

2025年 9月 給食献立表

日(曜日)	献立	材 料 名				午後おやつ (手)は手作り
		赤(血や肉になる)	緑(体の調子を整える)	黄(力や体温になる)	その他	
1 (月)	栄養汁 小魚 ジャーマンポテト	鶏肉・鰹節 かえりちりめん ベーコン	キャベツ・玉ねぎ・人参・ねぎ・椎茸・ピーマン・もやし	片栗粉	コンソメ・醤油・カレー粉・塩 酢 塩・コンソメ	りんご 0歳バナナ お菓子 牛乳
2 (火)	赤魚の変わり味噌焼き 塩昆布和え 舞茸汁	赤魚・味噌 塩昆布 鰹節	玉ねぎ キャベツ・人参・きゅうり 舞茸・ごぼう・人参・ねぎ	マヨネーズ	ケチャップ・醤油・酒 醤油 醤油・みりん	マカロニきな粉(手) 牛乳
3 (水)	野菜ビーフン 小魚 かぼちゃの味噌汁	豚肉 かえりちりめん 油揚げ・わかめ・味噌・煮干し・鰹節	キャベツ・人参・ピーマン・玉ねぎ・もやし・椎茸	ビーフン・油	コンソメ・醤油・中華だし 酢	チーズ入りおやき(手) 0歳じゃが芋のおやき 牛乳
4 (木)	五目ひじき 小魚 むらくも汁	鶏肉・大豆・ひじき・油揚げ・ちくわ・鰹節	人参	三温糖・油	醤油・みりん 酢 塩・醤油	りんごケーキ(手) 0.1歳 蒸しパン 牛乳
5 (金)	洋風おでん 小魚 わかめスープ	鶏肉・ちくわ・ウインナー・平天・鰹節	玉ねぎ・人参・グリーンピース	砂糖・じゃが芋	塩・醤油・鶏がら 酢	ヨーグルト お菓子
6(土)	祝日 15(月) 敬老の日					
8 (月)	鶏肉の照り焼き 小魚 千切り大根の煮物 野菜スープ	鶏肉 油揚げ・鰹節 ツナ・昆布・鰹節	千切り大根・人参 キャベツ・玉ねぎ・しいたけ・人参・ねぎ	油・片栗粉 みりん・ごま	醤油・みりん・砂糖 醤油 コンソメ・醤油・塩	バナナ お菓子 牛乳
9 (火)	焼きそば 小魚 なめこと油揚げの味噌汁	豚肉 かえりちりめん 油揚げ・煮干し・味噌・わかめ・鰹節	キャベツ・人参・ピーマン なめこ・ねぎ	中華麺・ごま油	ウスターソース・お好み焼きソース・塩 酢	かぼちゃケーキ(手) 0歳 かぼちゃ入り蒸しパン 牛乳
10 (水)	もみじご飯 鮭のチーズパン粉焼き きゅうりとツナのサラダ ポトフ	昆布 鮭 ツナ 鰹節・昆布・ウインナー	人参・水菜 パセリ きゅうり・キャベツ・人参・コーン 玉ねぎ・人参・ブロッコリー	米・ごま 粉チーズ・パン粉 油 じゃが芋	塩・醤油 塩 酢・塩・レモン果汁 塩・コンソメ	ケーキ 0.1歳 蒸しパン 牛乳
11 (木)	鶏肉と大豆のトマト煮 小魚 春雨スープ	鶏肉・大豆 かえりちりめん ベーコン・鰹節・昆布	玉ねぎ・人参・ピーマン・ホールトマト もやし・人参・玉ねぎ・ねぎ・干し椎茸	マカロニ・片栗粉・三温糖 春雨	塩・コンソメ・醤油・ケチャップ 酢 塩・醤油・コンソメ	わらび餅(手) 0.1歳 オレンジ お菓子 牛乳
12 (金)	ビーフカレー ひじきサラダ	牛肉 ひじき	玉ねぎ・人参 きゅうり・人参・キャベツ・コーン	じゃが芋・マーガリン・油 マヨネーズ・胡麻	カレー粉・カレールウ コンソメ・ケチャップ 醤油	チーズ お菓子 牛乳
13(土)	祝日 15(月) 敬老の日					
16 (火)	酢豚 小魚 豆腐とチンゲン菜のスープ	豚肉 かえりちりめん 豆腐・鰹節・昆布	玉ねぎ・人参・椎茸・干し椎茸・ピーマン・生姜	じゃが芋・片栗粉・三温糖	ケチャップ・酢・酒・醤油・塩・みりん 酢 醤油・鶏がら・塩	オレンジ お菓子 牛乳
17 (水)	筑前煮 小魚 小松菜と玉ねぎの味噌汁	鶏肉・鰹節・ちくわ かえりちりめん 味噌・わかめ・煮干し	人参・レンコン・ごぼう・三度豆・竹の子・干し椎茸 小松菜・玉ねぎ・ねぎ	こんにゃく・三温糖	みりん・醤油 酢	ジョア 0.1歳 牛乳 お菓子
18 (木)	鯖のカレー煮 わかめとキャベツの酢の物 ほうれん草の澄まし汁	鯖・鰹節 わかめ 鰹節・昆布・わかめ	キャベツ・人参・きゅうり・コーン えのき・ほうれん草・人参	三温糖・片栗粉 砂糖・ごま	醤油・みりん・カレー粉・酒 醤油・酢・レモン果汁 醤油・みりん	バナナスコーン(手) 0歳 バナナ・お菓子 牛乳
19 (金)	鶏じゃが 小魚 もやしと油揚げの味噌汁	鶏肉・鰹節 かえりちりめん 油揚げ・味噌・煮干し・わかめ	玉ねぎ・人参・三度豆 玉ねぎ・ねぎ・もやし	じゃが芋・こんにゃく・三温糖	醤油・みりん 酢	パン 0.1歳 ロールパン 牛乳
20(土)	祝日 15(月) 敬老の日					
22 (月)	なすのミートスパゲティ 小魚 えのきとベーコンのスープ	合挽きミンチ かえりちりめん ベーコン・鰹節・昆布	なす・玉ねぎ・人参・椎茸・ピーマン えのき・玉ねぎ・人参	スパゲティ・マーガリン・三温糖	ケチャップ・ウスターソース・コンソメ・塩 酢 醤油・コンソメ・塩	りんご 0歳バナナ お菓子 牛乳
24 (水)	麻婆豆腐 小魚 中華風コーンスープ	豆腐・豚ミンチ・味噌 かえりちりめん 卵・昆布・鰹節	玉ねぎ・人参・にら・ねぎ・生姜・にんにく クリームコーン缶・人参・チンゲン菜・ねぎ	片栗粉・三温糖 片栗粉	醤油 酢 醤油・コンソメ・塩	ヨーグルト お菓子
25 (木)	鮭の塩焼き 小松菜の納豆和え 三つ葉と油揚げの味噌汁	鮭 納豆・鰹節 油揚げ・味噌・煮干し	小松菜・人参・えのき 玉ねぎ・人参・三つ葉	三温糖	塩 醤油・みりん	おはぎ(手) 0.1歳 オレンジ・お菓子 お茶 0.1歳 牛乳
26 (金)	チキンカレー マカロニサラダ	鶏肉 ハム	玉ねぎ・人参 人参・きゅうり・キャベツ	じゃが芋・マーガリン・油 マカロニ・マヨネーズ	カレー粉・カレールウ コンソメ・ケチャップ 塩・レモン果汁	チーズ お菓子 牛乳
27(土)	祝日 23(火) 秋分の日					
29 (月)	親子汁 小魚 人参サラダ	鶏肉・卵・蒲鉾・鰹節 かえりちりめん	玉ねぎ・人参・椎茸・ねぎ 人参・もやし・ほうれん草・コーン	三温糖・片栗粉 砂糖・油	醤油・みりん 酢 塩・りんご酢・レモン果汁・醤油	梨 0.1歳バナナ お菓子 牛乳
30 (火)	鱈の竜田揚げ 豆苗の中華風サラダ さつま芋の味噌汁	鱈 ハム 味噌・煮干し・わかめ・油揚げ	生姜・にんにく 豆苗・もやし・人参・キャベツ・きゅうり 玉ねぎ・ねぎ	片栗粉 三温糖・ごま・ごま油 さつま芋	醤油・酒 醤油・酢・塩・レモン果汁	ちんすこう(手) 0.1歳 オレンジ・お菓子 牛乳

