマト レタス コーン わかめ しめじ	米 オリーブ油 さつま芋 エッグケアマヨネーズ	558 20.4	19.4 1.6
16火	秋野菜ポークカレーライス・十六穀米ごはん ツナ野菜サラダ フルーツヨーグルト和え	牛乳 ジョアブルーベリー バナナ	豚肉 ツナ ヨーグルト 牛乳	南瓜 人参 玉ねぎ なす 生姜 にんにく キャベツ きゅうり コーン	米 十六穀米 サラダ油 砂糖 オリーブ油 果物・アロエ缶詰/	532 17.9	11.2 1.2
17水	ごはん マスねぎみそ漬け焼き イタリアンサラダ	豆腐冬瓜みそ汁 オレンジ 牛乳 さつまポテト	マス みそ 木綿豆腐 油揚げ さば削り節 牛乳	ねぎ キャベツ 玉ねぎ トマト 冬瓜 わかめ オレンジ	米 サラダ油 砂糖 オリーブ油	462 21.1	16.9 1.4
18木	ごはん ひじき入り豆腐ハンバーグ 南瓜のバター煮	酸辣湯スープ なし 牛乳 きな粉クリームサンド	木綿豆腐 鶏肉 豚肉 たまご 牛乳	玉ねぎ 人参 干しひじき 南瓜 もやし ねぎ 椎茸 梨	米 サラダ油 砂糖 パン粉 バター ごま油 片栗粉	495 18.7	19.1 1.2
19金	スパゲティミートソース 鶏肉ソフト唐揚げ パリパリサラダ	ベビーパイン 牛乳 牛乳 ビスコ	豚肉 大豆ミート 鶏肉 たまご かまぼこ 牛乳	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト グリーンピース 生姜 キャベツ きゅうり もやし パイン/	スパゲティ オリーブ油 サラダ油 砂糖 大豆油	さくら組リクエスト献立 499 22.0	17.4 2
22月	ごはん 大豆ミートキーマカレー はりはり漬け	果物と合わせるゼリー 牛乳 アップルキャロットジュース クッキー	大豆ミート 豚肉 牛乳	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ 椎茸 トマト 切り干し大根 小松菜 果物・アロエ缶詰	米 オリーブ油 砂糖 ごま油 ごま	557 18.4	20.2 1.4
24水	豚丼 ひじきツナマリネ 豆腐かぼちゃみそ汁	グレープフルーツ 牛乳 牛乳 オサツスティック	豚肉 ツナ 木綿豆腐 みそ さば削り節 牛乳	玉ねぎ 生姜 干しひじき 人参 きゅうり わかめ 南瓜 グレープフルーツ	米 砂糖 白滝 サラダ油	475 18.4	16.9 2.2
25木	ごはん 豆腐とツナの小判焼き 南瓜隠元の含め煮	ポトフ オレンジゼリー 牛乳 アンパンマンせんべい	木綿豆腐 ツナ 牛乳 ウィンナー	玉ねぎ 人参 南瓜 いんげん キャベツ	米 パン粉 サラダ油 砂糖 じゃが芋	477 18.4	16 1.5
26金	栗ごはん さばのみそ煮 コールスロー	そうめん汁 なし 牛乳 ビスケット	さば みそ ツナ 牛乳 ヨーグルト さば削り節	キャベツ コーン レモン 小松菜 なし	米 栗 エッグケアマヨネーズ 砂糖 麩 そうめん	541 20.6	24.4 2.2
29月	ごはん ブルコギ お魚ハッシュドポテト	コーンスープ 鉄分Caチーズ 牛乳 ジョアブレン バナナ	牛肉 さかなすり身 たまご 牛乳 チーズ	玉ねぎ 人参 もやし クリームコーン缶詰 ピーマン	米 ごま油 砂糖 ごま サラダ油 じゃが芋 片栗粉 ごま油	503 20.4	16.8 1.7
30火	ごはん 野菜ミックス肉団子 ツナほうれん草ごま酢あえ	ほうとう 乳酸菌デザート 牛乳 元気ヨーグルト	鶏肉 ツナ みそ さば削り節 牛乳	ごぼう玉ねぎ ほうれん草 もやし 南瓜 人参 大根 椎茸 ねぎ	米 ごま油 砂糖 ごま ほうとう	487 16.7	14.3 1.6

