

令和7年9月給食予定献立

日	献立	材料	おやつ	材料
1日(月)	ケチャツツ麻婆豆腐 レタスサラダ すまし汁	豆腐、豚ミンチ、生姜、玉ねぎ、人参、葱、片栗粉、ケチャツツ、砂糖、酒、オリーブ、中華だし レタス、トマト、きゅうり、砂糖、醤油、酢 しめじ、玉ねぎ、わかめ、醤油	そばろおにぎり じゃこ お茶	鶏ミンチ、醤油、酒、みりん
2日(火)	コーンごはん 鶏肉の塩麴焼き 和風サラダ 味噌汁	コーン、醤油、酒、みりん 鶏肉、塩麴、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)	かぼちゃコロツケ しらすあえ 中華スープ	豚肉、玉ねぎ、かぼちゃ、パスタ粉、砂糖、醤油、小麦粉、ケチャツツ、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、酒、醤油、みりん しらす干し、人参、醤油、みりん	ジャムサンド きゅうり、お茶	食パン、ジャム
8日(月)	豆腐のきのこあんかけ 梅おかかサラダ 味噌汁	豆腐、片栗粉、なめこ、えのきだけ、玉ねぎ、鶏ミンチ、葱、醤油、酒、みりん もやし、きゅうり、人参、梅干し、かつおぶし、砂糖、醤油、酢 キャベツ、しめじ、葱、味噌	ツナおにぎり じゃこ お茶	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	ハンジユポポテト 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)	豚肉と春雨のチヤツチェ トマトサラダ コンソメスープ	豚肉、春雨、生姜、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、レタス、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 ごまドレサラダ 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、きなご、砂糖、塩、油 きゅうり、塩
13日(土)	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、生姜、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)	鯉のきのこソースかけ 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 あらめ、薄揚げ、人参、しらす干し、ひじき、砂糖、醤油、酒、みりん 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、椎茸、葱、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、生姜、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	きなごおはぎ 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、生姜、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、生姜、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	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	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
誕生会	コンソメスープ、果物	玉ねぎ、しめじ、パセリ、コンソメ		
30日(火)	すき焼き風煮 ナムル 味噌汁	豆腐、豚肉、生姜、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	ケチャツツライス じゃこ お茶	玉ねぎ、人参、コーン、ケチャツツ、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。
※未満期の午前のおやつは、季節の野菜や果物と麦茶を出しています。 ※運番のおやつはおにぎりを出しています。

9月の食事だよ!

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。食欲の秋に栄養をいっぱいとり丈夫なからだづくりに役立てくださいませよう。
7月8月と夏野菜を中心に献立を立てていましたが、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いきませう。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っていきたいと思います。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】
ゆっくりと噛んで食べると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飲みこめなかったり、魚の骨が刺さったり、好き嫌いにつながることもあります。
〈調理法の工夫〉

- ・食材は大きめに切って、かぶりについて食べることもしましょう
- ・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
- ・大人がよく噛んでいる姿を見せたり、「カジカジだよ」や「よく噛もうね」など声掛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
すずりこま・・・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合分)
コーン缶・・・1/4缶
醤油・・・大さじ2
酒・・・大さじ2
みりん・・・大さじ2

- 【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、炊きあがったつら上から取り☆

