

9月 給食献立表

令和 7年

りせ相模大野保育園

日 曜	昼 食	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	中華丼 ブロッコリーのごま和え さつまいも油揚げの味噌汁 パイン缶	麦茶 野菜おせんべい 牛乳 ウィンナーコーンマフィン	・ぶた肉・油揚げ ・淡色辛みそ・牛乳 ・ウィンナー	・精白米・ごま油・片栗粉 ・いりごま・上白糖 ・さつまいも ・薄力粉	・はくさい・にんじん ・りよくとうもろ・長ねぎ ・ブロッコリー・パイン缶・コーン
2 火	食パン 鶏肉のトマト煮 豆腐と野菜のサラダ 春雨スープ 梨	麦茶 ビスケット 牛乳 ジューシーおにぎり	・鶏肉・木綿豆腐 ・削り節・牛乳 ・ぶた肉・油揚げ ・かまぼこ	・食パン・調合油・じゃがいも ・はるさめ・ごま油 ・精白米・上白糖	・にんにく・たまねぎ・ブロッコリー ・ホールトマト・刻み昆布・しょうが ・もやし・キャベツ・きゅうり ・にんじん・チンゲンサイ・梨
3 水	ドライカレー じゃが芋のコロコロサラダ ほうれんそうのスープ 乳飲料	麦茶 せんべい 牛乳 ココアバナナケーキ	・ぶたひき肉 ・乳酸菌飲料・牛乳	・精白米・じゃがいも ・いりごま ・ごま油 ・薄力粉・上白糖・マーガリン	・たまねぎ・にんじん・ピーマン ・なす・トマトケチャップ・きゅうり ・ほうれんそう・えのきたけ ・しょうが・バナナ
4 木	ご飯 じゃが芋と厚揚げのそぼろ炒め 切干大根のサラダ お鮎とわかめの味噌汁 みかん缶	麦茶 ウエハース 牛乳 焼きそば	・鶏ひき肉・生揚げ ・焼き竹輪・淡色辛みそ ・牛乳・ぶた肉	・精白米・じゃがいも・調合油 ・上白糖・いりごま・ごま油 ・焼き麩・中華めん	・にんじん・いんげん・きゅうり ・わかめ・みかん缶 ・もやし・キャベツ
5 金	ごま塩ご飯 ひじき入り玉子焼き 切干大根のサラダ キャベツと玉ねぎの味噌汁 ゼリー	麦茶 クラッカー 牛乳 青のりすな駄	・鶏卵・鶏ひき肉 ・ローズハム・淡色辛みそ ・牛乳	・精白米・上白糖・いりごま ・ごま油 ・調合油・焼き麩 ・マーガリン	・にんじん・乾しいたけ・乾ひじき ・切干だいこん・きゅうり ・もやし・あおのり・キャベツ・玉ねぎ
6 土	豆乳味噌うどん かぼちゃのサラダ パナナ	麦茶 ビスケット 牛乳 ゼリー せんべい	・ぶた肉・豆乳 ・淡色辛みそ・牛乳	・ゆでうどん・いりごま ・ごま油・マヨドレ・上白糖 ・せんべい	・白菜・にんじん・たまねぎ ・もやし・かぼちゃ ・きゅうり・バナナ
8 月	ご飯 鶏肉のバーベキューソース焼き きゅうりとツナのサラダ あさつきと豆腐の味噌汁 オレンジ	麦茶 野菜おせんべい 牛乳 ラスク	・鶏肉・木綿豆腐 ・ツナ ・豆腐・淡色辛みそ ・牛乳	・精白米・上白糖・調合油 ・ごま油・いりごま ・超熟ロール ・マーガリン	・トマトケチャップ・キャベツ ・にんじん・コーン缶・あさつき ・オレンジ
9 火	ご飯 豚肉のしょうが焼き ピーマンサラダ 大根と小松菜の味噌汁 パイン缶	麦茶 ビスケット 牛乳 きなこクッキー	・ぶた肉 ・淡色辛みそ・牛乳 ・きな粉	・精白米・調合油・ピーマン ・上白糖・ごま油 ・薄力粉・マーガリン	・しょうが・たまねぎ・ピーマン ・にんじん・きゅうり・パイン缶 ・だいこん・こまつな
10 水	スパゲティボリタン 彩りやさいのサラダ じゃが芋と玉ねぎのスープ パナナ	麦茶 せんべい 牛乳 青菜おにぎり	・ツナ ・牛乳	・スパゲティ ・さつまいも・調合油・上白糖 ・じゃがいも ・精白米・いりごま	・ピーマン・ブロッコリー・たまねぎ ・マッシュルーム・小松菜 ・トマトケチャップ・にんじん ・バナナ
11 木	ご飯 鮭のネギみそ焼き ひじきの炒め煮 キャベツと人参の味噌汁 みかん缶	麦茶 ウエハース 牛乳 さつまいも蒸しパン	・あじ・油揚げ ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・調合油・上白糖 ・さつま芋・薄力粉	・しょうが・長ねぎ・乾ひじき ・いんげん・キャベツ ・にんじん・みかん缶
12 金	麦ご飯 和風ハンバーグ ピーマンとれんこんのきんぴら わかめと油揚げの味噌汁 ゼリー	麦茶 クラッカー 牛乳 マカロニきなこ	・ぶたひき肉・鶏ひき肉 ・油揚げ ・淡色辛みそ・牛乳 ・きな粉	・精白米・押麦・調合油 ・上白糖・パン粉・いりごま ・マカロニ	・たまねぎ・エリンギ・れんこん ・ピーマン・にんじん・わかめ
13 土	スタミナ丼 豆腐のスープ オレンジ	麦茶 ビスケット 牛乳 ヨーグルト せんべい	・ぶた肉 ・木綿豆腐・牛乳 ・ヨーグルト	・精白米・調合油・上白糖 ・せんべい	・たまねぎ・なす・にら・にんにく ・しょうが・青ねぎ ・オレンジ
15 月	 敬老の日 けいろうひ 				
