

令和7年 9月給食だより

たけやまの森保育園

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(梨)	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・バター	キャベツ・人参・長葱 ピーマン・大根 かぼちゃ にんにく・生姜
2	火	クッキー 牛乳 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
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(梨)	シュガートースト 牛乳	鶏肉 牛乳 スキムミルク	じゃがいも・油 はちみつ・バター 小麦粉・食パン グラニュー糖	玉葱・人参・りんご コーン缶・ピーマン キャベツ・きゅうり・わかめ にんにく・生姜
4	木	クッキー お茶 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 ベーコン・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 カットトマト缶 グリーンピース・生姜 もやし・にら・青菜
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(梨)	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・万能葱 こんにゃく・にんにく バナナ・みかん缶・パイ缶
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	片栗粉 ごま油・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
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(梨)	パン 牛乳	鶏肉・ハム 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
9	火	クッキー 牛乳 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 生姜
10	水	せんべい 牛乳 食パン	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(梨)	鶏飯 お茶	魚 卵 鶏肉	小麦粉 油・砂糖 マヨネーズ 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・生姜・刻みのり 万能葱
11	木	クラッカー お茶 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 マヨネーズ	キャベツ・人参・なす きゅうり・万能葱 玉葱・パセリ 生姜
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(梨)	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 梨
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	砂糖 パン	いんげん・キャベツ 青菜・人参 えのきたけ・長葱
16	火	クッキー 牛乳 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
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(梨)	シュガートースト 牛乳	鶏肉 牛乳 スキムミルク	じゃがいも・油 はちみつ・バター 小麦粉・食パン グラニュー糖	玉葱・人参・りんご コーン缶・ピーマン キャベツ・きゅうり わかめ・にんにく・生姜
18	木	クッキー お茶 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 ベーコン・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 カットトマト缶 グリーンピース・生姜 もやし・にら・青菜
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(梨)	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・万能葱 こんにゃく・にんにく バナナ・みかん缶・パイ缶
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	片栗粉 ごま油・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

令和7年 9月給食だより たけやまの森保育園

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(梨)	パン 牛乳	鶏肉・ハム 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
24	水	せんべい 牛乳 食パン	魚のムニエルタルタルソース 茹でブロッコリー ジュリエンスープ 果物(梨)	鶏飯 お茶	魚 卵 鶏肉	小麦粉 油・砂糖 マヨネーズ 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・生姜・刻みのり 万能葱
25	木	クラッカー お茶 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 マヨネーズ	キャベツ・人参・なす きゅうり・万能葱 玉葱・パセリ 生姜
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(梨)	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 梨
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	砂糖 パン	いんげん・キャベツ 青菜・人参 えのきたけ・長葱
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(梨)	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・バター	キャベツ・人参・長葱 ピーマン・大根 かぼちゃ にんにく・生姜
30	火	クッキー 牛乳 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・油 米粉 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

※ 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。

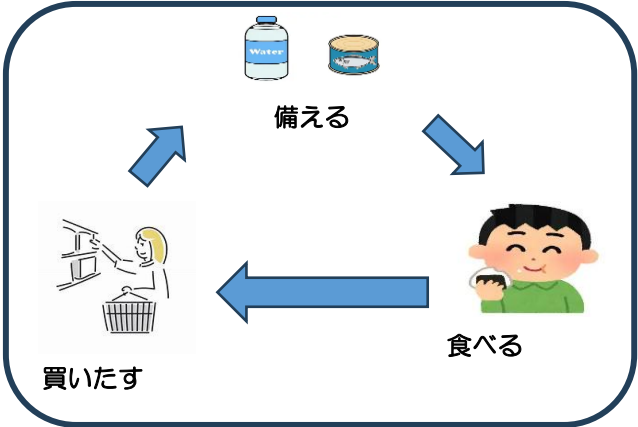
☆今月の平均栄養給与量☆

	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	μ gRAE	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。

9月1日は防災の日

非常食には、水、アルファ化米、パン、缶詰、ビスケットなどがあげられます。その他には、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子もおすすめです。3日～1週間分の非常食を準備しておき、ローリングストック法で常に災害に備えましょう。



※(果物)は乳児クラスです。

おすすめ食材！さつまいもの栄養

さつまいもはビタミンC・ビタミンB1・ビタミンB2・カリウムなど、私たちの健康に欠かせない栄養がとっても豊富。特にさつまいもには水溶性食物繊維と不溶性食物繊維がバランスよく含まれているため、腸内環境を整えることができます。



「春は苦味、夏は酸味、秋は甘味、冬は厚味」
まだまだ暑い日が続きますが、少しは涼しくなるといいなあ、と願いを込め、涼しくなると食欲の秋がやってきますね。
春は毒消しの苦味、夏は疲労回復の酸味、**秋はエネルギーを蓄えるための甘味**、冬は体を温めるための厚味というように食材の味わいに変化していくと言われています。おいしくて栄養たっぷりの旬の食材を食べて、夏の疲れをとり、寒い冬に向けて体調を整えましょう。