

令和7年9月給食予定献立

献立		材料	おやつ		材料
1日(月)	ケチャップ麻婆豆腐 シラスサラダ すまし汁	豆腐、豚ミンチ、生薑、玉ねぎ、人参、葱、片栗粉、ケチャップ、砂糖、酒、オリーブ、中華だし シラス、トマト、きゅうり、砂糖、醤油、酢 しめじ、玉ねぎ、わかめ、醤油	そぼろおにぎり じゃこ お茶	鶏ミンチ、醤油、酒、みりん	
2日(火)	コーンごはん 鶏肉の塩麹焼き 和風サラダ 味噌汁	コーン、醤油、酒、みりん 鶏肉、塩麹、片栗粉、油 キャベツ、きゅうり、人参、ツナ、砂糖、醤油、酢 かぼちゃ、玉ねぎ、葱、味噌	フライドポテト きゅうり 牛乳	じゃがいも、塩、油 きゅうり、塩	
3日(水)	いわしの蒲焼き 切干大根の煮物 すまし汁	いわし、片栗粉、醤油、酒、みりん、砂糖、しそ、ごま 切干大根、人参、油揚げ、砂糖、醤油、酒、みりん もやし、えのきだけ、わかめ、醤油	冷やしうどん 昆布 お茶	うどん、きゅうり、トマト、天かす、砂糖、醤油、酒、みりん りす・うさぎ・小規模は人参	
4日(木)	鶏肉とキャベツのトマト煮 マカロニサラダ 味噌汁	鶏肉、大蒜、キャベツ、人参、トマト缶、コンソメ マカロニ、人参、きゅうり、ハム、砂糖、醤油、酢、マヨネーズ 豆腐、なめこ、葱、醤油	青のりだんご トマト 牛乳	だんごの粉、青のり、塩、油	
5日(金)	かぼちゃコロック しらすあえ 中華スープ	豚肉、玉ねぎ、かぼちゃ、パン粉、砂糖、醤油、小麦粉、ケチャップ、ソース もやし、小松菜、人参、しらす干し、塩昆布、醤油 玉ねぎ、椎茸、わかめ、中華だし	米粉マフィン 昆布 牛乳	米粉、ベーキングパウダー、砂糖、油、豆乳 りす・うさぎ・小規模はきゅうり	
6日(土)	しらすごはん にゅうめん	鶏肉、玉ねぎ、人参、長ネギ、薄揚げ、椎茸、醤油、そうめん キャベツ、人参、薄揚げ、砂糖、醤油、酒、みりん	ジャムサンド きゅうり、お茶 ツナおにぎり じゃこ お茶	食パン、ジャム ツナ、醤油、酒、みりん	
9日(火)	あおさごはん 鶏肉の味噌漬け焼き キャベツと薄揚げの和風煮 すまし汁	あおさ、醤油、酒、みりん 鶏肉、味噌、砂糖、みりん、酒 キャベツ、人参、薄揚げ、砂糖、醤油、酒、みりん なめこ、もやし、わかめ、醤油	ハンジュポテト トマト 牛乳	じゃがいも、片栗粉、塩	
10日(水)	鯉の南蛮漬け ほうれん草の白和え すまし汁	鯉、片栗粉、玉ねぎ、人参、きゅうり、砂糖、醤油、酢、レモン汁 豆腐、ほうれん草、しめじ、人参、しらたき、醤油、みりん、ごま、砂糖、醤油、味噌、塩 玉ねぎ、椎茸、わかめ、醤油	ナポリタン 昆布 牛乳	パスタ麺、ベーコン、玉ねぎ、しめじ りす・うさぎ・小規模はきゅうり	
11日(木)	豚肉と春雨のチャプチェ トマトサラダ コンソメスープ	豚肉、春雨、生薑、大蒜、ごま油、もやし、人参、エリンギ、ニラ、酒、醤油、中華だし トマト、きゅうり、シラス、砂糖、醤油、酢 玉ねぎ、人参、パセリ、コンソメ	ごま昆布おにぎり じゃこ お茶	塩昆布、ごま、ごま油	
12日(金)	肉じゃが ごまビシサラダ すまし汁	豚肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、糸こんにゃく、砂糖、醤油、酒、みりん キャベツ、きゅうり、人参、ごま、砂糖、醤油、酢、練りごま 豆腐、えのきだけ、わかめ、味噌	きなごだんご きゅうり 牛乳	だんごの粉、きなこ、砂糖、塩、油 きゅうり、塩	
13日(土)	給食懇談会 炊き込みごはん 豚汁	人参、ごぼう、薄揚げ、こんにゃく、醤油、酒、みりん 豚肉、人参、長ネギ、さつまいも、豆腐、葱、味噌	ジャムサンド きゅうり、お茶	食パン、ジャム	
