

9月 献立表 幼児食

2025 年 9 月

南陽幼保園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
1 月	わかめごはん 豚汁 みかん缶 防災の日	○お茶 ○せんべい ◎牛乳 ◎乾パン 	豚肉、絹ごし豆腐、牛乳	乾燥わかめ、だいこん、にんじん、ごぼう、長ねぎ、みかん缶	うるち米、乾パン	食塩、米みそ、煮干しだし、麦茶、甘辛せんべい	エネルギー 400kcal たんぱく質 7.8g 脂質 7.2g 炭水化物 15.9g 塩分 0.9g
2 火	冷やし中華 ごぼうサラダ アニマルチーズ	○お茶 ○ヨーグルト ◎アイスクリーム	鶏ささみ、ツナ缶、プロセスチーズ、ヨーグルト、アイスクリーム	きゅうり、レタス、トマト、コーン缶、ごぼう、にんじん	中華めん、ごま油、三温糖、いりごま	穀物酢、こいくちしょうゆ、鶏がらだし、マヨネーズ、麦茶	エネルギー 466kcal たんぱく質 18.7g 脂質 14.5g 炭水化物 71.4g 塩分 2.0g
3 水	ごはん ぎょうざ入りスープ ポテトサラダ トマト	○お茶 ○梨 ◎牛乳 ◎ビスケット	豚もも肉、牛乳	こまつな、たけのこ、長ねぎ、にんじん、しいたけ、りょくとうもやし、きゅうり、りんご、コーン缶、トマト、なし	うるち米、揚げ油、ごま油、じゃがいも	ぎょうざ、鶏がらだし、こいくちしょうゆ、料理酒、みりん風調味料、マヨネーズ、麦茶、ハードビスケット	エネルギー 515kcal たんぱく質 14.6g 脂質 17.7g 炭水化物 81.0g 塩分 0.9g
4 木	ごはん 魚の立田揚げ パンサンスー 味噌汁 (もやし しめじ)	○お茶 ○スティック野菜 ◎牛乳 ◎ジャムサンド	さば、ロースハム、卵、牛乳	しょうがおろし、きゅうり、にんじん、たまねぎ、りょくとうもやし、ふなしめじ、いちごジャム	うるち米、かたくり粉、調合油、はるさめ、ごま油、食パン	こいくちしょうゆ、合成清酒、穀物酢、かつおだし、米みそ、麦茶	エネルギー 627kcal たんぱく質 26.4g 脂質 22.4g 炭水化物 86.1g 塩分 2.5g
5 金	ごはん カレーシチュー トマトサラダ 梨	○お茶 ○カミカミ昆布 ◎牛乳 ◎せんべい	豚かた肉、プレーンヨーグルト、ロースハム、カッテージチーズ、牛乳	にんじん、たまねぎ、りんご、トマト、レタス、きゅうり、なし、刻み昆布	うるち米、じゃがいも、薄力粉、三温糖、サラダ油	おろししょうが、おろしにんにく、コンソメ、こいくちしょうゆ、ウスターソース、カレー粉、マヨネーズ、麦茶、甘辛せんべい	エネルギー 493kcal たんぱく質 17.2g 脂質 12.8g 炭水化物 85.7g 塩分 1.3g
6 土	惣菜パン 牛乳 小魚	○お茶 ○せんべい	牛乳		食パン、ロールパン	麦茶、甘辛せんべい	エネルギー 350kcal たんぱく質 10.9g 脂質 9.0g 炭水化物 42.8g 塩分 1.1g
8 月	ごはん 豚肉のケチャップ炒め さつまいもサラダ チンゲン菜のスープ	○お茶 ○せんべい ◎牛乳 ◎ビスケット	豚かた肉、牛乳	たまねぎ、青ピーマン、ぶなしめじ、きゅうり、レタス、にんじん、りんご、チンゲンサイ、コーン缶	うるち米、かたくり粉、三温糖、調合油、さつまいも、揚げ油、オリーブ油	トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、ウスターソース、食塩、マヨネーズ、白こしょう、パイオン、麦茶、甘辛せんべい、ハードビスケット	エネルギー 533kcal たんぱく質 17.2g 脂質 19.4g 炭水化物 78.0g 塩分 0.8g
