

令和7年 9月 予定献立表

曜日	昼食	おやつ	血や肉になる食品	エネルギーになる食品	身体の調子を整える食品
月 1	雑穀御飯 おかかふりかけ(幼) 豚肉の味噌炒め さつまいものコロコロサラダ 白菜のすまし汁 パナナ	牛乳 きなこマカロニ	鯉節(幼) 豚肉 牛乳 きなこ	雑穀米 さつまいも マカロニ	玉ねぎ 生姜 人参 コーン 枝豆 白菜 わかめ バナナ
火 2	御飯 にぼしふりかけ(幼) さばの童田揚げ キャベツの煮びたし 小松菜の味噌汁 りんごシャーベット	牛乳 やきいも	煮干し(幼) さば 豆腐 牛乳	胚芽米 さつまいも	生姜 キャベツ 人参 えのき 小松菜
水 3	わかめ御飯(アルファ米) にぼしふりかけ(幼) 鶏肉のゆずソース もやしの磯辺和え 呉汁 オレンジ	牛乳 プアマンケーキ	煮干し(幼) 鶏肉 大豆 油揚げ 牛乳	アルファ米 里芋 薄力粉	わかめ ゆず 小松菜 もやし 人参 のり かぼちゃ 葉ねぎ オレンジ
木 4	ハヤシライス マカロニサラダ レタススープ バナナ	麦茶 ゆかりおにぎり	豚肉	胚芽米 薄力粉 マカロニ	トマト 人参 玉ねぎ セロリ レタス マッシュルーム きゅうり コーン パナナ ゆかり
金 5	御飯 おかかふりかけ(幼) 鮭のみそ焼き 炒り鶏 豆腐のすまし汁 オレンジ	牛乳 揚げパン	鯉節(幼) 鮭 鶏肉 豆腐 牛乳	胚芽米 ロールパン	生姜 人参 しいたけ ごぼう たけのこ れんこん いんげん ねぎ わかめ オレンジ
土 6	ねぎ塩豚丼 ブロッコリーのおかか和え もやしスープ オレンジ	麦茶 ケーキ	豚肉 鯉節	胚芽米 ごま油 片栗粉	ねぎ 玉ねぎ 生姜 葉ねぎ ブロッコリー 人参 もやし わかめ オレンジ
月 8	雑穀御飯 にぼしふりかけ(幼) 豚肉とさつまいもの照り煮 ひじきの中華和え もやしの味噌汁 パナナ	麦茶 カレーおにぎり	煮干し(幼) 豚肉 ハム ウインナー	雑穀米 さつまいも ごま油	いんげん ひじき キャベツ 人参 もやし わかめ バナナ 玉ねぎ
火 9	御飯 おかかふりかけ(幼) さばのごま照り焼き 長芋とチンゲン菜の塩炒め えのきのすまし汁 フルーツポンチ	麦茶 洋風煮込みうどん	鯉節(幼) さば 豚肉 牛乳 豆腐 鶏卵 ベーコン	胚芽米 長芋 うどん	生姜 チンゲン菜 人参 えのき ねぎ パイン缶 もも缶 みかん缶 寒天 キャベツ たまねぎ
水 10	御飯 にぼしふりかけ(幼) ポテトコロケ レモン風味サラダ なめこの味噌汁 オレンジ	牛乳 ジャムサンド	煮干し(幼) 豚ひき肉 牛乳	胚芽米 パン粉 じゃが芋 薄力粉 オリブ油 食パン バター ブルーベリージャム	玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり レモン なめこ わかめ オレンジ

9月のいちおしメニュー

鮭のみそ焼き
(大人4人分) **作り方**

材料 生鮭 4切れ

A みそ 大さじ1
みりん 大さじ2
しょうゆ 大さじ1
おろししょうが 適量
油 適量

- ① Aの調味料をまぜあわせる。
- ② 生鮭をAの調味料に10分ほど浸けておく
- ③ 油をひいたフライパンに鮭をならべ、弱火で蓋をして焼く。
- ④ 鮭に火が通ったら、蓋をとり、焦げないように注意しながら、中火にして焼き目をつけて、できあがり。

