



令和8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

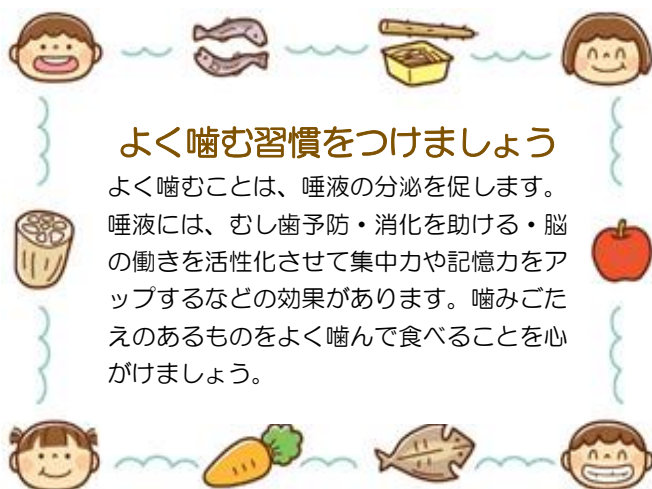
ひ に ち	よ う び	ち ゅ う し ょ く	ご ご の お や つ	は た ら く ち か ら や、 たい お ん に な る し ょ く ひ ん	ち や に く に な る し ょ く ひ ん	か ら だ の ち ょう し を と の え る し ょ く ひ ん	量 たん 白 質 脂 肪 糖 質
1	か	ぶたにくとえだまめの バターしょうゆパスタ のむヨーグルト ツナサラダ バナナ	★ しらすコーンごはん むぎちや	スパゲティー バターあぶら じゃがいも マヨネーズ	ぶたにく のむヨーグルト ツナかん しらす	たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ きゅうり バナナ コーンかん わかめ	521 20.9 13.7
2	す い	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 かんきつ	★ やきうどん のむヨーグルト	こめ さとう あぶら うどん	あぶらあげ みそ さけ ちくわ ぶたにく	なめこ キャベツ しょうが ひじき にんじん しいたけ かんきつ ピーマン	503 20.0 17.5
3	も く	ごましおごはん ぐだくさんスープ とりにくのてりやき かぼちゃサラダ バナナ	★ こうちやの ホットケーキ ぎゅうにゅう	こめ ごま ノンエッグマヨ むしパンこ バター	とうふ とりにく スキムミルク 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 かぼちゃ きゅうり バナナ	601 21.4 25.2
4	き ん	キーマカレーライス 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 じゃがいも ワントンかわ さとう パン	ぶたひきにく とりにく みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にん にく キャベツ もやし ちんげんさい コーンかん ブロッコリー なし	553 22.0 16.2
5	き ん	ぶたにく どん ぐだくさんポトフ ヨーグルト	★ セサミトースト やさしいジュース	こめ さとう あぶら ごま じゃがいも マーガリン	ぶたにく ウインナー	キャベツ たまねぎ しいたけ だいこん にんじん	643 24.1 20.2
7	げ つ	ふりかけごはん かんきつ ふのみそしる かじきのだいこんおろしに こまつなキャベツのしょうゆマヨあえ	★ マカロニの カレーいため ぎゅうにゅう	こめ さとう ふ あぶら マヨネーズ マカロニ	みそ かじきまぐろ ベーコン ぎゅうにゅう	かぶ いんげん しょうが だいこん こまつな キャ ベツ にんじん かんきつ たまねぎ コーンかん	496 20.7 18.1
8	か	ビビンパどん 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 ごまあぶあ 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	560 18.4 14.2
9	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 ハム ぶたにく ツナかん 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 レモン なし コーン	492 25.2 18.2
10	も く	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 むぎちや	うどん さとう じゃがいも こめ	あぶらあげ とりにく しらす	こまつな たまねぎ にんじん うめぼし たきこみわかめ	531 23.2 16.4
11	き ん	ごはん バナナ 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	★ スイートポテト ぎゅうにゅう	こめ さとう ごまあぶあ さつまいも バター	なると さば みそ なまクリーム ぎゅうにゅう	だいこん わかめ ごぼう しょうが にんじん ひじき バナナ りんご	515 19.1 19.4
12	ど	トマトがけごはん わかめコーンスープ かんきつ	★ ジャムむしパン ぎゅうにゅう	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	489 15.3 17.2
14	げ つ	ふりかけごはん かんきつ かぶのすましじる とりにくのごまみそやき オクラときゅうりのゆかりあえ	★ いちごのパパロア せんべい むぎちや	こめ さとう ごま せんべい	とうふ とりにく みそ ぎゅうにゅう	かぶ しめじ わかめ しょうが オクラ きゅうり かんきつ	590 22.8 17.7
15	か	ごはん バナナ だいこんとなめこのみそしる さんまのあまからに さといもとあつあげのにももの	★ クラッカーサンド ぎゅうにゅう	こめ さとう さつまいも クラッカー	みそ さんま あつあげ ぎゅうにゅう	だいこん なめこ わかめ しょうが にんじん バナナ いちごジャム	503 18.8 18.1
16	す い	すきやきふうどん さつまいものみそしる ちくわサラダ かんきつ	★ あげまんじゅう ぎゅうにゅう	こめ さとう しらたき あぶら さつまいも	ぶたにく みそ ちくわ ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん しいたけ えのき きゅうり こまつな あおのり かんきつ	621 21.1 19.8

