

2025年09月分の献立 認定こども園睦保育園

	1(月)身体測定	2(火)避難訓練	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
午前	牛乳 薄焼きビスケット	牛乳 バナナ	牛乳 ひねり揚げ	麦茶 野菜バー	牛乳 動物ビスケット	牛乳 ｸﾗｯｶｰ
昼食	あじのマリネ もやしとピーマンのソテー 豆腐みそ汁 小松菜 オレンジ	なすのグラタン フライドポテト きゃべつのみそ汁 梨 梅干し	ミートローフ えのきとこんにゃくのごま風味サラダ じゃがいもとわかめのみそ汁 キウイフルーツ	タンドリーチキン にんじんのシンプルサラダ かぼちゃのスープ オレンジ	たらものムニエル コールスローサラダ 豆腐と小松菜のみそ汁 トマト	ミートスパゲティ キャベツのスープ フルーツ
午後	牛乳 大学芋	牛乳 豆乳もち 玄米せんべい	牛乳 フルーツゼリー ぱりぱりポテト	牛乳 ピザ	麦茶 フルーツヨーグルト あにまるクッキー	麦茶 ひねり揚げ ｸﾞﾗﾍ
	8(月)	9(火)	10(水)総練習 弁当日	11(木)	12(金)	13(土)運動会
午前	牛乳 動物ビスケット	麦茶 塩せんべい	牛乳 ひねり揚げ	牛乳 バナナ	麦茶 野菜バー	
昼食	鶏の唐揚げ 小松菜のごま和え きゃべつのみそ汁 オレンジ	さけのマヨネーズ焼き なすの肉みそかけ 豆腐スープ メロン 梅干し	全員にオレンジがつきます	和風ハンバーグ ポテトサラダ なめこ汁 梨	チキンカレー ブロッコリーのサラダ キャベツスープ キウイフルーツ	
午後	牛乳 ミニゼリー オートミールクッキー	牛乳 ツナパン	麦茶 パンナコッタ 枝豆スナック	牛乳 枝豆 ココナツクリームサンド	麦茶 パナッパ ｸﾗｯｶｰ	
	15(月)敬老の日	16(火)	17(水)歯科検診	18(木)誕生会	19(金)	20(土)
午前		牛乳 バナナ	牛乳 野菜バー	牛乳 アンパンマンビスケット	麦茶 動物ビスケット	牛乳 野菜バー
昼食		ハヤシライス 大根とハムのサラダ わかめスープ オレンジ 梅干し	鶏肉のマーマレード焼き 大豆のころころサラダ キャベツとえのきのみそ汁 キウイフルーツ	パンズパン ﾏｲﾅｰのソテー コールスローサラダ コーンスープ オレンジ	さんまのかば焼き風 ブロッコリーのごま和え 白菜とえのきのみそ汁 キウイフルーツ	チキンピラフ フルーツ じゃがいものスープ
午後		麦茶 あにまるｸｯｷｰ カルピスポンチ	牛乳 インドサモサ	麦茶 グレープゼリー とんがりコーン	牛乳 おつみｽﾅｯｸ 玄米フレークスナック	麦茶 塩せんべい 動物ビスケット
	22(月)	23(火)秋分の日	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)
午前	牛乳 アンパンマンビスケット		牛乳 塩せんべい	牛乳 ひねり揚げ	麦茶 野菜バー	牛乳 アンパンマンビスケット
昼食	鶏肉のごまみそ焼き おくらのおかか和え 大根と油心のみそ汁 オレンジ		ポークチャップ ブロッコリーのサラダ ほうれん草のスープ オレンジ	さけの照り焼き スパゲティのサラダ 豆腐と小松菜のみそ汁 キウイフルーツ	ピーマンの肉詰め焼き ひじきの煮物 ビシソワーズ 梨	焼きそば わかめスープ フルーツ
午後	牛乳 塩せんべい ミニゼリー くり		牛乳 バナナ アーモンドカルシウム	ウエハース フロズンヨーグルト	牛乳 五平餅	麦茶 ひねり揚げ ｸﾞﾗﾍ
	29(月)	30(火)				
午前	麦茶 バナナ	牛乳 アンパンマンビスケット				
昼食	マーボー豆腐 もやしの中巻サラダ わかめスープ 梨	豚肉とピーマンの炒め物 きゅうり漬け 白菜のみそ汁 梅干し オレンジ				
午後	麦茶 元気ヨーグルト 塩せんべい	牛乳 パンの日 あんぱん				

