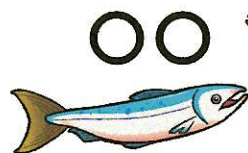


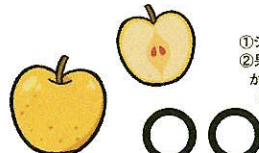
日 曜	献立名	材 料 名	おやつ	午後 午前
1	麦ごはん 高野豆腐の含め煮 野菜ののり酢和え	米／押麦／じゃがいも 砂糖／ごま／白ごま (いり)	高野豆腐／鶏肉モモ 焼きのり／牛乳／鮭	にんじん／玉葱／ピーマン ／チンゲン菜／もやし
2	麦ごはん 魚のバーベキュー風 ポイル人参 じゃが芋の味噌汁	米／押麦／かたくり粉 ／油／砂糖／じゃがい も／ロールパン	すけとうだら／みそ ／牛乳	りんご／レモン汁／にんじ ん／玉葱／しめじ／ねぎ ／いちごジャム
3	麦ごはん ポークビーンズ ちりめんサラダ	米／押麦／じゃがいも ／油／砂糖／ごま油	豚肉モモ／大豆／ちり めん／牛乳／ゼラチン	にんじん／玉葱／さやいん げん／きゅうり／もやし ／ぶどう(濃縮還元ジュース)
4	冷やし中華 ローストチキン ポイルキャベツ	中華そば／ごま油／ご ま／砂糖／お菓子	むきえび／鶏肉モモ ／牛乳	きゅうり／にんじん／もや し／コーン／レモン汁 ／キャベツ
5	麦ごはん 鮭の塩焼き 胡瓜とわかめの酢の物 根菜スープ	米／押麦／砂糖／お菓 子	鮭／カットわかめ／豆 腐／牛乳	きゅうり／キャベツ／ごぼ う／生しいたけ(菌床栽培、 生)／にんじん／こんにゃく ／みつば
6	シシジュシー すまし汁	米／ごま／砂糖／お菓 子	豚ひき肉／刻み昆布 ／カットわかめ／牛乳	にんじん／ねぎ／キャベツ ／玉葱
8	麦ごはん ポークカレー 茎わかめとキャベツのサラダ	米／押麦／じゃがいも ／小麦粉／バター／砂 糖／紅花油／米粉／黒 砂糖	豚肉モモ／牛乳／く わかめ／ちりめん／き な粉	玉葱／にんじん／グリン ピース／りんご／キャベツ ／こまつな
9	麦ごはん 魚のパン粉焼き コーンサラダ ミネストローネ	米／押麦／マヨネーズ ／パン粉／紅花油／砂 糖／じゃがいも／かた くり粉	すけとうだら／カット わかめ／ベーコン／牛 乳／豆乳／きな粉	パセリ／コーン／キャベツ ／にんじん／玉葱／トマト ／セロリー
10	麦ごはん 油淋鶏 ポイル人参 春雨スープ	米／押麦／かたくり粉 ／油／黒砂糖／ごま油 ／はるさめ／ラクトア イス	鶏肉モモ／わかめ／だ し昆布／かつお節／牛 乳	白葱／にんじん／チンゲ ン菜／キャベツ／玉葱
11	トマト青しそのパスタ かみかみサラダ	スパゲッティ／オリ ブ油／アモントスライス ／白ごま(いり)／紅花油 ／砂糖／バター／小麦粉	ベーコン／ちりめん ／牛乳／たまご	トマト／玉葱／しそ菜／に んにく／コーン／きゅうり ／キャベツ／にんじん／か ぼちゃ
12	麦ごはん 魚の照り焼き 胡瓜とおくら胡麻和え かぼちゃの味噌汁	米／押麦／砂糖／ごま ／ごま油	さくら／みそ／牛乳 ／ちりめん	しょうが／きゅうり／もや し／オクラ／にんじん／か ぼちゃ／玉葱／なす／ねぎ ／こまつな
13	ちりちりどんぶり 味噌汁	米／油／砂糖／ごま ／じゃがいも／お菓子	豚肉モモ／わかめ／み そ／牛乳	チンゲン菜／玉葱／にんじ ん
16	麦ごはん 魚のあずま煮 グリーンポテト 冬瓜汁	米／押麦／かたくり粉 ／油／白ごま(いり)／ 砂糖／じゃがいも／マ カロニ／黒砂糖	メルルーサ／あおさ(素 干し)／豚肉モモ／牛乳 ／きな粉	しょうが／とうがん／にん じん／生しいたけ(菌床栽 培、生)／玉葱／ねぎ