9月の行事食 : 誕生会(18日)
郷土料理: 呉汁(3日)
ほたる揚げ(24日)
いちおしメニュー: 鮭のみそ焼き(5日)

アルファ米について

9月3日の引き渡し訓練に合わせて、給食で「アルファ米」の提供をします。アルファ米は非常時にお湯(水でも可)を入れるだけで食べることができるご飯です。

今月の食育活動のお知らせ

今月は「だしのはなし」をする予定です。普段飲んでいる味噌汁、すまし汁はどうやってつくられているのか、煮干しや鯉節、昆布の違いのお話をします。また、汁物だけでなく煮物に使ったり、だしをとった煮干しや鯉節は味をつけてふりかけにして給食に出していることもお話したいと思います。

9月の郷土料理

～ 福岡県 ほたる揚げ ～

ほたる揚げは、さつまいもを潰し、丸めて餡にしたものを、衣をつけて揚げてつくります。福岡県八女市立花町の家庭料理として親しまれているおやつです。地元農家の女性グループ「ほたる会」が、子どもたちが収穫したさつまいもを使って何かお菓子を作れないかと考えたのが始まりなのだそう。調理師の松尾先生の地元のお菓子です！ぜひ食べた感想を教えてくださいね！

9月の郷土料理

～ 鹿児島県 呉汁 ～

大豆を水に浸し、すり潰したものを「呉(ご)」といい、呉を味噌汁に入れたものを「呉汁(ごじゆ)」といいます。具たくさんな汁が特徴で、栄養価がとても高いです。秋から冬にかけての大豆の収穫時期や、栄養価が高くて体が温まることから冬場に食されることが多い汁物です。今回紹介した鹿児島県だけでなく、日本各地で様々な具材を入れた呉汁があります。