17	もく	スパゲティミートソース のむヨーグルト かぼちゃサラダ バナナ	★ ひじきごはん むぎちや	スパゲティ あぶら マヨネーズ こめ さとう	ぶたひきにく のむヨーグルト とりひきにく	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 ひじき	557 18.9 15.5
18	きん	ごはん ちんげんさいのみそしる さばのうめに 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 さば 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 きりこんぶ きりぼしだいこん ほしし いたけ にんじん なし	573 19.7 25.0
19	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	★ シュガートースト やさいジュース	こめ バター じゃがいも さとう パン マーガリン	さけフレーク ウインナー	コーンかん たまねぎ だいこん にんじん ブロッコリー やさいジュース	541 15.1 14.2
24	もく	ゆかりごはん キャベツのスープ ささみのこうみフライ ごぼうサラダ かんきつ	プチパン のむヨーグルト	こめ パンこ こむぎこ ごま あぶら マヨネーズ	とりささみ こなチーズ のむヨーグルト	キャベツ コーンかん しょうが あおのり ごぼう にんじん たまねぎ かんきつ	589 24.4 16.8
25	きん	にくうどん おかずだいがくいも ヨーグルト	★ きびだんご むぎちや	うどん さとう あぶら さつまいも かたくりこ	ぶたにく きなこ	にんじん こまつな ねぎ	612 22.2 17.6
26	ど	そばろどん ぐだくさんみそしる かんきつ	★ くろむしパン 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 レーズン	533 21.3 17.4
28	げつ	ごましおごはん 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 ごま かたくりこ さとう マヨネーズ	とうふ みそ とりひきにく しらすチーズ ぎゅうにゅう	かぶ にんじん こまつな しめじ たまねぎ ピーマン しょうが コーンかん キャ ベツ きゅうり しおこんぶ	547 25.9 19.6
29	か	カレーライス 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 あぶら じゃがいも はるさめ さとう ごま	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 だいこん わかめ きゅうり バナナ キャベツ	540 20.6 16.7
30	すい	クロワッサン ぐだくさんスープ さけのコーンソースがけ さつまいもサラダ かんきつ	★ とりにくごぼうの たきこみごはん むぎちや	クロワッサン さつまいも バター こめ マヨネーズ	さけ ぎゅうにゅう チーズ とりひきにく	かぶ たまねぎ キャベツ ちんげんさい えのき クリームコーンかん にんじん ごぼう	542 22.7 15.7
今月の平均値 エネルギー 546kcal たんぱく質 21.3g 脂質 18.0g							

食事だより

暦の上では秋になりましたが、日中はまだ暑さが残ります。

25日(金)は十五夜です。おやつにこども達に人気のきび団子を出します。綺麗なお月様が見られるといいですね。



よく噛む習慣をつけましょう

よく噛むことは、唾液の分泌を促します。
唾液には、むし歯予防・消化を助ける・脳の動きを活性化させて集中力や記憶力をアップするなどの効果があります。噛みごたえのあるものをよく噛んで食べることを心がけましょう。

今月は『梅干し』についてご紹介します

梅干しに含まれる成分マグネシウムはカルシウムの吸収・定着をサポートしてくれます。
梅干しのすっぱさでもあるクエン酸は疲れをとってくれます。
唾液の分泌を促し食欲増進につながります。
とは言え、乳幼児では梅干しはすっぱい・しょっぱくて食べられないというお子さんも多いでしょう。こどもは大人よりも塩味を感じやすいです。梅干しをそのまま食べるのではなく、刻んで和え物やサラダのドレッシングに加えたり、煮物に入れたり、調味料として使用する事がおすすめです。そのまま食べる場合は塩分量が少ないものを選んだり、他のおかずは塩分を控える、毎日は食べない、もしくは1回に食べる量を少なくするなど工夫してみてください。

何より梅干しは日本の伝統的な食べ物のひとつですので上手に楽しみたいですね。