9 火	ごはん 魚フライタルタルソース わかめフレンチ ポテトスープ	○ヨーグルト ◎牛乳 ◎マカロニきな粉	ぎんざけ、卵、ベーコン、ヨーグルト、牛乳、きな粉	たまねぎ、パセリ、乾燥わかめ、みかん缶、きゅうり、レタス、にんじん、こねぎ	うるち米、薄力粉、パン粉、揚げ油、ごま油、三温糖、じゃがいも、マカロニ	食塩、こしょう、マヨネーズ、穀物酢、こいくちしょうゆ、コンソメ	エネルギー 612kcal たんぱく質 22.4g 脂質 24.6g 炭水化物 82.0g 塩分 1.5g
10 水	ごはん 鶏のから揚げ マカロニサラダ 味噌汁 (大根 揚げ)	○お茶 ○チーズ ◎牛乳 ◎せんべい	鶏もも肉、卵、ロースハム、油揚げ、プロセスチーズ、牛乳	きゅうり、にんじん、コーン缶、だいこん	うるち米、かたくり粉、揚げ油、マカロニ	おろししょうが、おろしにんにく、こいくちしょうゆ、料理酒、マヨネーズ、かつおだし、米みそ、麦茶、甘辛せんべい	エネルギー 556kcal たんぱく質 20.5g 脂質 22.2g 炭水化物 72.4g 塩分 1.5g
11 木	ごはん 煮込みハンバーグ ほうれん草のソテー ココロスープ	○お茶 ○梨 ◎牛乳 ◎ウエハース	牛ひき肉、豚ひき肉、卵、牛乳、ベーコン	たまねぎ、ぶなしめじ、ほうれん草、にんじん、コーン缶、だいこん、こねぎ、なし	うるち米、パン粉、サラダ油、三温糖、炒め油、有塩バター、じゃがいも、オリーブ油	トマトケチャップ、コンソメ、こいくちしょうゆ、パイオン、合成清酒、麦茶、ウエハース	エネルギー 548kcal たんぱく質 22.8g 脂質 22.4g 炭水化物 71.0g 塩分 1.7g
12 金	ごはん 豚肉と大豆の磯煮 トマトのごま酢かけ	○お茶 ○せんべい ◎牛乳 ◎豆乳もち	豚かた肉、大豆、厚揚げ、豆乳、きな粉、牛乳	干しひじき、にんじん、ごぼう、トマト、レタス、きゅうり、みかん缶	うるち米、しらたき、サラダ油、三温糖、いりごま、ごま油、かたくり粉	こいくちしょうゆ、穀物酢、麦茶、甘辛せんべい	エネルギー 527kcal たんぱく質 19.7g 脂質 16.1g 炭水化物 82.8g 塩分 1.0g
13 土	肉うどん 小魚 アニマルチーズ		牛かた肉、プロセスチーズ	長ねぎ、にんじん	うどん、三温糖	かつおだし、こいくちしょうゆ	エネルギー 365kcal たんぱく質 13.3g 脂質 7.9g 炭水化物 63.5g 塩分 3.6g
16 火	ふりかけごはん 豚肉のしょうが焼き スパサ 味噌汁 (わかめ しめじ)	○お茶 ○バナナ ◎お茶 ◎青のりポテトと小魚	豚もも肉、卵、ツナ、油揚げ	しょうが、たまねぎ、にんじん、青ピーマン、きゅうり、キャベツ、ぶなしめじ、乾燥わかめ、バナナ、あおのり	うるち米、三温糖、調合油、かたくり粉、スパゲティ、じゃがいも、薄力粉	ふりかけ、こいくちしょうゆ、マヨネーズ、かつおだし、米みそ、麦茶、食塩	エネルギー 367kcal たんぱく質 17.8g 脂質 17.2g 炭水化物 39.4g 塩分 1.9g
17 水	食パン じゃがいものポタージュ ドレッシングサラダ バナナ (50g)	○お茶 ○ボーロ ◎ジョア ◎ビスケット	牛乳、生クリーム、卵、乳酸菌飲料	たまねぎ、レタス、きゅうり、乾燥わかめ、にんじん、みかん缶、バナナ	食パン、じゃがいも、薄力粉、有塩バター、コーンフレーク、ごま油、三温糖	パイオン、食塩、こいくちしょうゆ、穀物酢、麦茶、たまごボーロ、ハードビスケット	エネルギー 529kcal たんぱく質 14.0g 脂質 14.5g 炭水化物 95.0g 塩分 1.3g

