

令和7年 9月給食だより 風の丘・上大岡東保育園



日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	赤 血や肉になる	黄 熱や力となる	緑 調子をととのえる
1	月	クラッカー お茶 七分づき米	韓国風焼き 茹で野菜 味噌汁 果物(りんご)	蒸しかぼちゃ 牛乳	豚肉 油揚げ 味噌 牛乳	砂糖 ごま油 白ごま 油	キャベツ・人参・長葱 ピーマン・大根 かぼちゃ りんご
2	火	クッキー 牛乳 雑穀七分づき米	魚の和風マリネ 味噌汁 果物(りんご)	ぷるぷるもち 牛乳	魚・絹豆腐 味噌 きな粉 牛乳	小麦粉 油・砂糖 黒砂糖 片栗粉	玉葱・人参 きゅうり・青菜 えのきたけ りんご
3	水	せんべい お茶 七分づき米	チキンカレー 醤油フレンチサラダ 果物(りんご)	シュガートースト 牛乳	鶏肉 牛乳	じゃがいも・油 バター 食パン グラニュー糖	玉葱・人参 ピーマン・キャベツ きゅうり・わかめ りんご
4	木	クッキー お茶 雑穀七分づき米	西湖豆腐 もやしとにらのスープ 果物(りんご)	グリーンケーキ 牛乳	絹豆腐・豚肉 かまぼこ・卵 プレーンヨーグルト スキムミルク・牛乳	ごま油 砂糖 小麦粉 バター・油	人参・玉葱 かたまり・グリンピース もやし・にら・青菜 りんご
5	金	煮干し 牛乳 七分づき米	鶏肉と大根の煮込み さつまい 果物(りんご)	フルーツ入り コーンフレーク 牛乳	鶏肉 味噌 牛乳	油・砂糖 さつまいも コーンフレーク	大根・人参・いんげん ごぼう・しめじ・長葱 こんにゃく・パサ・りんご みかん・パイナップル
6	土	せんべい 牛乳 七分づき米	中華炒め 味噌汁 果物(りんご)	クッキー 梨 お茶	豚肉 味噌 牛乳	片栗粉 ごま油 じゃがいも クッキー	玉葱・チンゲン菜 キャベツ・人参 エリンギ・わかめ・梨 りんご
8	月	クラッカー 牛乳 七分づき米	鶏の照り焼き 切り干し大根のサラダ 味噌汁 果物(りんご)	パン 牛乳	鶏肉・かまぼこ 味噌 牛乳	砂糖 油 白ごま パン	切り干し大根・きゅうり 人参・キャベツ わかめ・しめじ りんご
9	火	クッキー 牛乳 押麦七分づき米	ジャージャー麺 鶏肉入り根菜汁 果物(りんご)	いもあん焼き 牛乳	豚挽肉 味噌 鶏肉 牛乳	干しうどん・油 砂糖・こしあん 片栗粉・米粉 さつまいも	玉葱・パプリカ きゅうり・ごぼう 人参・大根 りんご
10	水	せんべい 牛乳 七分づき米	魚のムニエルタルソース 茹でブロッコリー ジュリエヌスープ 果物(りんご)	鶏飯 お茶	魚 卵 鶏肉	小麦粉 油・砂糖 マヨドレ 七分づき米	パセリ・玉葱・セロリ ブロッコリー・キャベツ 人参・万能葱・刻みのり りんご
11	木	クラッカー お茶 押麦七分づき米	とりまめナゲット キャベツの甘酢漬 味噌汁 果物(りんご)	ツナマヨ蒸しパン 牛乳	鶏挽肉・卵 大豆水煮・味噌 油揚げ・ツナ缶 無調整豆乳・牛乳	小麦粉・油 砂糖・白ごま マヨドレ	キャベツ・人参・なす きゅうり・長葱 玉葱・パセリ りんご
12	金	チーズ お茶 七分づき米	厚揚げの酢豚風 わかめスープ 果物(りんご)	ドーナツ 牛乳	厚揚げ 豚肉 牛乳	油・砂糖 片栗粉 ドーナツ	玉葱・人参・長葱 ピーマン・パプリカ わかめ・もやし りんご
13	土	クッキー 牛乳 七分づき米	鶏の味噌煮 三色浸し すまし汁 果物(りんご)	パン ヨーグルト お茶	鶏肉 味噌 麩・ヨーグルト 牛乳	砂糖 パン	いんげん・キャベツ 青菜・人参 えのきたけ・長葱 りんご
16	火	クッキー 牛乳 雑穀七分づき米	魚の和風マリネ 味噌汁 果物(りんご)	ぷるぷるもち 牛乳	魚・絹豆腐 味噌 きな粉 牛乳	小麦粉 油・砂糖 黒砂糖 片栗粉	玉葱・人参 きゅうり・青菜 えのきたけ りんご
17	水	せんべい お茶 七分づき米	チキンカレー 醤油フレンチサラダ 果物(りんご)	シュガートースト 牛乳	鶏肉 牛乳	じゃがいも・油 バター 食パン グラニュー糖	玉葱・人参 ピーマン・キャベツ きゅうり・わかめ りんご
18	木	クッキー お茶 雑穀七分づき米	西湖豆腐 もやしとにらのスープ 果物(りんご)	グリーンケーキ 牛乳	絹豆腐・豚肉 かまぼこ・卵 プレーンヨーグルト スキムミルク・牛乳	ごま油 砂糖 小麦粉 バター・油	人参・玉葱 かたまり・グリンピース もやし・にら・青菜 りんご
19	金	煮干し 牛乳 七分づき米	鶏肉と大根の煮込み さつまい 果物(りんご)	フルーツ入り コーンフレーク 牛乳	鶏肉 味噌 牛乳	油・砂糖 さつまいも コーンフレーク	大根・人参・いんげん ごぼう・しめじ・長葱 こんにゃく・パサ・りんご みかん・パイナップル
20	土	せんべい 牛乳 七分づき米	中華炒め 味噌汁 果物(りんご)	クッキー 梨 お茶	豚肉 味噌 牛乳	片栗粉 ごま油 じゃがいも クッキー	玉葱・チンゲン菜 キャベツ・人参 エリンギ・わかめ・梨 りんご

