



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】

しか・くま・きりんぐみ

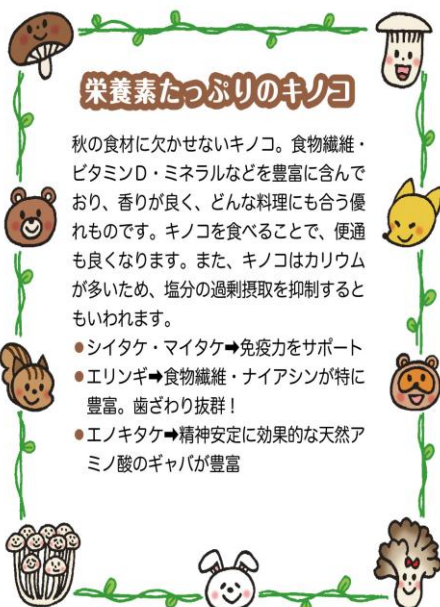
ひ に ち	よ う び	ちゅうしょく	ごごのおやつ	はたらちから や、たいおんにな るしょくひん	ちやにくにな るしょくひん	からだのちょうしをととの えるしょくひん	量 たん 質 脂 肪
1	げ つ	ふりかけごはん なめことキャベツのみそしる さけのみりんやき ひじきのにつけ バナナ	★ マーマレードポテト ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら さつまいも	みそ さけ ちくわ ぎゅうにゅう	なめこ キャベツ ひじき しょうが にんじん しいたけ バナナ マーマレード	553 18.8 22.4
2	か	ひやしきつねうどん にくじゃがしおこうじに ヨーグルト	★ うめしらすわかめ おにぎり(もちむぎいり) むぎちや	うどん こめ じゃがいも さとう あぶら	あぶらあげ とりにく しらす ヨーグルト	こまつな たまねぎ にんじん うめかつお たきこみわかめ	502 18.7 15.1
3	す い	ごはん かんきつ かぶのすましじる ぶたにくとだいずのみそいために オクラときゅうりのゆかりあえ	★ ふがし のむヨーグルト	こめ さとう あぶら かたくりこ ふ くるぎとう	とうふ ぶたにく だいず みそ のむヨーグルト	かぶ しめじ わかめ たまねぎ ビーマン しょうが オクラ きゅうり かんきつ	499 21.3 15.8
4	も く	ごましおごはん バナナ ぐだくさんスープ とりにくのてりやき ウインナーとやさいのソテー	★ こうちやの ホットケーキ ぎゅうにゅう	こめ ごま むしパンこ バター シロップ	とりにく ウインナー ぎゅうにゅう なまクリーム	だいこん たまねぎ こま つな にんじん しょうが キャベツ コーンかん いんげん バナナ	563 20.6 23.7
5	き ん	キーマカレーライス(おしむぎいり) みそワントンスープ ブロッコリーサラダ なし	★ ジャムサンド ぎゅうにゅう	こめ あぶら おしむぎ じゃがいも ワントンかわ	ぶたひきにく ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にん にく だいこん キャベツ もやし ちんげんさい コ ーンかん ブロッコリー	555 21.9 16.4
6	ど	とりどん ぐだくさんポトフ ヨーグルト	★ ごへいもち やさいジュース	こめ さとう あぶら じゃがいも もちごめ	とりにく ウインナー みそ	たまねぎ にんじん しいたけ だいこん いんげん やさいジュース	596 22.7 8.8
8	げ つ	ごはん かんきつ ふのみそしる かじきのチーズむしやき こまつなとキャベツのしょうゆマヨ	★ スイートトースト ぎゅうにゅう	こめ ふ さとう マヨネーズ マーガリン	みそ かじき チーズ きなこ ぎゅうにゅう	だいこん いんげん しょうが こまつな キャベツ にんじん かんきつ	534 23.3 19.8
9	か	ビビンバどん ちゅうかふうスープ さつまいものしおポテト バナナ	★ ココアむしパン のむヨーグルト	こめ さとう あぶら ごま さつまいも むしパンこ	ぶたひきにく とうふ ぎゅうにゅう のむヨーグルト	だいこん にんじん にら もやし わかめ バナナ	557 18.3 14.2
10	す い	ごはん なし かぶのみそしる ぶたにくのしょうがいために きりぼしだいこんとツナのあえもの	★ ピザポテト ぎゅうにゅう	こめ さとう かたくりこ じゃがいも マヨネーズ	みそ ツナ ぶたにく ベーコン チーズ	かぶ しめじ ちんげんさ い たまねぎ しょうが きりぼしだいこん にんじ ん きゅうり ケチャップ	505 24.8 19.4
11	も く	スパゲティーミートソース のむヨーグルト かぼちゃサラダ バナナ	★ しらすコーンごはん むぎちや	スパゲティー オリーブ油 マヨネーズ あぶら こめ	ぶたひきにく のむヨーグルト しらす	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム ケチャップ かぼちゃ きゅうり バナナ わかめ	542 18.7 13.8
12	き ん	ふりかけごはん かんきつ なるとのすましじる さばのみそやき ごぼうとひじきのきんぴら	★ やきうどん ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ごまあぶら ゆでうどん	なると サバ ぶたにく みそ けずりぶし	だいこん こまつな しょうが ごぼう ひじき にんじん かんきつ たまねぎ キャベツ	517 23.9 22.4
13	ど	そぼろどん ぐだくさんみそしる かんきつ	★ ジャムむしパン ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら じゃがいも むしパンこ	ぶたひきにく みそ ぎゅうにゅう	いんげん だいこん にんじん しいたけ かんきつ いちごジャム	485 20.1 16.9
16	か	ごはん だいこんとなめこのみそしる ぶたにくとほうれんそうのはるさめいために かぼちゃに かんきつ	★ キャロットケーキ のむヨーグルト	こめ あぶら はるさめ さとう むしパンこ	みそ たまご ぶたにく ぎゅうにゅう のむヨーグルト	だいこん なめこ わかめ たまねぎ ほうれんそう かぼちゃ かんきつ にんじん レーズン	550 20.3 17.5
17	す い	カレーうどん じゃがいもとベーコンのバターに ヨーグルト	★ ゆかりこのりまき むぎちや	ゆでうどん かたくりこ じゃがいも バター こめ	ぶたにく なると ベーコン	にんじん ねぎ のり	502 18.4 12.9