16 火	ご飯 親子煮 小松菜のなめ煮和え お鮎と小松菜の味噌汁 パイン缶	麦茶 ビスケット 牛乳 ★しろくまちゃん のぼとけーき	・鶏肉・鶏卵 ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・上白糖・焼き麩 ・薄力粉 ・マーガリン・上白糖	・たまねぎ・こまつな ・もやし・にんじん ・えのきたけ・みずな ・パイン缶
17 水	ロールパン テリコンカン ポテトサラダ たまねぎと南瓜のスープ 乳酸飲料	麦茶 せんべい 牛乳 チーズおかかおにぎり	・ぶたひき肉 ・大豆・魚肉ソーセージ ・乳酸菌飲料 ・チーズ・削り節	・ロールパン・上白糖 ・じゃがいも・マヨドレ ・精白米・いりごま	・にんにく・たまねぎ・にんじん ・いんげん・トマト ・トマトケチャップ・にんじん ・きゅうり・かぼちゃ
18 木	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ わかめスープ りんご	麦茶 ウエハース 牛乳 レーズンクッキー	・豆腐・ぶたひき肉 ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・上白糖・片栗粉 ・はるさめ・ごま油 ・いりごま・薄力粉・マーガリン	・にんにく・しょうが・にんじん ・たまねぎ・長ねぎ・にら・キャベツ ・きゅうり・乾わかめ・りんご ・レーズン
19 金	ハヤシライス コーンとわかめのサラダ 青梗菜と玉ねぎのスープ みかん缶	麦茶 クラッカー 牛乳 ゼリー せんべい	・ぶた肉 ・牛乳	・精白米・調合油・マヨドレ ・いりごま・ごま油 ・せんべい・上白糖	・たまねぎ・にんじん ・マッシュルーム・にんにく・トマト ・わかめ・チンゲンサイ・えのきたけ ・キャベツ・にんじん・コーン缶
20 土	和風スパゲティ カリフラワーと白菜のスープ パナナ	麦茶 ビスケット 牛乳 ゼリー せんべい	・ぶた肉 ・牛乳	・スパゲティ ・マーガリン・調合油 ・じゃがいも・上白糖・せんべい	・たまねぎ・にんじん・しめじ ・カリフラワー・はくさい・バナナ
22 月	味噌うどん 小松菜の納豆和え バナナ	麦茶 野菜おせんべい 牛乳 ★おはぎ	・ぶた肉・油揚げ ・淡色辛みそ・納豆 ・削り節・牛乳 ・あんこ・きな粉	・ゆでうどん ・精白米・上白糖	・長ねぎ・はくさい ・こまつな・にんじん ・もやし・バナナ
23 火	 秋分の日 しゅうぶんひ 				
24 水	ご飯 豚肉と根菜の甘酢炒め ほうれん草の胡麻和え しめじと厚揚げの味噌汁 みかん缶	麦茶 せんべい 牛乳 クラッカーサンド	・ぶた肉・厚揚げ ・淡色辛みそ・牛乳 ・クリームチーズ	・精白米・じゃがいも・上白糖 ・片栗粉・調合油・いりごま	・にんじん・たまねぎ・れんこん ・ほうれんそう・にんじん ・もやし・しめじ
25 木	★ハンバーグ フライドポテト キャベツのコールスロー レタスとトマトのスープ ヨーグルト	麦茶 ウエハース 牛乳 ★誕生日ケーキ	・ぶたひき肉・鶏ひき肉 ・木綿豆腐・ヨーグルト ・牛乳 ・ホイップクリーム	・ロールパン・パン粉・調合油 ・じゃがいも・薄力粉 ・マヨドレ・上白糖・マーガリン	・たまねぎ・トマトケチャップ ・キャベツ・きゅうり・コーン缶 ・にんじん・レタス・トマト・梨
26 金	ご飯 鮭のカレー照り焼き ひじきのサラダ ほうれん草と玉ねぎの味噌汁 パイン缶	麦茶 クラッカー 牛乳 ビザトースト	・さけ ・淡色辛みそ・牛乳 ・チーズ	・精白米・上白糖・いりごま ・上白糖 ・食パン	・にんじん・乾ひじき・きゅうり ・もやし・ほうれんそう・ピーマン ・たまねぎ・にんじん・キャベツ
27 土	豚肉と野菜のあんかけ丼 じゃがいもとキャベツの味噌汁 オレンジ	麦茶 ビスケット 牛乳 ヨーグルト せんべい	・ぶた肉 ・淡色辛みそ・牛乳 ・ヨーグルト	・精白米・ごま油・上白糖 ・片栗粉・じゃがいも ・せんべい	・もやし・しめじ・オレンジ ・にんじん・こねぎ・キャベツ
29 月	ご飯 鶏のさっぱりネギソース ブロッコリーのじゃこ和え キャベツと油揚げの味噌汁 ゼリー	麦茶 野菜おせんべい 麦茶 フルーツヨーグルト	・鶏肉 ・しらす干し・油揚げ ・淡色辛みそ・牛乳 ・ヨーグルト	・精白米・調合油・上白糖	・長ねぎ・ブロッコリー・キャベツ ・みかん缶・バナナ・パイン缶
30 火	ご飯 豆腐チャンプル 大根とツナの青しそサラダ お鮎と小松菜の味噌汁 パイン缶	麦茶 ビスケット 牛乳 マーブルケーキ	・鶏肉・木綿豆腐 ・ツナ・削り節 ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・調合油・片栗粉 ・ごま油・焼き麩 ・薄力粉・上白糖・マーガリン	・にんじん・たまねぎ・しめじ ・キャベツ・だいこん・しそ ・こまつな・パイン缶