<便秘解消メニュー>

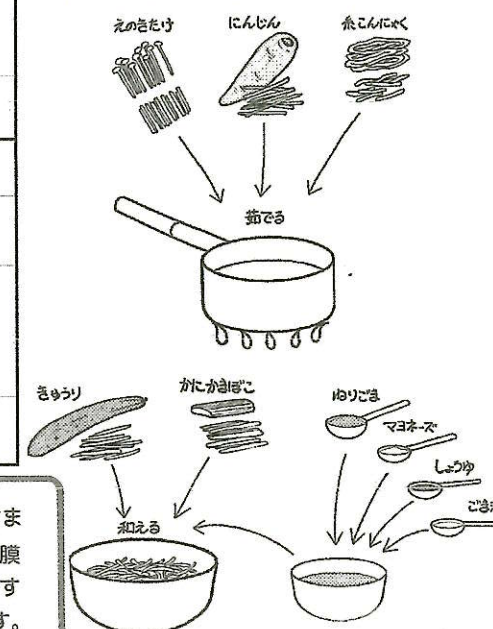
えのきとこんにゃくのごま風味サラダ

【材料】

えのきたけ…………… 1/2束 (10g)
 にんじん…………… 3cm (5g)
 きゅうり…………… 1/2本 (15g)
 糸こんにゃく…………… 1/2袋 (15g)
 かにかまぼこ…………… 3本 (5g)
 ねりごま…………… 大さじ1/2 (1g)
 マヨネーズ…………… 小さじ2 (5g)
 しょうゆ…………… 小さじ1 (2g)
 ごま油…………… 小さじ1/2 (1g)

【作り方】

- ① えのきたけは石づきを取り、ほぐして長さを半分に切る。
- ② にんじん、きゅうりはせん切り。
- ③ 糸こんにゃくは3cmの長さに切り、えのきたけ、にんじんとともに茹でしておく。
- ④ かにかまぼこはほぐしておく。
- ⑤ ねりごまにしょうゆを少しずつ加えて混ぜ、なめらかになったらマヨネーズ、ごま油も加えさらに混ぜ、ごまマヨネーズソースを作っておく。
- ⑥ ③が冷めたらボウルにあげ、きゅうりとかにかまぼこも加えて⑤のソースで和える。



ピーマン ビタミン類が豊富で美容に気をつけたい人に最適。疲労回復効果が高く整腸作用もあります。サラダ、マリネ、炒めもの、肉詰めなどに。完熟すると赤ピーマンになり、甘味が増し食べやすくなります。

枝豆 大豆が未熟なうちに枝ごと切り取った野菜です。ビタミンB・Cが豊富で、おつまみにぴったりです。さやが密集して豆が丸くふくらんでいて、さやに産毛があり濃い緑色のものを選ぶのがコツ。

かぼちゃ かぼちゃに多く含まれるカロチンは、粘膜を丈夫にし風邪に対する抵抗力効果があります。ホクホクして甘いので、ふかしておやつに、煮もの、揚げもの、お菓子やスープなどにも。

※1か月の平均の栄養価です (1～2歳児さんには主食のご飯のエネルギー量が含まれています)

	エネルギー	たんぱく質	食塩
1～2歳児	432kcal	17.0g	1.2g
3～5歳児	361kcal	17.6g	1.6g