日 曜	献立名	材 料 名	おやつ	午後 午前
17	冷麦 豚肉の甘辛煮	ひやむぎ／砂糖／油	むきえび／豚肉モモ ／牛乳／アイスクリーム	干し椎茸／にんじん／きゅう り／チンゲン菜
18	麦ごはん 和風ハンバーグ ポイルキャベツ なすの味噌汁	米／押麦／バター／パ ン粉／砂糖／かたくり 粉	牛ひき肉／豚ひき肉 ／たまご／牛乳／かつお 節／みそ／きな粉	玉葱／ごぼう／キャベツ／な す／えのきたけ／にんじん ／ねぎ
19	麦ごはん 鮭のオーロラソース焼き フレンチサラダ 野菜スープ	米／押麦／マヨネーズ ／砂糖／紅花油／じゃ がいも	鮭／牛乳／粉寒天	キャベツ／コーン／にんじん ／玉葱／干し椎茸／チンゲ ン菜
20	ポークケチャップ丼 キャベツスープ	米／砂糖／油／お菓子	豚肉モモ／だし昆布 ／牛乳	玉葱／こまつな／キャベツ ／にんじん
22	麦ごはん 麻婆豆腐 パンサンスー	米／押麦／砂糖／かた くり粉／ごま油／はる さめ／さつまいも	豆腐／豚ひき肉／むき えび／みそ／ロースハ ム／牛乳／粉寒天	玉葱／にんじん／ねぎ／干し 椎茸／しょうが／にんにく ／きゅうり／コーン
24	麦ごはん とんかつ ポイルキャベツ 玉葱の味噌汁	米／押麦／小麦粉／パ ン粉／油	豚ひれ／たまご／カッ トわかめ／みそ／牛乳 ／無糖ヨーグルト／脱 脂粉乳	キャベツ／かぼちゃ／玉葱 ／えのきたけ／みかん缶／黄 桃缶／パイン缶詰
25	麦ごはん 八宝菜 もやしの胡麻和え	米／押麦／砂糖／かた くり粉／ごま／小麦粉 ／バター／紅花油	豚肉モモ／いか 短冊 ／むきえび／牛乳／た まご／脱脂粉乳	エリンギ／にんじん／ピー マン／干し椎茸／玉葱／キャ ベツ／もやし／こまつな／黄 桃缶
26	麦ごはん 魚の味噌マヨ焼き マッシュポテト チンゲン菜のすまし汁	米／押麦／マヨネーズ ／じゃがいも／砂糖 ／紅花油／ロールパン ／かたくり粉	メルルーサ／みそ／豆 腐／牛乳／脱脂粉乳	玉葱／にんじん／えのきたけ ／ピーマン／コーン／チンゲ ン菜
27	豚肉の回鍋肉丼 わかめのすまし汁	米／ごま油／かたくり 粉／お菓子	豚肉モモ／みそ／カッ トわかめ／牛乳	キャベツ／ピーマン／えのき たけ／玉葱／こまつな
29	麦ごはん ポークローレル風 大根とツナのサラダ	米／押麦／じゃがいも ／砂糖／油／ごま／紅 花油／お菓子	豚ひき肉／ツナ／く わかめ／牛乳	にんじん／玉葱／グリンピー ス／だいこん／なし
30	麦ごはん 鮭のバター醤油焼き チンゲン菜の和え物 里芋の味噌汁	米／押麦／バター／さ ともいも／お菓子	鮭／かつお節／油揚げ ／みそ／牛乳	チンゲン菜／もやし／にんじ ん／はくさい／ねぎ／しめじ
月平均栄養価		エネルギー 脂 質	470 kcal 13.6 g	タンパク質 食塩相当量 20.7 g 1.7 g