※物資の都合により、献立を変更することがあります。

日	昼食	おやつ	主な材料とはたらき			備考	
			あかのなかま 血・肉・歯・骨となる	みどりのなかま 体の調子を整える	きいろのなかま 力や熱になる	熱量kcal	脂質g 蛋白質g 食塩相当量
1月	ハヤシライス 野菜サラダ 果物アロエのヨーグルト和え	ジョアマスカット バナナ	豚肉 ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ ナス ズッキーニ 赤・黄色パプリカ 人参 マッシュルーム トマト きゅうり コーン 果物缶詰/	米 サラダ油 砂糖	571	16.2
						20.3	1.7
2火	ごはん サンマ生姜煮 ズッキーニシメジのソテー	牛乳 スナックスティック	さんま かつお節 鶏肉 さば削り節 牛乳	ズッキーニ 人参 しめじ もずく 小松菜 えのきたけ 豆苗 玉ねぎ なし	米 オリーブ油	493	19.1
						19.6	1.3
3水	ごはん 白身魚カレー玉ねぎソース焼き 野菜の土佐酢和え	牛乳 フルーチェミックスベリー	メルルーサ かつお節 たまご 牛乳	玉ねぎ キャベツ 人参 干しひじき 小松菜 えのきたけ にんにく オレンジ/	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 エッグケアマネース	525	17.8
						21.7	2.0
4木	ごはん 和風炒り豆腐包み焼き ひじきのツナマリネ	牛乳 パニラアイス	鶏肉 豆腐 ツナ みそ さば削り節 牛乳	干しひじき 人参 きゅうり 南瓜 オクラ わかめ	米 砂糖 サラダ油	631	24.5
						21.9	2.3
5金	ふんわり食パン・ブルーベリージャム&マーガリン チキン南蛮 キャベツツナサラダ	牛乳 青のり小魚 ごませんべい	鶏肉 ツナ たまご 牛乳	キャベツ きゅうり 人参 クリームコーン缶詰 コーン	食パン 砂糖 オリーブ油 ブルーベリージャム&マーガリン 片栗粉	568	22.0
						22.2	1.4
8月	ごはん 鶏肉のスタミナ焼き 切り干し大根のマリネ	ヤクルトミルージュ 茹で枝豆	鶏肉 かまぼこ 牛乳	玉ねぎ 生姜 にんにく 切り干し大根 人参 梨 きゅうり 小松菜 もやし	米 サラダ油 砂糖 ごま油 米麺	579	10.3
						22.4	1.4
9火	ごはん 炒り豆腐 南瓜のサラダ	牛乳 ミニお好み焼き	木綿豆腐 鶏肉 たまご 牛乳	人参 ねぎ たけのこ水煮 椎茸 南瓜 きゅうり クリームコーン缶詰 オレンジ/	米 サラダ油 砂糖 エッグケアマネース 片栗粉	603	25.1
						21.6	1.7
10水	ごはん いわしの生姜煮 豚肉ときゅうりの炒め物	牛乳 フローズンクレープ	いわし 豚肉 みそ ベーコン 牛乳 たまご	生姜 人参 きゅうり ズッキーニ トマト 玉ねぎ えのきたけ グレープフルーツ/	米 サラダ油 砂糖 ごま油 片栗粉	618	26.2
						25.2	1.9
11木	ごはん・のりふりかけ 豆腐野菜ナゲット・スマイルポテト きゅうりの中華漬け	牛乳 なめらかプリン	豆腐 さかなすり身 たまご さば削り節 牛乳 チーズ	きゅうり もずく 小松菜 オクラ のり 玉ねぎ	米 大豆油 じゃが芋 ごま 砂糖 ごま油	569	25.2
						19.6	2.1
12金	タコライス さつま芋コーンサラダ 豆腐かまぼこスープ	メロンシャーベット	豚肉 大豆ミート たまご 絹ごし豆腐 かまぼこ 牛乳 チーズ	玉ねぎ にんにく トマト レタス コーン わかめ しめじ	米 オリーブ油 さつま芋 エッグケアマネース	644	20.5