18	もく	ごはん なし なのごりみそしる さけのだいこんおろしダレ ちんげんさいとえのきのしろだしあえ	★ ごましおポテト ケチャップぞえ ぎゅうにゅう	こめ あぶら かたくりこ じゃがいも さとう ごま	みそ さけ ぎゅうにゅう	かぼちゃ とうがん なす オクラ しょうが なし だいこん ちんげんさい キャベツ えのき ケチャップ	481 21.0 18.5
19	きん	ふりかけごはん バナナ さつまいものみそしる ミートローフ ブロッコリーのごまドレあえ	★ メープルふうトースト ぎゅうにゅう	こめ パンこ さつまいもの しょうパン マーガリン	あぶらあげ みそ ぶたひきにく ぎゅうにゅう	かぶ たまねぎ にんじん ケチャップ ブロッコリー バナナ	581 21.6 21.5
20	ど	トマトがけごはん わかめコーンスープ ヨーグルト	★ くろむしパン やさいジュース	こめ あぶら かたくりこ むしパンこ	ぶたひきにく ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ ピーマン トマトかん ケチャップ わかめ クリームコーンかん レーズン	556 16.3 11.8
22	げつ	ごはん かんきつ かぶとわかめのすましじる ぶたにくのあまみそいために ごぼうとハムのごましょうゆマヨ	プチパン ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ごま マヨネーズ プチパン	ぶたにく みそ ハム ぎゅうにゅう	かぶ にんじん わかめ たまねぎ しょうが ごぼう きゅうり かんきつ	555 22.1 22.3
24	すい	わふうマーボーはるさめどん じゃがいものみそしる もやしのナムル かんきつ	★ カルちゃんおやき ぎゅうにゅう	こめ あぶら はるさめ かたくりこ マヨネーズ	ぶたひきにく みそ たまご ほしえび チーズけずりぶし	にんじん ねぎ ピーマン にんにく しょうが たまねぎ わかめ もやし にら キャベツ あおのり	522 19.9 18.9
25	もく	かぼちゃとりにくのクリームパスタ のむヨーグルト ツナサラダ バナナ	★ ひじきごはん むぎちゃ	スパゲティ あぶらバター こむぎこ マヨネーズ	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム とりひきにく	かぼちゃ たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり にんじん ひじき ほししいたけ	548 19.3 16.9
26	きん	ゆかりごはん ちんげんさいのみそしる サバのうめに きりぼしだいこんにつけ なし	★ かんたんマドレーヌ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごまあぶら むしパンこ バター	みそ サバ ちくわ たまご ぎゅうにゅう	ちんげんさい かぶ しめ じ うめぼし きりぼしだ いこん きりこんぶ にん じん ほししいたけ なし	543 18.2 22.8
27	ど	さけピラフ ぐだくさんポトフ ブロッコリーサラダ ヨーグルト	★ セサミトースト ぎゅうにゅう	こめ バター じゃがいも さとう ごま マーガリン	さけフレーク ウインナー ぎゅうにゅう ヨーグルト	コーンかん たまねぎ だいこん にんじん ブロッコリー	561 18.8 19.6
29	げつ	ごはん ごもくみそしる つくねふう しおこんぶサラダ かんきつ	★ パリパリしらすピザ ぎゅうにゅう	こめ さとう かたくりこ ごまあぶら マヨネーズ	とうふ みそ とりひきにく しらす チーズ	かぶ にんじん えのき こまつな たまねぎ ピーマン コーンかん キャベツ しおこんぶ	539 25.5 19.0
30	か	カレーライス(おしむぎいり) もやしとわかめのスープ ささみとはるさめのなんばんあえ バナナ	★ やきそば ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ じゃがいも はるさめ ちゅうかめん	ぶたにく とりささみ ウインナー ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく もやし わかめ だいこん きゅうり キャベツ バナナ	536 20.6 16.7
今月の平均値		エネルギー	530kcal	たんぱく質	20.7g	脂質	18.5g

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！