



令和7年9月給食献立表

青梅梨の木保育園

○★印は手づくりおやつです。 ○都合により一部変更する場合があります。

○延長保育児には補食としておにぎりと飲み物を提供します。

【予定摂取量】

あひる・りす・うさぎ組

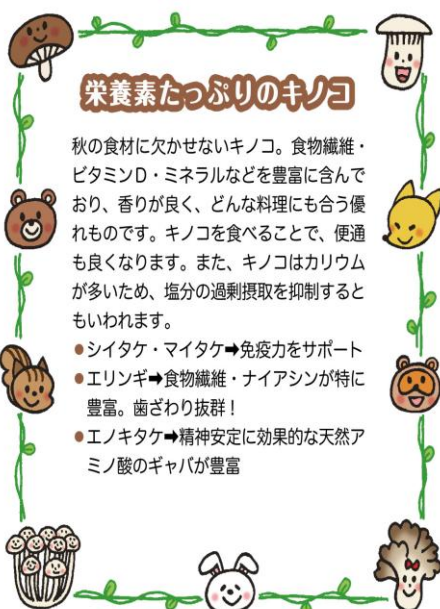
日	曜	午前のおやつ	昼 食	午後のおやつ	主 な 材 料	量(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
1	月	麦茶	ふりかけごはん なめこキャベツの味噌汁 鮭のみりん焼き ひじきの煮付け バナナ	★ マーマレードポテト 牛乳	米 ふりかけ なめこ キャベツ 煮干し昆布鰹 あご出汁 味噌 鮭 しょうが 醤油 みりん 竹輪 ひじき 人参 椎茸 砂糖 油 バナナ さつま芋 マーマレード 牛乳	472 18.0 19.5
2	火	牛乳	冷やしきつねうどん 肉じゃが塩麹煮 ヨーグルト	★ 梅しらすわかめ おにぎり(もち麦入り) 麦茶	茹うどん 油揚げ 砂糖 醤油 小松菜 煮干し昆布鰹あご出汁 みりん 鶏肉 じゃが芋 人参 玉葱 塩こうじ 食塩 油 ヨーグルト 米 もち麦 しらす 梅かつお 炊き込みわかめ	480 19.0 16.4
3	水	牛乳	ごはん かんきつ かぶの清汁 豚肉と大豆の味噌炒め煮 オクラときゅうりのゆかり和え	★ 麩菓子 のむヨーグルト	米 豆腐 かぶ しめじ わかめ 醤油 みりん 煮干し昆布鰹あご出汁 豚肉 大豆水煮 玉葱 ピーマン しょうが 味噌 砂糖 油 片栗粉 オクラ きゅうり ゆかり 麩 黒砂糖	464 19.9 16.0
4	木	牛乳	ごま塩ごはん バナナ 具だくさんスープ 鶏肉の照り焼き ウインナーと野菜のソテー	★ 紅茶のホットケーキ 牛乳	米 ごま塩 大根 玉葱 小松菜 人参 醤油 コンソメ 昆布出汁 鶏肉 しょうが みりん ウインナー キャベツ コーン缶 いんげん 食塩 バナナ 蒸しパン粉 牛乳 バター紅茶	514 20.8 23.4
5	金	のむヨーグルト	キーマカレーライス(押麦入り) みそワタンスープ ブロッコリーサラダ かんきつ	★ ジャムサンド 牛乳	米 押麦 豚挽肉 じゃが芋 玉葱 人参 にんにく カレールウ 油 豚肉 ワタンの皮 大根 キャベツ もやし 青梗菜 コーン缶 ブロッコリー 酢 醤油 食パン いちごジャム	523 21.2 14.3
6	土	麦茶	鶏丼 具だくさんポトフ ヨーグルト	★ 五平餅 野菜ジュース	米 鶏肉 玉葱 人参 椎茸 醤油 砂糖 油 ウインナー じゃが芋 大根 いんげん コンソメ 食塩 昆布出汁 ヨーグルト こめ もち米 味噌 みりん 野菜ジュース	506 19.0 7.5