令和7年 9月給食だより 風の丘・上大岡東保育園

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	赤 血や肉になる	黄 熱や力となる	緑 調子をととのえる
22	月	クラッカー 牛乳 七分づき米	鶏の照り焼き 切り干し大根のサラダ 味噌汁 果物(りんご)	パン 牛乳	鶏肉・かまぼこ 味噌 牛乳	砂糖 油 白ごま パン	切り干し大根・きゅうり 人参・キャベツ わかめ・しめじ りんご
24	水	せんべい 牛乳 七分づき米	魚のムニエルタルソース 茹でブロッコリー ジュリエンスープ 果物(りんご)	鶏飯 お茶	魚卵 鶏肉	小麦粉 油・砂糖 マヨドレ 七分づき米	パセリ・玉葱・セロリ ブロッコリー・キャベツ 人参・万能葱・刻みのり りんご
25	木	クラッカー お茶 押麦七分づき米	とりまめナゲット キャベツの甘酢漬 味噌汁 果物(りんご)	ツナマヨ蒸しパン 牛乳	鶏挽肉・卵 大豆水煮・味噌 油揚げ・ツナ缶 無調整豆乳・牛乳	小麦粉・油 砂糖・白ごま マヨドレ	キャベツ・人参・なす きゅうり・長葱 玉葱・パセリ りんご
26	金	チーズ お茶 七分づき米	厚揚げの酢豚風 わかめスープ 果物(りんご)	ドーナツ 牛乳	厚揚げ 豚肉 牛乳	油・砂糖 片栗粉 ドーナツ	玉葱・人参・長葱 ピーマン・パプリカ わかめ・もやし りんご
27	土	クッキー 牛乳 七分づき米	鶏の味噌煮 三色浸し すまし汁 果物(りんご)	パン ヨーグルト お茶	鶏肉 味噌 麩・ヨーグルト 牛乳	砂糖 パン	いんげん・キャベツ 青菜・人参 えのきたけ・長葱 りんご
29	月	クラッカー お茶 七分づき米	韓国風焼き 茹で野菜 味噌汁 果物(りんご)	蒸しかぼちゃ 牛乳	豚肉 油揚げ 味噌 牛乳	砂糖 ごま油 白ごま 油	キャベツ・人参・長葱 ピーマン・大根 かぼちゃ りんご
30	火	クッキー 牛乳 雑穀七分づき米	豚肉と春雨の炒め物 味噌汁 果物(りんご)	がね お茶	豚肉 味噌	春雨・砂糖 小麦粉 米粉・油 さつまいも	玉葱・人参・キャベツ かぼちゃ・もやし・万能葱 にら・りんご