15日(月)	敬老の日				
16日(火)	人参ごはん 和風おろしハンバーグ キャベツサラダ 味噌汁	人参、コンソメ 豚ミンチ、豆腐、生薑、片栗粉、塩、砂糖、醤油、酢、大根、しそ キャベツ、きゅうり、人参、砂糖、酢、レモン汁、塩、オリーブオイル もやし、えのきだけ、葱、味噌	じゃが丸コン 昆布 牛乳	じゃがいも、コーン、マヨネーズ、パセリ粉 りす・うさぎ・小規模は人参	
17日(水)	鯉のきのこソースがけ あらめ煮 すまし汁	鯉、片栗粉、えのきだけ、椎茸、人参、砂糖、醤油、酒、みりん、片栗粉、葱 玉ねぎ、豆腐、わかめ、醤油	焼きそば 昆布 牛乳	中華麺、玉ねぎ、人参、キャベツ、焼きそばソース りす・うさぎ・小規模は人参	
18日(木)	筑前煮 ツナサラダ 味噌汁	鶏肉、人参、こんにゃく、ごぼう、里芋、蓮根、砂糖、醤油、酒、みりん キャベツ、人参、小松菜、ツナ、砂糖、醤油、酢 じゃがいも、薄揚げ、葱、味噌	さつまいもだんご きゅうり 牛乳	さつまいも、だんごの粉、砂糖、塩 きゅうり、塩	
19日(金)	豚肉とキャベツのオリーブ炒め ポテトサラダ すまし汁	豚肉、キャベツ、ピーマン、人参、オリーブオイル、醤油、砂糖 じゃがいも、人参、きゅうり、ハム、砂糖、醤油、酢、マヨネーズ 玉ねぎ、なめこ、わかめ、醤油	五目おにぎり じゃこ お茶	人参、薄揚げ、ごぼう、こんにゃく、醤油、酒、みりん	
20日(土)	お弁当 (バザー準備)		ジャムサンド きゅうり、お茶	食パン、ジャム	
22日(月)	高野豆腐のそぼろ煮 のりじゃこ和え 味噌汁	豚ミンチ、高野豆腐、生薑、人参、砂糖、醤油、酒、みりん もやし、人参、小松菜、のり、しらす干し、醤油 キャベツ、えのきだけ、葱、味噌	きなこおはぎ じゃこ お茶	もち米、きな粉、砂糖、塩	
23日(火)	秋分の日				
24日(水)	鯖の竜田揚げ キャベツのコンソメ煮 味噌汁	鯖、生薑、大蒜、醤油、酒、片栗粉、油 キャベツ、人参、ベーコン、コンソメ 玉ねぎ、しめじ、葱、味噌	和風焼うどん 昆布 牛乳	うどん、玉ねぎ、人参、キャベツ、砂糖、醤油、酒、みりん りす・うさぎ・小規模は人参	
25日(木)	お弁当の日		米粉おかからケーキ 果物 牛乳	米粉、ベーキングパウダー、おから、砂糖、豆乳、油	
26日(金)	さつまいもときのこの和風煮 切干大根のごまマヨサラダ すまし汁	さつまいも、鶏肉、生薑、人参、しめじ、砂糖、醤油、酒、みりん 切干大根、きゅうり、人参、ごま、砂糖、醤油、酢、マヨネーズ 豆腐、玉ねぎ、ほうれん草、醤油	鯉ちらし寿司 じゃこ お茶	鯉、塩、すし酢、青じそ、ごま、海苔	
27日(土)	人参ごはん ポテト	人参、コンソメ ベーコン、玉ねぎ、人参、キャベツ、じゃがいも、コンソメ	ジャムサンド きゅうり、お茶	食パン、ジャム	
29日(月)	さつまいもごはん 手羽元のカリカリ焼き 納豆和え コンソメスープ、果物	さつまいも、塩、酒 手羽元、塩、酒、砂糖、醤油、片栗粉、油 キャベツ、小松菜、人参、納豆、醤油 玉ねぎ、しめじ、パセリ、コンソメ	米粉クッキー 昆布 牛乳	米粉、ベーキングパウダー、砂糖、油、豆乳 りす・うさぎ・小規模は人参	
30日(火)	すき焼き風煮 ナムル 味噌汁	豆腐、豚肉、生薑、白ネギ、人参、しらたき、玉ねぎ、砂糖、醤油、酒、みりん もやし、人参、ほうれん草、砂糖、醤油、酢、ごま油、ごま じゃがいも、えのきだけ、葱、味噌	ケチャップライス じゃこ お茶	玉ねぎ、人参、コーン、ケチャップ、ソース	

