



献立予定表

(令和7年9月)

城里町ななかいこども園

※毎日午前中のおやつとして、牛乳がでます。

※都合により献立が変更になることがあります。

日	曜日	献立	材料	おやつ	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
1	月	肉うどん・ポテトサラダ・果物	ソフト麺・豚もも小間肉・ねぎ・人参・大根・ごぼう・じゃが芋・胡瓜・ハム・マヨネーズ・バナナ	ジャムサンド	575	18.7	14	2.17
2	火	パン・パンブキンスープ・バーベキューチキン 蓮根とひじきのカレーきんぴら・果物	食パン・パンブキンスープ・牛乳・鶏もも肉・蓮根・人参・芽ひじき・胡麻・キウイ	おかかおにぎり	600	22.6	16.1	2.3
3	水	カレーライス・五色和え・果物	ご飯・もち麦・じゃが芋・人参・玉ねぎ・豚肉・キャベツ・かにかま・胡瓜・もやし・和風ドレッシング・キウイ	ハムチーズ蒸しパン	606	24.3	18.7	2.11
4	木	小松菜とじゃこの混ぜご飯・味噌汁 唐揚げ・ブロッコリーのおかか和え・果物	ご飯・ちりめんじゃこ・小松菜・胡麻・大根・もやし・ブロッコリー・削り節 鶏もも肉・しめじ・オレンジ	誕生会(8.9月生) ロールケーキ	648	23.1	24.1	1.98
5	金	ご飯・すまし汁・かにか玉 もやしとささみのポン酢和え・果物	ご飯・わかめ・玉ねぎ・豆腐・卵・カニカマ・ねぎ・ささみ・もやし・人参・青菜・オレンジ	ヨーグルト	478	20.9	12.8	1.82
6	土	ご飯・味噌汁・ミートボール・ポテトサラダ・果物		スティックパン	580	15.6	18.7	1.49
7	日							
8	月	五目うどん・春巻き・果物	ソフト麺・豚肉・ねぎ・人参・椎茸・玉ねぎ・小松菜・ごぼう・春巻き・バナナ	スティックパン	600	16.7	20.5	1.97
9	火	パン・コンソメスープ・スパニッシュオムレツ カレーマリネ・果物	ミルクパン・コーンポタージュ・牛乳・じゃが芋・玉ねぎ・ほうれん草・ウィンナー・卵・スライスチーズ キャベツ・人参・胡瓜・キウイ	わかめおにぎり	600	22.1	17.6	2.43
10	水	ご飯・味噌汁・白身魚の味噌チーズ焼き スパゲティサラダ・果物	ご飯・茄子・玉ねぎ・厚揚げ・白身魚・ピザ用チーズ・スパゲティ・人参・胡瓜・ハム・マヨネーズ ミニトマト・オレンジ	菓子	601	24.6	19.9	2.13
11	木	ロコモコ丼・カラフル根菜サラダ 果物	ご飯・もち麦・合いびき肉・豆腐・卵・キャベツ・蓮根・胡瓜・人参・干しひじき・ツナ缶・マヨネーズ 胡麻・梨	さつま芋とパインの蒸しパン	640	21.2	21.2	1.87
12	金	ご飯・味噌汁・肉じゃが・華風炒めサラダ 果物	ご飯・キャベツ・えのき・油揚げ・じゃが芋・人参・玉ねぎ・豚肉・糸こんにゃく・いんげん・春雨 もやし・ピーマン・オレンジ	ゼリー	542	14.1	12	1.79
13	土	ご飯・味噌汁・唐揚げ・コールスローサラダ・果物		プリン	566	20.9	20.1	1.48
14	日							
15	月	敬老の日						
16	火	パン・コンソメスープ・ポークビーンズ ほうれん草のなめたけ和え・果物	コッペパン・キャベツ・玉ねぎ・えのき・豚肉・水煮大豆・人参・じゃが芋・ベーコン・トマト水煮缶 ほうれん草・なめたけ瓶詰・削り節・キウイ	キャロットパンケーキ	577	23.3	21.8	2.9
17	水	鶏そぼろ親子丼・ブロッコリーとカニカマのサラダ 果物	ご飯・もち麦・鶏ひき肉・玉ねぎ・卵・いんげん・ブロッコリー・人参・かにかま・もやし・胡麻ドレッシング バナナ	クリームパン	593	20.8	17.3	1.3
18	木	ご飯・味噌汁・焼き鮭 切り干し大根のナポリタン風・果物	ご飯・もやし・油揚げ・鮭・切り干し大根・人参・ピーマン・玉ねぎ・ベーコン・りんご	フライドポテト	504	20.7	14.8	1.96
19	金	ご飯・かみかみふりかけ・鯖のカレーミニエル ひじきの五目煮・果物	ご飯・もち麦・ちりめんじゃこ・塩昆布・かつお節・胡麻・鯖・干しひじき・油揚げ・人参・こんにゃく・オレンジ	かみかみメニュー ふかし芋	527	18.3	14.3	1.59
20	土	カレーライス・マカロニサラダ・果物		菓子	644	20.8	17.9	1.67
21	日							
22	月	味噌ラーメン・焼売の磯部揚げ・果物	中華麺・キャベツ・もやし・人参・豚肉・ほうれん草・ねぎ・なると・焼売・バナナ	鮭おにぎり	544	20.2	14.4	1.96
23	火	秋分の日						
24	水	ご飯・味噌汁・鰯のみぞれ煮 にんじんしりしり・果物	ご飯・じゃが芋・玉ねぎ・鰯のみぞれ煮・人参・ツナ缶・卵・りんご	お好み焼き	549	19.2	16.2	2.18
25	木	ドライカレー・春雨サラダ・果物	ご飯・もち麦・豚挽き肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・椎茸・トマト水煮缶・春雨・胡瓜・ハム・バナナ	プリン	563	14.6	12.4	1.21
26	金	ご飯・豚汁・納豆・大根とちくわのさっと炒め 果物	ご飯・豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・納豆・大根・ちくわ・ピーマン・オレンジ	マカロニきなこ	535	20.4	11.9	1.33
27	土	ご飯・味噌汁・さんまの生姜煮・マカロニサラダ・果物		菓子	606	20.3	18.4	1.86
28	日							
29	月	かきたまうどん・肉団子・果物	ソフト麺・鶏むね肉・人参・玉ねぎ・青梗菜・なると・卵・ねぎ・肉団子・いんげん・バナナ	ゼリー	562	19.7	11.5	2.51
30	火	パン・シチュー・タンドリーチキン もやしとニラと卵のソテー・果物	はちみつパン・じゃが芋・人参・玉ねぎ・ブロッコリー・鶏肉・牛乳・ヨーグルト・もやし・ニラ・卵・キウイ	しそひじきおにぎり	630	33.1	16.5	2.41
3-5児月間平均給与栄養量					578	20.7	16.8	1.90