※ 野菜は安全を考慮し、加熱処理をしております。
※ 献立は都合により、変更することがあります。
※ りす・うさぎ組は毎日七分づき米の提供となります。

☆今月の平均栄養給与量☆

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩
月～土曜日	kcal	g	g	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
幼児	513	21.9	16.24	262	1.8	172	0.42	0.39	25	1.5
乳児	580	24.3	17.29	232	2.5	190	0.49	0.41	31	1.7

※午前おやつは乳児クラスのみです。

大豆製品を食卓へ！～健康な体は毎日の食事から～

大豆は「畑の肉」とも呼ばれるほど栄養満点な食材。子どもの成長に欠かせない良質なたんぱく質をはじめ、食物繊維、カルシウム、鉄分、ビタミンB群、イソフラボンなどたくさんの栄養素が含まれています。大豆製品を積極的に取り入れてみませんか？

★なぜ、大豆に注目するの？

良質な植物性たんぱく質を豊富に含みながら、脂質は控えめ。さらに、びく類には少ない食物繊維や私たちの健康をサポートする様々な栄養成分が含まれています。

★大豆の魅力

良質なたんぱく質が豊富 食物繊維でお腹すっきり！ ミネラル豊富で元気いっぱい！



★主菜に大豆製品を取り入れるメリット

①家計にやさしい！

一般的に、肉や魚に比べて安価なものが多く、食費の節約につながります。

②資質を抑えてヘルシーに！

肉類に比べて脂質、特に飽和脂肪酸が少ないため、健康的です。

③肥満の予防につながる！

大豆製品は低カロリーだけでなく、食物繊維を多く含んでいます。食物繊維は消化に時間がかかるため、満腹感が持続しやすく、食べ過ぎを防ぐ効果があります。

④和・洋・中どんな料理でも使える！



洋食：豆腐ハンバーグ



中華：麻婆豆腐



和食：湯豆腐、揚げ出し豆腐

★身近な大豆製品と活用法

種類	活用法
豆腐	絹豆腐、木綿豆腐、充填豆腐など種類も豊富。冷奴、味噌汁、炒め物、あんかけ、離乳食など様々な料理に活用できます。
厚揚げ(生揚げ)	表面は香ばしく、中はふっくらとした食感が楽しめます。そのまま焼いたり、にこんだり、炒めたりと様々な調理法で手軽に美味しく食べられます。
高野豆腐	乾燥しているため、常温で長期間保存できます。煮物、含め煮、揚げ物、あんかけ等和风を中心に活用できます。細かく刻んでひき肉の代わりにもちります。
納豆	発酵食品ならではの栄養価の高さが魅力。独特の風味とネバネバが苦手なお子様には細かく刻んでご混ぜしたりするのがおすすめです。
油揚げ	豆腐を揚げたもので、煮物や炒め物、ボリュームアップにも役立ちます。みそ汁の具としては定番！油のコクと旨味が加わり、他の具を美味しく食べられます。
醤油 味噌	和食に欠かせない調味料。炒め物の味付けや、肉魚の味噌漬けなど様々な料理に深みと風味を与えます。
きな粉	お餅やヨーグルト、牛乳に混ぜたり、お菓子の材料にも使えます。香ばしい風味と優しい甘さが特徴です。
豆乳	そのまま飲むのはもちろん、シチューやスープ、スムージーなどにも使えます。牛乳と違い常温で保存できるので非常食としても活用できます。
蒸し大豆	ゆで大豆よりもふっくら。手ごろな価格で多様に料理に使えます。また、常温で保存ができるので常備品、非常食としても活用できます。