



令和7年

9月献立表

田無北原保育園



日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名			おやつ	エネルギー たんぱく質
				黄色の仲間 熱や力になるもの	赤の仲間 血や肉や骨になるもの	緑の仲間 体の調子を整えるもの		
1	月	すいか	ゆかりご飯 オレンジ 魚の生姜焼き ピーマンのじゃこ炒め まいたけの味噌汁	胚芽米/油/ホットケーキミックス/砂糖/バター	めかじき/じゃこ/味噌/牛乳	すいか/生姜/キャベツ/ピーマン/まいたけ/玉葱/オレンジ	牛乳 ココア マフィン	505kcal 22.1g
2	火	牛乳 せんべい	冷やしなめこうどん 南瓜と豚肉の煮物 梨	うどん/砂糖/胚芽米	鶏ささ身/わかめ/豚バラ/牛乳/かつお節/海苔(おにぎりは幼児組のみ海苔がつきます)	生姜/葱/なめこ/オクラ/トマト/玉葱/南瓜/さやえんどう/梨/梅	牛乳 梅おかか おにぎり	504kcal 21.2g
3	水	牛乳 クラッカー	ご飯 りんご 豚肉のオニオンソース トマトサラダ ほうれん草のすまし汁	胚芽米/油/砂糖/ロールパン	豚ロース/しらす干し/牛乳	玉葱/トマト/胡瓜/しそ/えのき/葱/ほうれん草/りんご/苺ジャム	牛乳 ジャムロール	548kcal 21.8g
4	木	牛乳 せんべい	焼きそば オレンジ 唐揚げ 野菜スティック もやしスープ	中華麺/油/片栗粉/マヨドレ/せんべい	豚ロース/青海苔/鶏もも/味噌/ベーコン/牛乳/ゼラチン  北原まつり 	キャベツ/人参/生姜/胡瓜/もやし/浅葱/オレンジ/ぶどうジュース/レモン果汁/みかん缶	牛乳 ・かき氷ゼリー ・せんべい	593kcal 28.2g
5	金	牛乳 ゆで人参	食パン オレンジ 照り焼きチキン 付け合わせ レタスのスープ	食パン/砂糖/油/マカロニ	鶏もも/牛乳/豚バラ/海苔	キャベツ/コーン/玉葱/人参/レタス/オレンジ	牛乳 和風 マカロニソテー	502kcal 25.2g
6	土	牛乳 せんべい	ツナトマトうどん さつま芋のそぼろ煮 オレンジ	うどん/砂糖/油/さつま芋/ホットケーキミックス	ツナ/豚ひき/牛乳/豆腐	胡瓜/トマト/玉葱/オレンジ	牛乳 お豆腐 蒸しパン	513kcal 18.4g
8	月	牛乳 せんべい	秋刀魚の蒲焼き丼 酢みそ和え 麴のすまし汁 りんご	胚芽米/片栗粉/油/砂糖/麴/ホットケーキミックス/バター/メープルシロップ	秋刀魚/しらす干し/わかめ/味噌/牛乳	人参/胡瓜/椎茸/葱/りんご	牛乳 ホットケーキ	573kcal 19.2g
9	火	牛乳 クラッカー	スパゲティミートソース ツナサラダ チキンスープ オレンジ	スパゲティ/オリーブ油/砂糖/油/精白米	豚ひき/ツナ/鶏もも/牛乳/きな粉	にんにく/玉葱/人参/マッシュルーム/ピーマン/トマトジュース/キャベツ/胡瓜/えのき/チンゲン菜/オレンジ	牛乳 きなこ おはぎ	550kcal 24.3g
10	水	牛乳 スティック 胡瓜	ハニーソイパン ミートローフ オレンジ ポテトサラダ ミネストローネ	ハニーソイパン/片栗粉/砂糖/じゃが芋/マヨドレ/マカロニ/中華麺/ごま油	豚ひき/牛乳/なると/わかめ	玉葱/人参/胡瓜/なす/ズッキーニ/トマトジュース/オレンジ/もやし	牛乳 ラーメン	596kcal 27.3g
11	木	水 せんべい	カレーライス キャベツのゆかり和え	アルファ米/油/砂糖/じゃが芋	豚肉	キャベツ/胡瓜/玉葱/トマトペースト/にんにく/椎茸/ひじき/コーン	水 ひじき おにぎり	416kcal 7.9g
12	金	牛乳 せんべい	栗ご飯 梨 鶏肉のからめ煮 青菜の塩昆布和え 蒲鉾のすまし汁	精白米/栗/片栗粉/油/砂糖/ホットケーキミックス/餃子の皮	鶏もも/塩昆布/蒲鉾/わかめ/牛乳/生クリーム  誕生会 	チンゲン菜/人参/えのき/葱/梨/南瓜	牛乳 星のケーキ	577kcal 22.7g
13	土	牛乳 せんべい	プティポワンパン 鶏肉のトマト煮 ブロッコリー オレンジ 人参スープ	プティポワンパン/オリーブ油/砂糖/胚芽米	鶏もも/牛乳/わかめ/海苔(おにぎりは幼児組のみ海苔がつきます)	にんにく/玉葱/マッシュルーム/トマト/トマトジュース/ブロッコリー/人参/エリンギ/浅葱/オレンジ	牛乳 わかめ おにぎり	508kcal 24.6g