- ★ 0・1・2歳児は、午前のおやつとして牛乳を飲みます。
- ★ ことり組・離乳食期の間は、りんごは提供しません。
- ★ 幼児組は、主食(白ご飯又はパン)が毎日要ります。
- ★ 幼児組は、お誕生日会(10日)は、主食は要りません。

食事だより



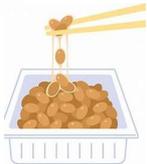
プールにお楽しみ会など色んな体験を楽しんだ夏が終わり
だんだんと秋の気配が近づいてきました。

朝晩の寒暖差が出てくるこの時期は体調を崩しやすくなります。
3食しっかり食べることで免疫力をつけて、体調管理に気を付け
ましょう。

腸内環境を整えて免疫力UP



和食にはみそや醤油、納豆、漬物などの発酵食品や、野菜や海藻、きのこなどに含まれる食物繊維が豊富に含まれています。これらは、腸内環境を整え、善玉菌を増やす働きがあります。腸内環境が良好であることは、便秘の予防だけでなく、免疫力を高め、病気になりにくい身体づくりにつながります。



和食献立のコツ

ごはんを中心に「1汁2菜」

「おかずと汁」で、「ごはん」をおいしく食べることができれば、それは和食です。ごはん「だし」をベースにした汁とおかずを合わせて、口内調味をしながら和食献立を楽しみましょう。



一汁 みそ汁、すまし汁、豚汁



二菜 主菜：肉、魚、卵、大豆製品などをメインに使った料理
副菜：野菜、きのこ、海藻などを中心とした料理

