



令和7年9月 献立表



日	曜	献立名			あか	黄	みどり
		昼食	昼間	朝間	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える
1	月	シーチキンごはん オムレツ はるさめのすのもの チーズ(3歳児以上)	せんべい3 /ウエハース	チーズ	まぐろ類缶詰 鶏卵 合 ミンチ 牛乳	米 春雨	たまねぎ 青ピーマン キャベツ きゅうり にんじん
2	火	ごはん さかなのあけぼのあげ かぼちゃサラダ みそしる/あぶらあげ・わかめ オレンジ(3歳児以上)	オレンジ /ボーロ	ボーロ	魚 油揚げ 米みそ 牛乳	米 マヨネーズ	にんじん かぼちゃ たまねぎ きゅうり 乾わかめ 葉ねぎ オレンジ
3	水	ごはん キャベツとあつあげの カレーあじチャンプル はりはりづけ	☆ぎょうざの皮ピザ	ウエハース	豚肉 厚揚げ 牛乳 ベーコン ピザ用チーズ	米 ぎょうざの皮	たまねぎ キャベツ にんじん 刻みこんぶ 切干だいこん きゅうり 青ピーマン
4	木	ごはん ぶたにくのしょうがやき ちんげんさいとごぼうのみそあえ パナナ(3歳児以上)	コーンフレーク	ゼリー	豚肉 米みそ 牛乳	米	たまねぎ チンゲンサ イ ごぼう にんじん パナナ
5	金	ごはん とりにくのさっぱりに キャベツとしめじのバターソーテー わかめスープ	芋けんぴ /スナックパン	スナックパン	鶏肉 牛乳	米 有塩バター	キャベツ ぶなしめじ にんじん たまねぎ 乾わかめ 葉ねぎ
6	土	スパゲティミートソース オレンジ		クッキー	合ミンチ 牛乳	マカロニ・スパゲッティ 薄力粉	にんじん 青ピーマン たまねぎ オレンジ
8	月	ごはん とりそぼろどん ほうれんそうとコーンのあえもの ウエハース(3歳児以上)	キウイ	クッキー	鶏ミンチ 鶏卵 牛乳	米	にんじん いんげん ほうれんそう はくさい スイートコーン キウイフルーツ
9	火	ごはん さかなのたつたあげ いんげんのごまあえ	ゼリー	ウエハース	魚 牛乳	米 すりごま	いんげん キャベツ にんじん
10	水	ごはん はっぼうさい ひじきのさんばいす すましじる/ふ・えのき チーズ(3歳児以上)	☆さつまいものバ ターしょうゆ	ボーロ	いか 豚肉 牛乳	米 麴 さつまいも 有塩バター	はくさい たまねぎ にんじん 青ピーマン しいたけ ひじき きゅうり スイートコーン えのきたけ 葉ねぎ
11	木	ごはん だいずのごもくに あえもの/こまつな・はくさい プリン(3歳児以上)	ぶどう 	せんべい3	大豆 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 つきこんにやく	ごぼう にんじん グリンピース こまつな はくさい ぶどう
12	金	ごはん さかなのてりやき しらあえ みそしる/じゃがいも・キャベツ パナナ(3歳児以上)	フルーツポンチ	パナナ	魚 豆腐 米みそ 牛 乳	米 つきこんにやく じゃがいも	ほうれんそう にんじん キャベツ パナナ 三色寒天 もも缶 みかん缶 バイン缶
13	土	にくうどん キウイ		コーンフレーク	牛肉 牛乳	うどん	たまねぎ にんじん 葉ねぎ キウイフルーツ

16	火	ごはん さかなのにつけ あげ入りごまあえ みそしる/しめじ バナナ(3歳児以上)	コーンフレーク /+ヨーグルト	バナナ	魚 油揚げ 米みそ 牛乳	米 すりごま	ほうれんそう にんじん はくさい ぶなしめじ 葉ねぎ バナナ
17	水	ごはん ハンバーグ フルーツサラダ	スナックパン	クッキー	合ミンチ 豆腐 牛乳	米	たまねぎ にんじん パイン缶 みかん缶 キャベツ きゅうり
18	木	ごはん にくじゃが わかめとコーンのわふういため みそしる/ちんげんさい・にんじん チーズ(3歳児以上)	芋けんぴ	チーズ	牛肉 かつお節 米 みそ 牛乳	米 じゃがいも 糸こんにゃく	たまねぎ にんじん いんげん 乾わかめ スイートコーン チンゲンサイ
19	金	コッペパン にくだんごのはくさいスープ じゃこのマリネふう バナナ(3歳児以上)	☆キャロットゼリー	プリン	合ミンチ しらす干し 牛乳	コッペパン 春雨 すりごま	葉ねぎ はくさい たまねぎ にんじん ほうれんそう バナナ りんごジュース レモン果汁 寒天
20	土	ごはん やきとりどん トマト		ポーロ	鶏肉 米みそ 牛乳	米	たまねぎ キャベツ にんじん 葉ねぎ トマト
22	月	わかめごはん さかなのさいきょうやき マッシュポテト にんじんたまねぎスープ チーズ(3歳児以上)	チーズ /ビスケット	ビスケット	魚 米みそ 牛乳	米 じゃがいも 有塩バター	たまねぎ にんじん
24	水	きつねうどん ひじきのサラダ プリン(3歳児以上)	☆きなこおはぎ 	スナックパン	油揚げ 牛乳 きな粉	うどん 米	乾わかめ にんじん 葉ねぎ ひじき きゅうり トマト
25	木	ごはん ぎゅうにくのあまからに ポテトサラダ ウエハース(3歳児以上)	オレンジ	にぼし	牛肉 牛乳	米 じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ きゅうり にんじん スイートコーン オレンジ
26	金	ごはん とりにくのなんばんづけ シャキシャキサラダ	ぶどうヨーグルト	ポーロ	鶏肉 牛乳	米	れんこん ごぼう スイートコーン
27	土	ちゃんぽんめん バナナ		ウエハース	豚肉 牛乳	中華めん	キャベツ たまねぎ にんじん 青ピーマン もやし バナナ
29	月	ごはん カレーシチュー すのもの/キャベツ・きゅうり ヨーグルト(3歳児以上)	ヨーグルト /せんべい3	ウエハース	牛肉 牛乳	米 じゃがいも 薄力粉	にんじん たまねぎ りんご キャベツ きゅうり
30	火	ごはん しろみさかなのトマトソースかけ スパゲティサラダ しいたけとキャベツのスープ ウエハース(3歳児以上)	梨	チーズ	白身魚 ベーコン 牛乳	米 じゃがいも マカロニ・スパゲッティ マヨネーズ	たまねぎ にんじん トマト加工品 キャベツ きゅうり しいたけ なし