9月が旬の
食べ物クイズ！
名前が分かるかな？



【ヒント】
①身の色がオレンジ色
②抗酸化作用があり、
アンチエイジングが期待できる



【ヒント】
①シャリシャリとした食感
②果糖やリンゴ酸、クエン酸
がたっぷり、疲労回復
効果が期待できる

「うんち」は健康のバロメーター！

うんちが出ることは、体にとって大切なことです。こどもは、「うんち＝恥ずかしいこと」と捉えがちで、トイレへ行ってもうんちが出せず、中には便秘になってしまう子もいます。「うんちが出る＝健康のサイン」とこどもが前向きに捉えられるよう、「うんちがいっぱい出て、気持ちよかったね。」といった声かけや、リラックスして排便ができる環境作りを心がけてみましょう！
また、朝食を毎日食べることで体のリズム(体内時計)が整い、うんちが無理なく、自然と出やすくなります。
良いうんち(バナナの形をしたうんち)を目指して、下記のことを朝食に取り入れてみませんか？

①ご飯に玄米・もち麦を混ぜる



エネルギー＋食物繊維が摂れる！

②サラダや汁物に海藻類を加える



カットわかめだと手軽に使える！

③いろんな食べ物を取り入れる



簡単に出来るものでクリア◎

楽しい、美味しい
朝ご飯にしよう！



令和7年

9月分

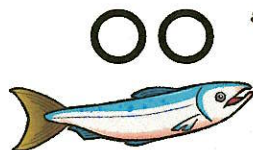
3歳以上児献立表

深江保育園

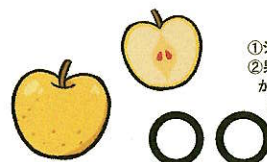
9月食育テーマ『朝ごはん＆朝うんち』

日 曜	献立名	材 料 名	おやつ	午後 午前	日 曜	献立名	材 料 名	おやつ	午後 午前
1 月	こうや豆腐のふくめに やさいののりずあえ	じゃがいも／砂糖／ご ま／米／白ごま(いり)	さけごはん おちゃ		17 水	ひやむぎ ぶたにくのあまからに	ひやむぎ／砂糖／油 むきえび／豚肉モモ／ アイスクリーム	あいすくりーむ おちゃ	
2 火	さかなのぼーぺきゅーふう ぼいるにんじん じゃがいものみそしる	かたくり粉／油／砂糖 ／じゃがいも／ロール パン	すけとうだら／みそ／ 牛乳	いちごじゃむばん ぎゅうにゅう	18 木	わふうはんばーぐ ぼいるきやべつ なすのみそしる	バター／パン粉／砂糖 ／かたくり粉／米 牛ひき肉／豚ひき肉／ たまご／牛乳／かつお 節／みそ／きな粉	ラップきなこむすび おちゃ	
3 水	ぼーくびーんず ちりめんさらだ	じゃがいも／油／砂糖 ／ごま油	豚肉モモ／大豆／ちり めん／ゼラチン／牛乳	ぶどうゼリー ぎゅうにゅう	19 金	さけのおーろーそーすやき ふれんちさらだ やさいすーぶ	マヨネーズ／砂糖／紅 花油／じゃがいも 鮭／粉寒天／牛乳	ここあかん ぎゅうにゅう	
4 木	ひやしちゅうか ろーすとしきん ぼいるきやべつ	中華そば／ごま油／ご ま／砂糖／お菓子	むきえび／鶏肉モモ／ 牛乳	おかし ぎゅうにゅう	20 土	ぼーくけちやぶどん きやべつすーぶ	砂糖／油／お菓子 豚肉モモ／だし昆布／ 牛乳	おかし ぎゅうにゅう	