防災備蓄食での一曰



日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名			おやつ	エネルギー たんぱく質
				黄色の仲間 熱や力になるもの	赤の仲間 血や肉や骨になるもの	緑の仲間 体の調子を整えるもの		
16	火	牛乳 クラッカー	スタミナ納豆丼 ブロッコリーのおかか和え ニラの味噌汁 柿	胚芽米/油/砂糖/さつま芋/水あめ	鶏ひき/ひきわり納豆/かつお節/生揚げ/味噌/牛乳	しょうが/浅葱/ブロッコリー/にら/柿	牛乳 大学芋	551kcal 22.9g
17	水	牛乳 せんべい	ゆかりご飯 オレンジ 魚の生姜焼き ピーマンのじゃこ炒め まいたけの味噌汁	胚芽米/油/ホットケーキミックス/砂糖/バター	めかじき/じゃこ/味噌/牛乳	生姜/キャベツ/ピーマン/まいたけ/玉葱/オレンジ	牛乳 ココアマフィン	500kcal 21.9g
18	木	牛乳 クラッカー	ご飯 りんご 豚肉のオニオンソース トマトサラダ ほうれん草のすまし汁	胚芽米/油/砂糖/ロールパン	豚ロース/しらす干し/牛乳	玉葱/トマト/胡瓜/しそ/えのき/葱/ほうれん草/りんご/苺ジャム	牛乳 ジャムロール	548kcal 21.8g
19	金	牛乳 ゆで人参	食パン オレンジ 照り焼きチキン 付け合わせ レタスのスープ	食パン/砂糖/油/マカロニ	鶏もも/牛乳/豚バラ/海苔	キャベツ/コーン/玉葱/人参/レタス/オレンジ	牛乳 和風 マカロニソテー	502kcal 25.2g
20	土	牛乳 せんべい	ツナトマトうどん さつま芋のそぼろ煮 オレンジ	うどん/砂糖/油/さつま芋/ホットケーキミックス	ツナ/豚ひき/牛乳/豆腐	胡瓜/トマト/玉葱/オレンジ	牛乳 お豆腐 蒸しパン	513kcal 18.4g
22	月	牛乳 せんべい	秋刀魚の蒲焼き丼 酢みそ和え 麩のすまし汁 りんご	胚芽米/片栗粉/油/砂糖/麩/ホットケーキミックス/バター/メープルシロップ	秋刀魚/しらす干し/わかめ/味噌/牛乳	人参/胡瓜/椎茸/葱/りんご	牛乳 ホットケーキ	573kcal 19.2g
24	水	牛乳 スティック 胡瓜	ハニーソイパン ミートローフ オレンジ ポテトサラダ ミネストローネ	ハニーソイパン/片栗粉/砂糖/じゃが芋/マヨドレ/マカロニ/中華麺/ごま油	豚ひき/牛乳/なると/わかめ	玉葱/人参/胡瓜/なす/ズッキーニ/トマトジュース/オレンジ/もやし	牛乳 ラーメン	596kcal 27.3g
25	木	牛乳 クラッカー	スパゲティミートソース ツナサラダ チキンスープ オレンジ	スパゲティ/オリーブ油/砂糖/油/精白米	豚ひき/ツナ/鶏もも/牛乳/きな粉	にんにく/玉葱/人参/マッシュルーム/ピーマン/トマトジュース/キャベツ/胡瓜/えのき/チンゲン菜/オレンジ	牛乳 きなこ おはぎ	550kcal 24.3g
26	金	牛乳 せんべい	冷やし中華 かぶのそぼろ煮 梨	中華麺/砂糖/食パン/マヨドレ	焼き豚/豚ひき/牛乳/じゃこ/青海苔	もやし/胡瓜/トマト/かぶ/人参/かぶの葉/梨	牛乳 じゃこマヨ トースト	501kcal 22.7g
27	土	牛乳 せんべい	プティポワンパン 鶏肉のトマト煮 ブロッコリー オレンジ 人参スープ	プティポワンパン/オリーブ油/砂糖/胚芽米	鶏もも/牛乳/わかめ/海苔(おにぎりは幼児組のみ海苔がつきます)	にんにく/玉葱/マッシュルーム/トマト/トマトジュース/ブロッコリー/人参/エリンギ/浅葱/オレンジ	牛乳 わかめ おにぎり	508kcal 24.6g
29	月	牛乳 せんべい	冷やしなめこうどん 南瓜と豚肉の煮物 梨	うどん/砂糖/胚芽米	鶏ささ身/わかめ/豚バラ/牛乳/かつお節/海苔(おにぎりは幼児組のみ海苔がつきます)	生姜/葱/なめこ/オクラ/トマト/玉葱/南瓜/さやえんどう/梨/梅	牛乳 梅おかか おにぎり	504kcal 21.2g
30	火	牛乳 クラッカー	スタミナ納豆丼 ブロッコリーのおかか和え ニラの味噌汁 柿	胚芽米/油/砂糖/さつま芋/水あめ	鶏ひき/ひきわり納豆/かつお節/生揚げ/味噌/牛乳	しょうが/浅葱/ブロッコリー/にら/柿	牛乳 大学芋	551kcal 22.9g
				月平均栄養価		エネルギー 533kcal	たんぱく質 22.3g	