	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	食物繊維	塩 分
基準栄養量	555kcal	20.5g	14.5g	300mg	2.8mg	250μg	0.24mg	0.40mg	4.1g	1.7g
※9月10日献立	520kcal	21.1g	16.0g	198mg	2.2mg	171μg	0.39mg	0.35mg	4.8g	1.7g

※ 食材の調達状況により、メニュー変更になる場合があります

9月きゅうしょくだより

やっと夏の終わりがみえてきました！7月、8月はナスやスイカなど、夏野菜を触ったり、とうもろこしの皮むきに挑戦したり、楽しく過ごすことができました♪まだ暑い日も多いですが、虫の声や澄んだ空に秋の気配を感じられてワクワクしますね。秋はたくさんの食材が旬を迎えます。おいしくて栄養たっぷりの食材を食べて、夏の疲れを回復していきましょう。

災害食と備蓄

9月1日は「防災の日」です。台風や豪雨、地震など災害について認識を深め、家庭での備蓄を点検してみましょう。一般的に食品の備蓄は3日～1週間分とされています。ただし、ミルクや離乳食が必要な子どもや、食物アレルギーへの配慮が必要な子どもがいる場合は、2週間分を備蓄しておく目安です。また、日ごろ食べているものを多めに備え、ふだんの食事で消費しながら、食べた分を買い足す「ローリングストック」がおすすめです。

水	1人当たり1日3ℓ（飲み水+調理用）
主食	精米・乾麺・レトルトご飯・アルファ米など
主菜・副菜	缶詰・びん詰・フリーズドライ食品・レトルト食品・乾物など
熱源	カセットコンロ・カセットボンベ（1人6本/週）
好みの食品	お菓子・飲み物など
ミルク・離乳食	月齢によって変化する離乳食は、前の月齢のものをアレンジして使いながら、次の月齢のものを買い足す



9月のメニュー紹介

・16日（火）しろくまちゃんのほっとけーき
しろくまちゃんの絵本をイメージしたホットケーキを作ります♪

絵本もぜひ読んでみて下さい！



・22日（月）おはぎ

23日は秋分の日。その前後がお彼岸です。お彼岸に合わせておはぎを提供します。

・25日（木）ハンバーガー

みんなが大好きなハンバーガー♪ポテトもつきます！

・25日（木）誕生日ケーキ

9月の誕生日ケーキは、梨を使ったケーキにする予定です☺

食べ物クイズ

ぶどうは、木の枝にぶら下がって実ります。房のどのあたりが一番あまいでしょうか？

- ① 下のほう
- ② 真ん中
- ③ 上のほう



答え ③上のほう

ぶどうは、太陽の光がいっぱい当たるところから熟していくので、枝に近い上のほうから糖度が高くなり、甘みが強くなります。ぜひ食べ比べてみてください♪