18 木	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 ちりじゃこサラダ 味噌汁 (なめこ) おたのしみランチ	○お茶 ○スティック野菜 ◎牛乳 ◎せんべい	鶏もも肉、しらす干し、絹ごし豆腐、牛乳	オレンジマーマレード、レタス、きゅうり、にんじん、りんご、なめこ、長ねぎ	うるち米、かたくり粉、揚げ油、三温糖、調合油	食塩、こしょう、料理酒、こいくちしょうゆ、穀物酢、かつおだし、豆みそ、麦茶、甘辛せんべい	エネルギー 423kcal たんぱく質 15.3g 脂質 11.7g 炭水化物 67.1g 塩分 0.7g
19 金	鮭におにぎり エビフリッター＆肉団子 だし巻き卵 きんぴらごぼう ブロッコリーの塩ゆで りんご	○お茶 ○せんべい ◎お茶 ◎ヨーグルト	さけ、バナメイえび、卵、ヨーグルト	ごぼう、にんじん、ブロッコリー、りんご	うるち米、いりごま、三温糖、調合油	水、食塩、ミートボール、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、麦茶、甘辛せんべい	エネルギー 412kcal たんぱく質 19.5g 脂質 11.3g 炭水化物 62.3g 塩分 1.2g
20 土	スパゲティイタリアン 小魚 アニマルチーズ 	○お茶 ◎ビスケット	牛ひき肉、豚ひき肉、ボンレスハム、粉チーズ、プロセスチーズ	たまねぎ、にんじん、青ピーマン	スパゲティ、調合油	トマトケチャップ、食塩、白こしょう、パイオン、麦茶、ハードビスケット	エネルギー 302kcal たんぱく質 14.5g 脂質 9.5g 炭水化物 43.4g 塩分 1.1g
22 月	ごはん マーボー豆腐 春巻き ひじきナムル	○お茶 ○ボーロ ◎牛乳 ◎ビスケット	木綿豆腐、豚ひき肉、牛乳	長ねぎ、しょうが、青ピーマン、にんじん、りょくとうもやし、きゅうり、干しひじき	うるち米、三温糖、調合油、かたくり粉、揚げ油、いりごま、ごま油	こいくちしょうゆ、テンメシジャン、春巻き、穀物酢、麦茶、たまごボーロ、ハードビスケット	エネルギー 595kcal たんぱく質 23.6g 脂質 26.4g 炭水化物 77.7g 塩分 1.1g
24 水	ゆかりごはん 手作りさつま揚げ トマトときゅうりの ピクルス 大根スープ	○お茶 ○スティック野菜 ◎牛乳 ◎ホットケーキ	すけとうだら、木綿豆腐、卵、プロセスチーズ、ベーコン、牛乳	しその実、長ねぎ、しょうが、しいたけ、にんじん、こねぎ、きゅうり、トマト、だいこん、たまねぎ、パセリ	うるち米、かたくり粉、三温糖、調合油、ホットケーキミックス、有塩バター、メープルシロップ	こいくちしょうゆ、穀物酢、食塩、パイオン、合成清酒、白こしょう、麦茶	エネルギー 471kcal たんぱく質 19.1g 脂質 14.8g 炭水化物 68.9g 塩分 1.6g
25 木	ごはん 江戸っ子煮 ごま酢あえ りんご 	○お茶 チーズ ◎牛乳 せんべい	大豆、牛かた肉、高野豆腐、ロースハム、プロセスチーズ、牛乳	にんじん、たけのこ、刻み昆布、りょくとうもやし、きゅうり、りんご	うるち米、車ふ、しらたき、三温糖、サラダ油、はるさめ、すりごま、ごま油	本みりん、こいくちしょうゆ、合成清酒、穀物酢、麦茶、甘辛せんべい	エネルギー 507kcal たんぱく質 19.7g 脂質 14.8g 炭水化物 80.6g 塩分 1.4g
26 金	食パン チキンクリームシチュー 和風サラダ トマト	○お茶 ○ウエハース ◎お茶 ◎大学いも	鶏もも肉、牛乳、焼き竹輪	にんじん、たまねぎ、スイートコーン、きゅうり、レタス、トマト	食パン、じゃがいも、食塩不使用バター、薄力粉、すりごま、三温糖、さつまいも、いりごま、調合油	コンソメ、食塩、こしょう、マヨネーズ、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、麦茶、ウエハース	エネルギー 499kcal たんぱく質 14.6g 脂質 19.1g 炭水化物 76.8g 塩分 1.7g
27 土	うどん 野菜のかきあげ アニマルチーズ 	○お茶 ○せんべい	蒸しかまぼこ、卵、チーズ	長ねぎ、干しいたけ、たまねぎ、にんじん	うどん、三温糖、薄力粉、米粉、揚げ油	かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、合成清酒、麦茶、甘辛せんべい	エネルギー 300kcal たんぱく質 6.7g 脂質 6.0g 炭水化物 36.9g 塩分 1.4g
29 月	ごはん チキンカツ トマトときゅうりの 梅かつお和え きのこスープ	○お茶 ○せんべい ◎ミックスゼリー ◎小魚	鶏むね肉、かつお節	トマト、きゅうり、梅ひしお、ぶなしめじ、えのきたけ、しいたけ、キャベツ	うるち米、薄力粉、パン粉、揚げ油、三温糖	食塩、こしょう、ウスターソース、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、コンソメ、麦茶、甘辛せんべい、りんごゼリー	エネルギー 500kcal たんぱく質 11.6g 脂質 6.5g 炭水化物 41.2g 塩分 1.2g
30 火	スパゲティイタリアン たまごレタスのスープ バナナ (50g)	○お茶 ○ボーロ ◎ジョア ◎クラッカー	牛ひき肉、豚ひき肉、ボンレスハム、粉チーズ、卵、飲むヨーグルト	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、レタス、ぶなしめじ、バナナ	スパゲティ、調合油、ごま油	トマトケチャップ、食塩、白こしょう、パイオン、鶏がらだし、こいくちしょうゆ、料理酒、水、麦茶、たまごボーロ、クラッカー	エネルギー 483kcal たんぱく質 18.7g 脂質 11.5g 炭水化物 80.7g 塩分 1.3g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です