※保育園行事、材料の都合等により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
※来週児の午前のおやつは、季節の野菜や果物と麦茶を出しています。 ※週番のおやつはおにぎりを出しています。

9月の食事でよい

9月に入って、朝晩は少し涼しくなってきましたが、日中はまだ暑さが続きます。秋の訪れが待ち遠しいですね。
食後の秋に栄養をいっばいどって丈夫なからだづくり役立っていますように。
7月8月と夏野菜を中心に献立を立ててきましたが、最初のうちは食べにくかった夏野菜も繰り返し提供するうち食べられるようになってきました。食べないからといって食卓に出さないのではなく、繰り返し食卓に出すようにして、少しずつ食べられるようになると思います。これから来る秋の食材もたくさん味わってほしいなと思っています。

【かむことの大切さ】
ゆづりや噛んで食べることは健康につながるだけでなく、様々なメリットがあります。反対にかむ力が弱いといつまでも口の中のものがかみこめなかったり、魚の骨が刺さったり、好き嫌いにつながるりもします。
〈調理法の工夫〉

- ・食材は大きめに切って、かぶりついて食べることしましょう
- ・食物繊維の多いごぼうや蓮根などの野菜を取り入れましょう
- ・おやつにいりこや昆布など噛みしめるものを出すのもいいですね
- ・大人が「噛んでいる姿を見せたり」「ガジガジだよ」「よく噛もうね」など声かけすることも大切ですね。



☆給食おすすめレシピ☆
《切干大根のごまマヨサラダ》
【材料】(4人分)
切干大根・・・100g
人参・・・1/2本
きゅうり・・・1本
☆すりごま・・・大さじ1
☆砂糖・・・大さじ1
☆醤油・・・大さじ1.5
☆酢・・・大さじ3

☆給食おすすめレシピ☆
《コーンごはん》
【材料】(3人分)
コーン缶・・・小1缶
醤油・・・大さじ2
酒・・・大さじ2
みりん・・・大さじ2

【作り方】

- ①切干大根は洗って水でもどしておく。
- ②人参ときゅうりはせん切りにする。
- ③切干大根と人参をゆでるが、レンジでやわらかくする。
- ④ポテトは☆の調味料を入れ混ぜ合わせ、食材を入れて全体を混ぜたら出来上がり☆



【作り方】

- ①米は洗っておく。
- ②炊飯器に米を入れて、調味料を先に入れ、分量の水を入れる。
- ③コーンを米の上に入れる。
- ④炊飯して、炊きあがったら出来上がり☆