※仕入れの状況により献立内容が変更になる場合があります

※マヨドレは卵不使用のマヨネーズです。

※ハニーソイパン、プティポワンパン、ナチュラルパン、ロールパンは卵・乳不使用のパンです。





暦の上では秋になりました。しかしまだまだ日差しが強く、残暑が厳しい日々が続いています。引き続き熱中症にも気をつけていきましょう。また、夏の疲れが出てくる頃なので、生活リズムを整え朝ご飯をしっかり食べて、元気に過ごしましょう。

おねがい

9月11日（木）の引き取り訓練の日の給食は、災害時を想定し、保育園で備蓄している食材を使用して給食を提供します。通常の給食に比べると、少なくなりますので、**しっかりと朝食を食べて頂くようお願いします。**また、この1日の水分補給は水となります。実際に災害が発生した際に、災害時の食事がどのようなものになるのか、子ども達に実感して頂きたいと思います。ご理解、ご協力の程、宜しくお願い致します。



【防災週間】

8月30日～9月5日は防災週間、9月1日は防災の日です。防災グッズの準備や点検、備蓄食品の期限を確認したり、家族が一緒にいない時に災害が起きた場合、どこに集まるのかなど話し合ってみましょう。救護物資が届くまでおよそ3日とされています。非常食などは3日分を目安に確保しておくことで安心ですね。



北原まつり

9/4(木)に北原まつりを行います。給食は焼きそばや唐揚げ、おやつにはかき氷に見立てたゼリーが提供されるなどお祭りメニューが盛り沢山です。幼児組は給食も屋台に買いに行っておきます。お楽しみに♪



【秋のお彼岸】

秋のお彼岸は9月の秋分の日を中日とし、前後3日間の計7日間です。秋分の日には先祖を敬い、亡くなった方々を偲ぶ日です。この期間に仏壇や墓石を綺麗にして、おはぎ等をお供えします。

保育園では25日のおやつに「きなこおはぎ」を提供します。



おすすめレシピの紹介

おすすめレシピ【スタミナ納豆丼】

〈材料 4人分〉

- ・ご飯 4人分
- ・油 大さじ1
- ・鶏ひき肉 120g
- ・生姜 小さじ1
- ・酒 小さじ1
- ・鰹昆布だし 60ml
- ・砂糖 小さじ1
- ・醤油 小さじ2
- ・ひきわり納豆 60g
- ・浅葱 少々（お好きな量）

〈作り方〉

- ①鍋に油を入れ、鶏ひき肉、生姜、酒を入れて、炒める。
- ②だし、調味料を入れて煮る。
- ③最後に、納豆、浅葱を入れる。
- ④炊き上がったご飯にかける。