9月1日は、防災の日です。



災害と考えたら、一昨年の能登地震が鮮明に記憶にあると思います。

地震をはじめ、台風、豪雨、豪雪、洪水、高潮、津波等の災害についての認識を深めることが大切です。

また、防災に対する備えを充実・強化することにより、災害の未然防止と被害の軽減につながるよう制定された防災啓発デーです。

防災の日は、なぜ9月1日なの？

1923年9月1日に発生した関東大震災を忘れないため、そして台風など災害へ備えを促すために制定されました。

防災食備えています。

南陽幼保園では、米粉クッキー、アレルギー対応のパン、アルファ米炊き込みご飯、水を備蓄しています。

いつ、災害が起こるか分からない現状です。なので、防災の日を前に職員間でも園での備えについての再確認をしています。

9月1日は、防災の日に関連した給食を予定しています。



ご家庭でも防災について話し合ってみませんか？



旬を食べよう！！

旬の食材を食べることは、その時期に体が必要とする栄養素を効率的に摂取できるため、健康維持につながります。

暑い季節には、水分とカリウムが多い食材を積極的に摂りましょう。体を冷やしてくれる効果があります。

8月の給食には、夏野菜を多く取り入れました。

夏野菜の代表選手といえば！？

トマト、なす、きゅうり、ピーマン、かぼちゃ、とうもろこしです。

旬を簡単に取り入れやすいメニューは、カレーがおススメです(^o^)

8月のカレーに夏野菜をたっぷり入れました。

カレーの具材を工夫すれば、季節のカレーが出来上がります。

今からの9月の旬の食材に、きのこ、里芋、かぼちゃ、なす、れんこんなどあります。秋冬の野菜には体を温める効果があります。



また、カレーの具材によって、タンパク質、ビタミン、カルシウム、食物繊維を一気に摂れます。

タンパク質・・・肉や魚、貝類、豆腐などもおススメ

ビタミン類・・・人参、かぼちゃ、じゃがいも、さつまいも 小松菜、ほうれん草がおススメ

カルシウム・・・チーズ、ヨーグルト

食物繊維・・・キノコ類

みんな大好き！！カレーで旬と栄養を摂り入れましょう！！

こたわざや言い伝えに「旬のものを食べると長生きできる」という言葉があるそうです。旬の食材には、生命力がみなぎり、健康に良い影響があるという考えを表しているのだと思います。みんな健康になりましょう！！