



令和7年 9月 給食献立表 大野保育園

年間目標
『一口目は野菜から食べよう』

9月の給食目標 おやつについて考えよう



幼児期のおやつには、足りない栄養を補う“補食”としての役割があります。
子どもは胃が小さいので、一度に食べられる量は少なく、摂取できる栄養も限られてしまいます。とくに日頃の食生活では、鉄、食物繊維、カルシウム、ビタミン類などが不足しがちなので、おやつで積極的にとれるといいですね。
市販のおやつは、大人が内容や量を管理することが大切です。

理想のおやつ 4つのルール

- 内容…食事からとりきれない栄養を補うメニューに
- 時間…1歳代は10時と15時の1日2回が理想
- 量…1日分の目安は摂取カロリーの10～15%
※1～2歳代 100～150キロカロリー
※3～5歳代 130～195キロカロリー
- 水分補給…おやつに添えるのは水が麦茶、牛乳を中心に

9月の行事

2日(火) 総練習②
6日(土) スポーツフェスティバル
29日(月) お弁当の日

「お麴入り酢の物」(22日実施予定)

酢の物がボリュームupします★

材料

- ・麴…10g
(花麴、焼き麴などお好みで)
- ・きゅうり…1本
- ・もやし…50g
- ・酢…大さじ4
- ・砂糖…大さじ2
- ・しょうゆ…大さじ1
- ・塩…少々
- ・すりごま…大さじ1

作り方

①きゅうりはサッと熱湯に通し、表面を消毒します。うす切りにし塩をふり、水分を出ししぼります。

②麴は水で戻し、食べやすい大きさにし、サッと熱湯に通し、しぼります。

③もやしは水から茹でます。沸騰したら火を止め、ザルのこぼし、冷まします。

④調味料で味をととのえて完成です。



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前おやつ	1 せんべい 牛乳	2 ポーロ 牛乳	3 チーズ 牛乳	4 バナナチップ 牛乳	5 いりこ 牛乳	6
昼食	麦ご飯 親子煮 ひじきの炒め煮 トマト	麦ご飯 チキンカレー マカロニサラダ ヨーグルト	麦ご飯 大豆のトマト煮 青菜の味噌汁	麦ご飯 高野豆腐の唐揚げ もやしナムル じゃがいもの味噌汁	麦ご飯 魚の竜田揚げ オクラの和え物 ナスの味噌汁	おみやげ
午後おやつ	バナナきな粉	パン 牛乳	カップケーキ 牛乳	手作りパン 牛乳	プリン せんべい	
午前おやつ	8 バナナチップ 牛乳	9 カステラ 牛乳	10 ヨーグルト	11 茹でさつまいも	12 かりんとう 牛乳	13
昼食	麦ご飯 魚の塩焼き ニラと春雨の炒め物 豆腐の味噌汁	麦ご飯 厚揚げのそぼろ煮 そうめんの味噌汁	麦ご飯 野菜キッシュ ごぼうサラダ ポトフ	麦ご飯 もずくの天ぷら キャベツの甘酢和え お麴の味噌汁	麦ご飯 中華炒め きのこの味噌汁	サンドイッチ スープ
午後おやつ	パン 牛乳	きな粉クッキー 牛乳	バナナマフィン 牛乳	わかめご飯	カステラ 牛乳	
午前おやつ	15	16 チーズ 牛乳	17 プリン	18 魚肉ソーセージ	19 カステラ 牛乳	20
昼食	敬老の日	麦ご飯 ししゃもフライ 小松菜サラダ わかめの味噌汁	麦ご飯 小松菜焼きそば トマト もずくスープ	麦ご飯 焼き肉風炒め物 タンポポのっぺ	麦ご飯 春巻き 温野菜 豆腐の味噌汁	冷やしうどん くだもの
午後おやつ		おはぎ	ツナ蒸しパン	米粉パンケーキ 牛乳	ヨーグルト 枝豆	
午前おやつ	22 いりこ 牛乳	23	24 くだものゼリー	25 クッキー 牛乳	26 バナナチップス 牛乳	27
昼食	麦ご飯 鶏の照り焼き お麴入り酢の物 もやしの味噌汁	秋分の日	麦ご飯 豆腐チャンプルー 洋風味噌汁	麦ご飯 ちぎり揚げ 油揚げのゴマ酢和え 玉ねぎの味噌汁	麦ご飯 チキンナゲット 海藻サラダ かき玉汁	炊き込みご飯 味噌汁
午後おやつ	パン 牛乳		フルーツゼリー	フライドポテト	お菓子 牛乳	
午前おやつ	29 せんべい 牛乳	30 ポーロ 牛乳				
昼食	おべんとう	麦ご飯 納豆 切干大根の炒め煮 タイピーエン				
午後おやつ	チーズ くだもの	卵サンド 牛乳				

※午前おやつは3歳未満児のみです。 ※都合により、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。