果物を食べよう！

秋にはおいしい果物がいっぱいです。果物はおいしいだけでなく、ビタミン、ミネラル、食物繊維など、からだに必要な栄養が豊富に含まれています。

健康な体づくりのために、大人も子どもも毎日食べたいですね。食後のデザートにもよいですが、間食がおすすめです！

お菓子やジュースのかわりに果物を食べるようにしてみませんか？
ぜひ、旬の果物を家族みんなで味わってください。



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？ 絵本にで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。

「ぱくぱく もぐもぐ いただきますー」永岡出版 「たべてあげる」教育画劇 など

非常食は備えてますか？

自然災害はいつ起こるか分かりません。台風の来襲前には、パンや麺類などを準備される家庭は多いと思いますが、いざという事態を想定し3日程度の食品を備蓄しておきましょう。また、乳幼児のいるご家庭では、それぞれに合った備蓄をしておくことが必要です。

・ ・ ・ ・ ・ 災害時の乳幼児の備えとして ・ ・ ・ ・ ・

- ・ 粉ミルクや液体ミルク
- ・ レトルトの離乳食
- ・ 子どもが日常的に食べ慣れているお菓子など
- ・ アレルギーのある方はアレルギー対応のもの
- ・ 哺乳瓶・紙コップ
- ・ 紙おむつ、おしりふき
- ・ 常用薬(ボディクリームなども)
- ・ 子ども用マスク・歯ブラシなど

備蓄のコツ

- ・ 普段食べている食材を多めに買って、蓄える
- ・ 普段の食事で食べる
- ・ 食べたらずいして、補充する

