

2025年9月 🍁🌻🍂🍁🍂 献立表 🍁🌻🍂🍁🍂 認定こども園小谷村保育園

日 ／ 曜	献立名	おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)				栄養価
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
1日 (月) ・ 22日 (月)	鶏のさっぱり煮 ビーフン入り野菜炒め みそ汁 (わかめ、大根、しめじ)	牛乳 1日)ビスケット、幼児のみ乾パンを提供します。 ★防災の日に合わせて 22日)豆腐のソフトクッキー	ごはん、ビーフン、砂糖、ごま油 	牛乳、鶏もも肉、豚肉(ばら)、白みそ	だいこん、キャベツ、ピーマン、ねぎ、にんじん、しめじ、レモン果汁、わかめ(乾)、しょうが、たまねぎ	しょうゆ、酒、オイスターソース、白こしょう	エネルギー 571 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 18.0 g カルシウム 201 mg 塩分 1.9 g
2日 (火) ・ 16日 (火)	2日)チキンカレー 16日)チキンカツカレー 小松菜のじゃこ和え はちみつレモンラッシー ★16日…運動会頑張れ!メニュー	麦茶 豆乳プリン	ごはん、じゃがいも、砂糖、はちみつ、メープルシロップ、ごま油、油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豆乳、鶏もも肉、しらす干し	たまねぎ、もやし、にんじん、キャベツ、みかん缶、こまつな、レモン果汁、にんにく、かんてんクック、しょうが	カレールー、みりん、しょうゆ、ケチャップ	エネルギー 597 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 15.3 g カルシウム 245 mg 塩分 2.2 g
3日 (水) ・ 17日 (水)	麻婆豆腐 ゆかり和え 中華スープ	牛乳 チヂミ 新メニュー 	ごはん、小麦粉、片栗粉、砂糖、ごま油、油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ピザ用チーズ、白みそ	だいこん、にんじん、たまねぎ、ねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、にら、しいたけ、干しいたけ、にんにく、しょうが	しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、中華スープ、鳥がらだし汁、酢、みりん、食塩、白こしょう	エネルギー 634 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 18.7 g カルシウム 352 mg 塩分 1.8 g
4日 (木) ・ 18日 (木)	トマトのチーズオムレツ かぼちゃと厚揚げのそぼろ煮 レタスのスープ	牛乳 4日)バナナ 18日)梨 おせんべい	ごはん、マヨネーズ、砂糖、油、片栗粉	牛乳、卵、生揚げ、チーズ、鶏ひき肉	バナナ、たまねぎ、かぼちゃ、トマト、レタス、にんじん、しめじ、ピーマン、しょうが	洋風スープ、しょうゆ、みりん、食塩、こしょう	エネルギー 601 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 17.6 g カルシウム 307 mg 塩分 1.4 g
5日 (金)	スパゲティーミートソース のりっこ和え 凍り豆腐のスープ ★ごはんはいりません	麦茶 フルーツ杏仁	スパゲティー、油、ごま油、砂糖 	豚ひき肉、凍り豆腐、粉チーズ、ごま	バナナ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、カットトマト缶、にんじん、みかん缶、もも缶、わかめ(乾)、焼きのり	ケチャップ、洋風スープ、酢、しょうゆ、食塩、パセリ粉、こしょう	エネルギー 558 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 13.5 g カルシウム 276 mg 塩分 1.8 g
8日 (月) ・ 29日 (月)	なすのオイスターソース炒め 春雨のマヨネーズサラダ みそ汁 (えのき茸、ほうれん草、玉ねぎ)	牛乳 じゃがいものもちり揚げ 新メニュー	ごはん、じゃがいも、マヨネーズ、はるさめ、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩)、白みそ、ハム	なす、たまねぎ、りんご、きゅうり、えのきたけ、ほうれん草、しめじ、焼きのり、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、にんじん	しょうゆ、酒、みりん、オイスターソース、食塩	エネルギー 518 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 17.2 g カルシウム 216 mg 塩分 2 g
9日 (火) ・ 30日 (火)	白身魚の香りパン粉焼き ひじきの煮物 みそ汁 (大根、油揚げ、チンゲンサイ)	クリームチーズ和え クラッカー 新メニュー	ごはん、しらたき、砂糖、パン粉、油、オリーブ油 	メルルーサ、牛乳、クリームチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ、油揚げ、だいたい、水煮缶詰、生クリーム、粉チーズ	バナナ、だいこん、にんじん、ほうれん草、いんげん、ひじき、パセリ、にんにく、ミックスフルーツ缶	煮干だし汁、みりん、しょうゆ、ワイン(白)、食塩	エネルギー 627 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 17.1 g カルシウム 126 mg 塩分 3.0 g
10日 (水) ・ 24日 (水)	ポテトのいかチリソース風 切り干し大根のサラダ みそ汁 (里芋、人参、しめじ)	牛乳 フランスパンのセサミラスク	ごはん、フランスパン、じゃがいも、さといも(冷凍)、油、片栗粉、マーガリン、グラニュー糖、砂糖	牛乳、いか、白みそ、ツナ水煮缶、すりごま	もやし、にんじん、トマトピューレ、たまねぎ、こまつな、しめじ、切り干しだいこん	ケチャップ、しょうゆ、酢、おろしにんにく、おろししょうが、パセリ粉	エネルギー 562 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 13.2 g カルシウム 244 mg 塩分 1.6 g
11日 (木) ・ 25日 (木)	肉じゃが 大豆サラダ みそ汁 (なす、わかめ、ねぎ)	牛乳 コーンフレーク 	ごはん、じゃがいも、コーンフレーク、しらたき、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、だいたい、水煮缶詰、米みそ(淡色辛みそ)、ハム	たまねぎ、なす、キャベツ、にんじん、さやえんどう、きゅうり、バナナ(乾果)、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	エネルギー 633 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 17.5 g カルシウム 245 mg 塩分 2.8 g