・ ☆は手作りおやつです。 ・ おやつに毎回牛乳が付きます。

・ 食材の仕入れにより、献立を変更する場合があります。

・ 3歳児以上は給食時に牛乳が付きます。

平均エネルギー量	565kcal
平均タンパク質量	23.1g

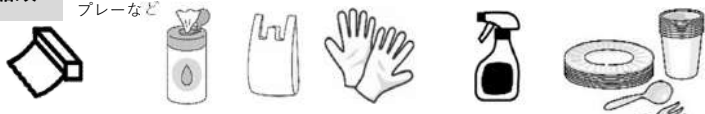
栄養価は3歳児のものを記載しています。

暑さがまだ続いていますが、日が暮れるのが少し早くなってだんだんと秋が近づいてきています。秋といえば味覚の秋。秋はたくさんの食べ物が旬を迎えます。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。



9月1日は『防災の日』です。いざという時のために、家庭でも非常時の食料や防災グッズについて今一度考えてみましょう！



水  1人1日3ℓが目安です。 家族分用意しておきましょう。	カセットガスコンロ・ガスボンベ  お湯を沸かしたり、ご飯を炊いたり、簡単な調理ができます。	保存性の高い食品 米、乾麺、缶詰、レトルト食品、乾物など  普段から多めに買い置きしておくとお安心です。
備品類 ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て食器・手袋、ポリ袋、除菌スプレーなど  手や食器、器具が洗えなくなることを想定し、用意しておきましょう。		

近年、大地震をはじめ、台風や豪雨など災害が全国的に起こっています。大きな災害が起こると水や食料品が手に入りにくくなりますので、日ごろから日持ちのする食材等を少し多めに買い置きし、使いながら備える「ローリングストック」を実践しましょう。また、災害時は気分が落ち込みやすいので食べ慣れているものを備蓄しておくことも重要です。災害や非常事態はいつ起こるかわからないので、平日頃から備えを心がけましょう。



秋のお彼岸

秋のお彼岸ってどんな日？

お彼岸は3月の春分の日、9月の秋分の日を中心とした前後3日ずつの7日間を指します。昼・夜の時間が等しく、仏教ではこの世と浄土の距離が最も近くなる時期とされています。そのため、お彼岸には先祖や故人を偲びお墓参りをする、仏壇の掃除をして手を合わせお供えするのが慣習です。亡くなったご先祖様に「いつも見守ってくれてありがとう」と感謝の気持ちを込めて、お線香をあげたり、お花やお菓子をお供えしましょう。

おはぎ



秋のお彼岸の定番的なお供えと言えば「おはぎ」。秋に咲く「萩」の花にちなんだものとされています。秋の七草の一つである萩の花が、小豆の形状に似ていることが理由です。

給食では9月24日の
おやつに提供します。



～お彼岸に適した食べ物～

精進料理

精進料理とは、殺生を禁じる仏教の教えに基づき、肉や魚などの動物性食材を使わずに作られた料理のことを指します。お彼岸においても、ご先祖様への供養として、お仏壇に「御霊供膳」と呼ばれるお膳を用いて精進料理をお供えします。



そば・うどん

「彼岸そば」「彼岸うどん」といった呼ばれ方でおそばやうどんを食べる地域があります。「そば」や「うどん」は縁起が良いとされたり、お彼岸の時期は季節の変わり目に当たるため、胃腸にやさしいそばやうどんを食べることで、内臓を清めると言われています。



キャベツと厚揚げのカレー味チャンプル

【材料 1人前(3歳児)】

・豚肉 24g	・かつお節 0.4g
・厚揚げ 32g	・カレー粉 0.16g
・たまねぎ 28g	・酒 0.8g
・キャベツ 32g	・しょうゆ 2.4g
・にんじん 13g	・塩こしょう 0.05g
	・油 適量

厚揚げにはカルシウムや鉄分が豊富！

- ①たまねぎはスライス、キャベツはざく切り、にんじんは短冊切り、厚揚げ、豚肉はひと口大に切る。
- ②フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。
- ③豚肉に火がとおったら、厚揚げを加えて少し焼き色がつく位に炒める。
- ④にんじん、たまねぎ、キャベツの順に炒め、しんなりしたらカレー粉、酒、しょうゆを加えて味付けする。
- ⑤最後に塩こしょうをしてかつお節を混ぜてできあがり。

