

2025年 9月 給食献立予定表 《うめ・いちょう・すぎ》 大森保育園

曜日 日付	月曜日 1	火曜日 2	水曜日 3	木曜日 4	金曜日 5	土曜日 6
午前 おやつ	・クッキー・お茶	・せんべい・お茶	・ルーベラ・お茶	・瀬戸しお・お茶	・梅の香巻・お茶	・クッキー・お茶
昼食	・さんまのフライ ・ひじきの炒り煮 ・トマト ・玉ねぎの味噌汁 ・フルーツ	・マーボー豆腐 ・パンサンスー ・わかめスープ ・フルーツ	・鮭のごま味噌焼き ・キャベツの甘辛炒め ・ブロッコリー ・大根スープ ・フルーツ	・鶏むね肉ののり塩ピカタ ・きゅうりとツナのサラダ ・トマト ・豆腐の味噌汁 ・フルーツ	・チキンカレー ・パリパリ麺サラダ ・トマト ・ブロッコリー ・フルーツ	・ハンバーグサンド ・フルーツ ・牛乳
午後 おやつ	・源氏パイ・牛乳	★蒸しパン・お茶	・せんべい・ジョア	・フルーツ・ミルク	・ホームパイ・ミルク	・せんべい・お茶
曜日 日付	8	9	10	11	12	13
午前 おやつ	・ハッピーターン・お茶	・クッキー・お茶	・ビスコ・お茶	・揚げ一番・お茶	・海老の華・お茶	・ビスケット・お茶
昼食	・ハヤシライス ・ツナサラダ ・トマト ・フルーツ	・親子煮 ・もやしのごま和え ・えのきの味噌汁 ・フルーツ	・赤魚の西京焼き ・肉じゃが ・えのきの味噌汁 ・ブロッコリー ・フルーツ	・カラフル冷やしうどん ・フルーツ	・豚肉の甘辛焼き ・切干大根サラダ ・野菜スープ ・フルーツ	・焼きそば ・フルーツ
午後 おやつ	・カルシウムせん・牛乳	・ソファール・お茶	・まがりせんべい・ミルク	・ロアンヌ・お茶	★じゃがもち・お茶	・せんべい・お茶
曜日 日付	15	16	17	18	19	20
午前 おやつ		・サブレ・お茶	・くるみ揚げ・お茶	・チョコイス・お茶	・せんべい・お茶	・クッキー・お茶
昼食	敬老の日	・ひじきオムレツ ・五目ビーフン ・トマト ・豆腐の味噌汁 ・フルーツ	・アジフライ ・れんこんのきんぴら ・ブロッコリー ・なめこの味噌汁 ・フルーツ	・鶏肉のミートソースかけ ・もやしナムル ・青菜の味噌汁 ・フルーツ	・野菜たっぷりビビンバ ・マカロニサラダ ・トマト ・じゃがいもとわかめの味噌汁 ・フルーツ	・カレーライス ・フルーツ
午後 おやつ		・小魚せんべい・牛乳	・バウムクーヘン・お茶	・サラダせんべい・お茶	★ごま豆腐・お茶	・せんべい・お茶
曜日 日付	22	23	24	25	26	27
午前 おやつ	・クッキー・お茶		・ムーンライト・お茶	・ココナッツサブレ・お茶	・しるこサンド・お茶	★運動会★
昼食	・ポテトグラタン ・野菜ソテー ・大根納豆 ・厚揚げの味噌汁 ・フルーツ	秋分の日	・鮭のカレー焼き ・サラスパサラダ ・トマト ・ふわふわ汁 ・フルーツ	・ミートソーススパゲッティ ・コロコロスープ ・フルーツヨーグルト	・いわしのおろし煮 ・切干大根煮 ・トマト ・豆腐としいたけの味噌汁 ・フルーツ	
午後 おやつ	・薑の宿・お茶		・星たべよ・ミルク	・味しらべ・牛乳	★麩のラスク・お茶	
曜日 日付	29	30				
午前 おやつ	・ビスケット・お茶	・梅の香巻・お茶				
昼食	・ピザ風オムレツ ・もやしのごま和え ・ブロッコリー ・豆腐の味噌汁 ・フルーツ	・焼魚(ほっけ) ・キャベツのおかか和え ・トマト ・切干大根の味噌汁 ・フルーツ				
午後 おやつ	・ぱかうけ・ミルク	・ソファール・お茶				

今月の目標「秋の味覚を楽しもう！」

夏の陽ざしも秋風とともに和らいでいきます。芸術の秋、読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋と、様々な秋を満喫したいですね。
実りの秋、食欲もぐんとアップ！好き嫌いをなくす良い機会です。『たくさん遊んで、美味しく食べて、ぐっすり寝る』3つのリズムを意識していきましょう！



絵本を通じて食育を

読書の秋、子どもたちに絵本と食べ物との出会いを体験させてみては？絵本に出てくる食べ物のイメージは、ワクワクとした気持ちとともに食への関心を高めます。「食」は、生きることの基本です。絵本の世界から、実際の食べ物を見て料理を味わうことで、子どもの心の中に深く「食」が刻まれていくことでしょう。絵本を通じて食べる楽しさや作るおもしろさ、好き嫌いの克服や食事のマナーなど、「食の世界」を広げていってあげたいものです。

秋が旬の食材

○さつまいも
 ○さといも
 ○りんご
 ○なし
 ○れんこん
 ○栗
 ○さば
 ○鮭
 ○さんま
 ○かつお
 ○まつたけ
 ○椎茸

今月の栄養成分(平均値)

●以上児●

エネルギー 370kcal

タンパク質 17.6g

脂質 13.9g

塩分 1.4g

●未満児(ごはん込み)●

エネルギー 425kcal

タンパク質 17.3g

脂質 12.6g

塩分 1.2g



※ ○印はご飯のいらない日です。

※ 都合により献立を変更する場合があります。

※ ★印のついているところは手作りおやつです。

※ 昼食には毎日麦茶が出ます(牛乳の日以外)。