						24.5	2
16火	秋野菜ポークカレーライス・十六穀米ごはん ツナ野菜サラダ フルーツヨーグルト和え	ジョアブルーベリー バナナ	豚肉 ツナ ヨーグルト 牛乳	南瓜 人参 玉ねぎ なす 生姜 にんにく キャベツ きゅうり コーン	米 十六穀米 サラダ油 砂糖 オリーブ油 果物・アロエ缶詰/	630	13.0
						21.0	1.6
17水	ごはん マスねぎみそ漬け焼き イタリアンサラダ	牛乳 さつまポテト	マス みそ 木綿豆腐 油揚げ さば削り節 牛乳	ねぎ キャベツ 玉ねぎ トマト 冬瓜 わかめ オレンジ	米 サラダ油 砂糖 オリーブ油	520	18.1
						22.8	1.7
18木	ごはん ひじき入り豆腐ハンバーグ 南瓜のバター煮	牛乳 きな粉クリームサンド	木綿豆腐 鶏肉 豚肉 たまご 牛乳	玉ねぎ 人参 干しひじき 南瓜 もやし ねぎ 椎茸 梨	米 サラダ油 砂糖 パン粉 バター ごま油 片栗粉	624	22.4
						23.0	1.6
19金	スパゲティミートソース 鶏肉ソフト唐揚げ バリバリサラダ	牛乳 粒あんおはぎ	豚肉 大豆ミート 鶏肉 たまご かまぼこ	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト グリーンピース 生姜 キャベツ	スパゲティ オリーブ油 サラダ油 砂糖 大豆油 きゅうり もやし パイン/	594	16.1
						25.6	2.2
22月	ごはん 大豆ミートキーマカレー はりはり漬け	アップルキャラットジュース かむカムこんにやく クッキー	大豆ミート 豚肉 牛乳	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ 椎茸 トマト 切り干し大根 小松菜 果物・アロエ缶詰	米 オリーブ油 砂糖 ごま油 ごま	624	21.3
						19.7	1.7
24水	豚丼 ひじきツナマリネ 豆腐かぼちゃみそ汁	牛乳 オサツスティック	豚肉 ツナ 木綿豆腐 みそ さば削り節 牛乳	玉ねぎ 生姜 干しひじき 人参 きゅうり わかめ 南瓜 グレープフルーツ	米 砂糖 白滝 サラダ油	572	19.2
						21.9	2.6
25木	ごはん 豆腐とツナの小判焼き 南瓜いんげんの含め煮	牛乳 ビスケット	木綿豆腐 ツナ 牛乳 ウィンナー	玉ねぎ 人参 南瓜 いんげん キャベツ	米 パン粉 サラダ油 砂糖 じゃが芋	561	18.4
						19.3	1.9
26金	栗ごはん さばのみそ煮 コールスロー	アップルキャラットジュース パニラアイス	さば みそ ツナ 牛乳 ヨーグルト さば削り節	キャベツ コーン レモン 小松菜 なし	米 栗 エッグケアマネース 砂糖 麩 そうめん	693	29.4
						20.5	2.5
29月	ごはん ブルコギ お魚ハッシュドポテト	ジョアプレーン バナナ	牛肉 さかなすり身 たまご 牛乳	玉ねぎ 人参 もやし クリームコーン缶詰 ピーマン	米 ごま油 砂糖 ごま サラダ油 じゃが芋 片栗粉 ごま油	656	22.3
						22.5	1.7
30火	ごはん 野菜ミックス肉団子 ツナほうれん草ごま酢あえ	牛乳 お芋の大福	鶏肉 ツナ みそ さば削り節 牛乳	ごぼう玉ねぎ ほうれん草 もやし 南瓜 人参 大根 椎茸 ねぎ	米 ごま油 砂糖 ごま ほうとう	569	15.2
						19.2	1.9