8	月	麦茶	ごはん かんきつ 麩の味噌汁 かじきのチーズ蒸し焼き 小松菜とキャベツの醤油マヨ和え	★ スイートトースト 牛乳	米 麩 大根 いんげん 味噌 煮干し昆布鰹あ ご出汁 かじき 醤油 砂糖 みりん しょうが チーズ 小松菜 キャベツ 人参 マヨネーズ かんきつ 食パン きな粉 マーガリン 牛乳	438 19.3 16.6
9	火	牛乳	ビビンバ丼 中華風スープ さつま芋の塩ポテト バナナ	★ ココア蒸しパン のむヨーグルト	米 豚挽肉 砂糖 醤油 みりん 油 大根 人参 にら ごま油 ごま 豆腐 もやし わかめ 鶏がらスープの素 昆布出汁 さつま芋 食塩 バナナ 蒸しパン粉 ココア 牛乳	517 18.5 15.2
10	水	麦茶	ごはん かんきつ かぶの味噌汁 豚肉の生姜炒め煮 切干大根とツナの和え物	★ ピザポテト 牛乳	米 かぶ しめじ 青梗菜 味噌 煮干し昆布鰹 あご出汁 豚肉 玉葱 しょうが 砂糖 醤油 みりん 片栗粉 油 ツナ缶 切干大根 人参 きゅうり レモン じゃが芋 マヨネーズベー コン	419 20.6 16.3
11	木	牛乳	スパゲティミートソース のむヨーグルト 南瓜サラダ バナナ	★ しらすコーンごはん 麦茶	スパゲティ 豚挽肉 玉葱 人参 ピーマン マッシュルーム ケチャップ 食塩 オリーブ油 油 南瓜 きゅうり マヨネーズ バナナ 米 しらす コーン缶 醤油 みりん 炊き込みわかめ	506 18.8 15.0
12	金	のむヨーグルト	ふりかけごはん かんきつ なるとの清汁 サバの味噌焼き ごぼうとひじきの金平	★ 焼きうどん 牛乳	米 ふりかけ なると 大根 小松菜 薄口醤油 食塩 煮干し昆布鰹あご出汁 サバ 味噌 砂糖 醤油 みりん しょうが ごぼう 人参 ひじき ごま油 茹うどん 豚肉 玉葱 キャベツ	468 20.6 17.5
13	土	麦茶	そぼろ丼 具だくさん味噌汁 かんきつ	★ ジャム蒸しパン 牛乳	米 豚挽肉 醤油 砂糖 油 いんげん じゃが芋 大根 人参 椎茸 味噌 煮干し昆布鰹あご出汁 かんきつ 蒸しパン粉 いちごジャム 牛乳	400 16.7 14.3
16	火	麦茶	ごはん 大根となめこの味噌汁 豚肉とほうれん草の春雨炒め 南瓜煮 かんきつ	★ キャロットケーキ のむヨーグルト	米 大根 なめこ わかめ 味噌 煮干し昆布鰹 あご出汁 春雨 豚肉 玉葱 ほうれん草 油 焼肉のたれ 南瓜 砂糖 醤油 蒸しパン粉 人参 卵 レーズン 牛乳 のむヨーグルト	452 16.8 14.1
17	水	牛乳	カレーうどん じゃが芋とベーコンのバター煮 ヨーグルト	★ ゆかりおにぎり 麦茶	茹うどん 豚肉 なると 人参 葱 みりん カレールウ 醤油 煮干し昆布鰹あご出汁 片栗粉 ベーコン じゃが芋 砂糖 バター ヨーグルト 米 ゆかり	480 18.8 14.6