日／曜	献立名	おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)				栄養価
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
12日(金) ・ 26日(金)	豚肉のマーメレード焼き 海草サラダ けんちん汁	ヨーグルト和え せんべい	ごはん、砂糖、 ごま油、せんべい	豚肉(肩)、ヨーグルト(無糖)、 木綿豆腐、かにかまぼこ	バナナ、もやし、 だいこん、にんじん、 こまつな、きゅうり、 マーメレード、ねぎ、 かんでん、わかめ	しょうゆ、酢、 酒、食塩	エネルギー 475 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 9.2 g カルシウム 132 mg 塩分 2.2 g
19日(金)	二色おはぎ さごしの幽庵焼き 糸瓜の中華風 おぼろ汁 ★食育の日(ごはんはいりません)	牛乳 フライドポテト 新メニュー	もち米、じゃがいも、 砂糖、油、片栗粉、 ごま油	牛乳、さわら、かにかまぼこ、 すりごま、きな粉	かぼちゃ、レタス、 にんじん、こまつな、 きゅうり、えのきたけ、 レモン果汁	しょうゆ、酒、酢、 みりん、食塩	エネルギー 594 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 20.2 g カルシウム 272 mg 塩分 2.6 g

9月1日 防災の日



大正12年(1923年)9月1日に発生した関東大震災の教訓を忘れないために制定されました。保育園では、2日に地震体験車に乗って大規模災害の練習をします。この日をきっかけにご家庭でも備蓄食品・用品のチェックをしたり、家族でもしもの時の約束事や避難場所についての話をするなど、災害に対する意識を高め備えていきましょう。

防災用品は普段開ける機会がないと「気が付いたら使用期限が過ぎていた…」ということが起こりやすいです。そこで近年では、日常的に防災用品を消費しながら足りなくなった分を買い足して災害に備える備蓄方法＝**ローリングストック**という考えが良いとされています。特に食べ物は普段から食べ慣れているということが安心にも繋がります。



9月23日 秋分の日/秋のお彼岸

昼と夜の長さがほぼ同じになる秋分の日(春は春分の日)を中心に、前後3日間、合わせて7日間を『彼岸』をいいます。この日を境に季節も秋から冬へ移り変わりますね。

『彼岸』とは、この世の反対側にある仏の世界をさして、太陽が真東から登って真西に沈む秋分(春分)は、ご先祖様がいらっしゃる彼岸ともっとも通じやすいと考え、先祖供養をするようになりました。お彼岸の時期にはお墓参りをする習慣があります。その時にお供えするものが、春は【ぼたもち】秋は【おはぎ】です。小豆は魔除けの意味があり、お砂糖は高級品だったため、ご先祖様に感謝の気持ちをお祈りするため作られてきました。小豆は秋に収穫されるので、一般的に、皮の固くなった頃の春の【ぼたもち】は皮をむいたこしあんを使い、収穫したての秋の【おはぎ】には皮ごと使った粒あんが使われています



8月20日(水)にゆい組のお友達がじゃがいも掘りに行きました。沢山収穫してくれたので、給食やおやつでも提供していきます☆カレー・もちい揚げ・ポテトのいか千リノース風・肉じゃが…!お楽しみに!🍷