誕生会
行事食

※都合により材料の一部を変更することがあります。ご了承ください。

曜日	昼食	おやつ	血や肉になる食品	エネルギーになる食品	身体の調子を整える食品
木 11	麻婆丼 もやしのナムル 春雨スープ バナナ	麦茶 ヨーグルト 菓子	豆腐 豚ひき肉 ヨーグルト	胚芽米 片栗粉 春雨	玉ねぎ 人参 しいたけ 生姜 ねぎ もやし ほうれん草 えのき 葉ねぎ 白菜 パナナ
金 12	御飯 おかかふりかけ(幼) かじきのにんにく風味焼き ほうれん草と豚肉の和え物 大根のすまし汁 オレンジ	牛乳 コーンとチーズの 蒸しパン	鯉節(幼) かじき 豚肉 牛乳 チーズ	胚芽米 薄力粉 片栗粉	ほうれん草 にんにく 人参 えのき 生姜 大根 三つ葉 オレンジ コーン
土 13	豆乳坦々麺 マセドアンサラダ オレンジ	麦茶 クッキー	豚ひき肉 豆乳 ハム	中華麺 ごま油 じゃが芋	にんにく ねぎ 白菜 人参 きゅうり オレンジ
月 15	敬老の日				
火 16	御飯 にぼしふりかけ(幼) 鶏肉の梅照り焼き 切り干し大根の煮物 キャベツの味噌汁 オレンジ	牛乳 梨ケーキ	煮干し(幼) 鶏肉 油揚げ 牛乳 鶏卵	胚芽米 薄力粉 バター	梅 切干大根 人参 いんげん キャベツ もやし オレンジ 梨
水 17	御飯 にぼしふりかけ(幼) 和風ミートローフ ビーフンソテー さつまいもの味噌汁 パナナ	麦茶 鮭おにぎり	煮干し(幼) 豚ひき肉 鶏卵 豆腐 鮭	胚芽米 片栗粉 パン粉 片栗粉 さつまいも	玉ねぎ 人参 ひじき 枝豆 キャベツ しいたけ ピーマン バナナ
木 18	里芋御飯 カレーのみぞれかけ 塩昆布和え 沢煮椀 梨	牛乳 ココアフレンチ トースト	カレー 豚肉 牛乳 鶏卵	胚芽米 里芋 ごま 片栗粉 ごま油 食パン バター	大根 生姜 キャベツ もやし きゅうり 塩昆布 たけのこ 人参 ねぎ しいたけ 三つ葉 梨
金 19	豚ごぼう丼 ツナサラダ なすの味噌汁 ヨーグルト	麦茶 そうめん	豚肉 ツナ 豆腐 油揚げ ヨーグルト 鶏肉	胚芽米 そうめん	ごぼう 生姜 にんにく きゅうり キャベツ 人参 なす ねぎ わかめ
土 20	肉うどん もやしとコーンの和え物 オレンジ	麦茶 ケーキ	豚肉	うどん	玉ねぎ 人参 チンゲン菜 もやし コーン きゅうり オレンジ
月 22	雑穀御飯 にぼしふりかけ(幼) 海苔塩から揚げ グリーンサラダ 大根の味噌汁 バナナ	牛乳 アップルロール パン	煮干し(幼) 鶏肉 牛乳 鶏卵	雑穀米 片栗粉 強力粉 バター	生姜 にんにく 青のり きゅうり キャベツ コーン ピーマン 大根 人参 パナナ りんご
火 23	秋分の日				
水 24	焼肉丼 春雨サラダ 豆腐の味噌汁 梨	牛乳 ほたる揚げ	豚肉 ハム 豆腐 牛乳	胚芽米 春雨 さつまいも 薄力粉	玉ねぎ しめじ 生姜 にんにく きゅうり コーン ねぎ 梨
木 25	御飯 おかかふりかけ(幼) 鮭の塩麹焼き 野菜炒め わかめのすまし汁 フルーツヨーグルト	麦茶 中華そば	鯉節(幼) 鮭 豚肉 ヨーグルト	胚芽米 塩麹 中華麺 ごま油	キャベツ もやし 人参 玉ねぎ わかめ パイン缶 パナナ みかん缶 ほうれん草 ねぎ コーン
金 26	ロールパン ポークチャップ コールスロー かぶのスープ オレンジ	麦茶 おかかチーズ おにぎり	豚肉 鯉節 チーズ	ロールパン 胚芽米	玉ねぎ しめじ ピーマン キャベツ きゅうり コーン かぶ 人参 オレンジ
土 27	和風そぼろあんかけ丼 ツナポテトサラダ もやしのすまし汁 オレンジ	麦茶 クッキー	豚ひき肉 ツナ	胚芽米 片栗粉 じゃが芋	白菜 人参 玉ねぎ きゅうり コーン もやし わかめ オレンジ
月 29	雑穀御飯 にぼしふりかけ(幼) 豚肉の生姜焼き ひじき煮 白菜の味噌汁 パナナ	牛乳 じゃがもち	煮干し(幼) 豚肉 油揚げ 大豆 牛乳	雑穀米 じゃが芋 上新粉 片栗粉	生姜 ひじき 人参 いんげん 白菜 葉ねぎ パナナ
火 30	カレーライス 海藻サラダ 豆腐スープ オレンジ	牛乳 バナナの コーンフレーク クッキー	豚肉 しらす 豆腐 牛乳 鶏卵	胚芽米 じゃが芋 薄力粉 コーンフレーク バター	玉ねぎ 人参 トマト にんにく 生姜 りんご パナナ 海藻ミックス もやし キャベツ えのき ねぎ オレンジ

今月の平均給与栄養量

	エネルギー	たんぱく質	脂質
幼児	557	20.9	18.8
乳児	445	16.7	15.0

管理栄養士 玉山 美里
御園生 晴奈