18	木	麦茶	ごはん かんきつ なのり味噌汁 鮭の大根おろしダレ 青梗菜とえのきの白出汁和え	★ ごま塩ポテト ケチャップ添え 牛乳	米 南瓜 冬瓜 なす オクラ 味噌 煮干し昆 布鯉あご出汁 鮭 醤油 しょうが 片栗粉 油 大根 みりん 砂糖 青梗菜 キャベツ えのき めんつゆ じゃが芋 食塩 ごま ケチャップ	422 20.0 17.1
19	金	のむヨーグルト	ふりかけごはん パナナ さつま芋の味噌汁 ミートローフ ブロッコリーのごまドレ和え	★ メープル風トースト 牛乳	米 ふりかけ 油揚げ さつま芋 かぶ 味噌 煮干し昆布鯉あご出汁 豚挽肉 玉葱 人参 パン粉 食塩 ケチャップ ソース シロップ ブロッコリー ごまドレ 食パン マーガリン	537 20.8 18.4
20	土	麦茶	トマトがけごはん わかめコーンスープ ヨーグルト	★ 黒蒸しパン 野菜ジュース	米 豚挽肉 玉葱 キャベツ ピーマン トマト缶 油 ケチャップ コンソメ 片栗粉 わかめ クリームコーン缶 昆布出汁 ヨーグルト 蒸しパン粉 レーズン 牛乳	477 13.9 10.0
22	月	麦茶	ごはん かんきつ かぶとわかめの清汁 豚肉の甘みそ炒め煮 ごぼうとハムのごま醤油マヨ	プチパン 牛乳	米 かぶ 人参 わかめ 煮干し昆布鯉あご出汁 醤油 みりん 豚肉 玉葱 しょうが 味噌 砂糖 甜麺醬 油 ハム ごぼう きゅうり マヨネーズ ごま かんきつ プチパン 牛乳	480 19.1 19.3
24	水	のむヨーグルト	和風マーボー春雨丼 じゃが芋の味噌汁 もやしのナムル かんきつ	★ カルちゃんお焼き 牛乳	米 豚挽肉 春雨 人参 葱 ピーマン 油 にんにく しょうが 醤油 鶏がらスープの素 みりん オイスターソース 片栗粉 ごま油 じゃが芋 玉葱 わかめ 味噌 卵 マヨネーズ	493 19.5 16.3
25	木	牛乳	南瓜と鶏肉のクリームパスタ のむヨーグルト ツナサラダ パナナ	★ ひじきごはん 麦茶	スパゲティ 鶏肉 南瓜 玉葱 マッシュルー ム 油 バター 牛乳 小麦粉 生クリーム コンソメ オリーブ油 ツナ缶 キャベツ 人参 きゅうり マヨネーズ 米 鶏挽肉 ひじき	510 19.3 17.4
26	金	牛乳	ゆかりごはん 青梗菜の味噌汁 サバの梅煮 切干大根煮付け かんきつ	★ 簡単マドレーヌ 牛乳	米 ゆかり 青梗菜 かぶ しめじ 味噌 煮干し昆布鯉あご出汁 サバ 梅干し 醤油 砂糖 みりん 切干大根 竹輪 切り昆布 干し椎茸 人参 ごま油 蒸しパン粉 卵	510 18.7 22.8
27	土	麦茶	鮭ピラフ 具だくさんポトフ ブロッコリーサラダ ヨーグルト	★ セサミトースト 牛乳	米 鮭フレーク コーン缶 玉葱 コンソメ バター 食塩 ウインナー じゃが芋 大根 人参 昆布出汁 ブロッコリー 酢 砂糖 醤油 食パン マーガリン ごま ヨーグルト 牛乳	478 16.5 16.9
29	月	麦茶	ごはん 五味味噌汁 つくね風 塩昆布サラダ かんきつ	★ パリパリしらすビザ 牛乳	米 豆腐 かぶ 人参 小松菜 えのき 味噌 煮干し昆布鯉あご出汁 鶏挽肉 玉葱 ピーマン しょうが 醤油 みりん 砂糖 片栗粉 コーン 缶 キャベツ きゅうり 塩昆布 マヨネーズ	449 21.4 16.4
30	火	のむヨーグルト	カレーライス(押麦入り) もやしとわかめのスープ 鶏ささみと春雨の南蛮和え パナナ	★ 焼きそば 牛乳	米 押麦 豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 油 にんにく カレールウ もやし 大根 わかめ コンソメ 醤油 昆布出汁 鶏ささみ 春雨 きゅうり 酢 砂糖 醤油 ごま ウインナー	501 19.9 14.6
今月の平均値			エネルギー 479kcal	たんぱく質 19.5g	脂質 17.0g	

食事だより

暦の上では秋ですが、日中はまだ暑さが残ります。

徐々に美味しい秋の食材が出回りますので、秋の味覚を楽しみつつ体調を整えましょう。



栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ⇒免疫力をサポート
- エリンギ⇒食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！
- エノキタケ⇒精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

咀嚼の大切さ

食事をするときに「噛む」ことをどれだけ意識していますか？ 噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。

- ① 肥満予防
- ② 集中力・記憶力アップ
- ③ むし歯予防
- ④ 食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声をかけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。

* 今月ご紹介する乾物は『春雨』です *

保育園で使っている春雨は国内産の普通春雨と呼ばれるものです。じゃが芋やさつま芋といった芋類のでんぷんを原料として作られ、エネルギー源となります。食物繊維も含まれているので腸内環境の改善、便秘予防にも良いと言われています。茹でると柔らかく、もちもちとした食感になります。サッと茹でてから酢の物や和え物、サラダなどに。炒め物や鍋物、スープなどに入れると、汁の旨味を春雨が吸ってくれるので、違った味わいを楽しめます。今月の献立に春雨を使ったメニューを多く取り入れました。お楽しみに！