食育だより



令和7年9月

旬の食材で夏の疲れを回復させましょう！

まだ暑い日も多いですが、虫の声や澄んだ空に秋の気配を感じられるようになってきました。秋はたくさんの食材が旬を迎えます。おいしくて栄養たっぷりの旬の食材を食べて、夏の疲れを回復していきましょう。

備えよう！ 防災

非常食を備蓄していますか？



9月1日は「防災の日」です。そして、この日を含む1週間は「防災週間」です。飲料水や非常食の備蓄は3日分または、大規模災害の時は1週間分が望ましいとされています。飲料水は1人1日3リットルが目安です。非常食は、できるだけ普段の生活の中で利用している食品を備えるようにしましょう。

家庭で備蓄しておきたい食品・用品

水	1人当たり 1日3リットル (飲み水1リットル+調理用水)
主食	精米、乾麺、レトルトご飯、アルファ米など (アルファ米は、お湯や水でご飯になる 加工米のこと)
主菜・副菜	缶詰、びん詰、フリーズドライ食品、 レトルト食品、乾物など
熱源	カセットコンロ、カセットボンベ (1人6本/週)
好みの食品	お菓子、飲み物など
ミルク 離乳食	月齢によって変化する離乳食は、前の 月齢のものをアレンジして使いながら、 次の月齢のものを買い足す

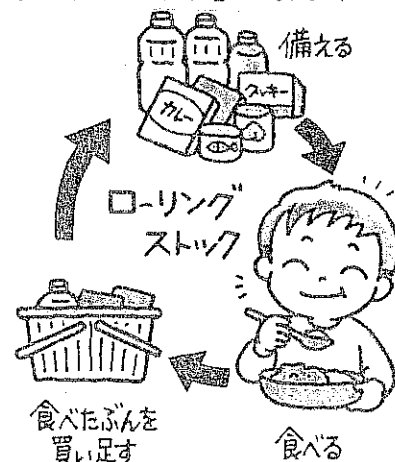
参考：農林水産省 災害時に備えた食品ストックガイド

※ミルクや離乳食が必要な子どもや、食物アレルギーへの配慮が必要な子どもがいる場合は、2週間分を備蓄しておくとう安心です。

※こども園でも、食べ慣れた飲み物やお菓子類と、長期保存が可能な水、アルファ米などをストックしています。

ローリングストック

日ごろ食べているものを多めに備え、普段の食事で消費しながら、食べた分を買い足す「ローリングストック」がおすすめです。



給食おすすめレシピ

ナムル

茹でたり蒸した野菜や海藻などを、ごま油、しょう油、塩、にんにくで味付けした和え物です。韓国のご家庭料理です。

ツナ入りナムル

材料 4～5人分
ツナフレーク 30g (オイル漬け)
ほうれん草 200g
もやし 70g
白ごま 小さじ2
酢 大さじ1
しょう油 大さじ1
砂糖 小さじ2
ゴマ油 小さじ2

作り方

- ①ほうれん草は、ゆでて2～3cm幅に切る
- ②もやしも、2～3cmに切り、ゆでて冷ましておく
- ③ボールに、酢、しょう油、砂糖を合わせてごま油を加える
- ④白ごまを、空炒りし③のドレッシングにごまが熱いうちに加える
- ⑤ボールに、ほうれん草、もやしの水気を絞り入れ、ツナを加え④のドレッシングを混ぜ合わせる

※ツナのオイルも加えています、旨みが増して食べやすいメニューです。

ツナが無い場合は、カニカマボコやサラダチキンをほぐして代用もできます。