5 金	さけのしおやき きゅうりとわかめのすのもの こんさいすーぶ	砂糖／お菓子	鮭／カットわかめ／豆 腐／牛乳	おかし ぶりつくぎゅうにゅう	22 月	まーぼーどうふ ばんさんすー	砂糖／かたくり粉／ご ま油／はるさめ／さつ まいも 豆腐／豚ひき肉／むき えび／みそ／ロースハ ム／粉寒天／牛乳	さつまいもようかん ぎゅうにゅう	
6 土	シシジュシー すましじる	ごま／砂糖／お菓子	豚ひき肉／刻み昆布／ カットわかめ／牛乳	おかし ぎゅうにゅう	24 水	とんかつ ぼいるきやべつ たまねぎのみそしる	小麦粉／パン粉／油 豚ひれ／たまご／カッ トわかめ／みそ／無糖 ヨーグルト／脱脂粉乳	ふる一つのよーぐるとあえ おちゃ	
8 月	ぼーくかれー くきわかめときやべつものさらだ	じゃがいも／小麦粉／ バター／砂糖／紅花油 ／米粉／黒砂糖	豚肉モモ／牛乳／くき わかめ／ちりめん／き な粉	こくとうちんすこう ぎゅうにゅう	25 木	はっほうさい もやしのごまあえ	砂糖／かたくり粉／ご ま／小麦粉／バター／ 紅花油 豚肉モモ／いか 短冊 ／むきえび／たまご／ 脱脂粉乳／牛乳	もものけーき ぎゅうにゅう	
9 火	さかなのぼんこやき こーんさらだ みねすとりーね	マヨネーズ／パン粉／ 紅花油／砂糖／じゃが いも／かたくり粉	すけとうだら／カッ トわかめ／ベーコン／豆 乳／きな粉／牛乳	とうにゅうもち ぎゅうにゅう	26 金	さかなのみそまよやき ましゅぼてと ちんげんさいのすましじる	マヨネーズ／じゃがい も／砂糖／紅花油／ ロールパン／かたくり 粉 メルルーサ／みそ／豆 腐／脱脂粉乳／牛乳	みるくじゃむばん ぎゅうにゅう	
10 水	ゆーりんちー ぼいるにんじん はるさめすーぶ	かたくり粉／油／黒砂 糖／ごま油／はるさめ ／ラクトアイス	鶏肉モモ／わかめ／だ し昆布／かつお節	いちごのじえらーと おちゃ	27 土	ぶたにくのほいこーろーどん わかめのすましじる	ごま油／かたくり粉／ お菓子 豚肉モモ／みそ／カッ トわかめ／牛乳	おかし ぎゅうにゅう	
11 木	とまととおしそのぼすた かみかみさらだ	スパゲッティ／オリブ 油／アモンドスライス／白 ごま(いり)／紅花油／ 砂糖／バター／小麦粉	ベーコン／ちりめん／ たまご／牛乳	かぼちゃのけーき ぎゅうにゅう	29 月	ぼーくろーべるふう だいこんとつなのさらだ	じゃがいも／砂糖／油 ／ごま／紅花油／お菓 子 豚ひき肉／ツナ／くき わかめ／牛乳	なし おかし ぎゅうにゅう	
12 金	さかなのてりやき きゅうりとおくらのごまあえ かぼちゃのみそしる	砂糖／ごま／ごま油／ 米	さわら／みそ／ちりめ ん	やさしいりごはん おちゃ	30 火	さけのばたーしょうゆやき ちんげんさいのあえもの さといものみそしる	バター／さといも／お 菓子 鮭／かつお節／油揚げ ／みそ／牛乳	おかし ぎゅうにゅう	
13 土	ちりちりどんぶり みそしる	油／砂糖／ごま／じゃ がいも／お菓子	豚肉モモ／わかめ／み そ／牛乳	おかし ぎゅうにゅう	月 平均 栄養 価				
16 火	さかなのあずまに ぐーりんぼてと とうがんじる	かたくり粉／油／白ご ま(いり)／砂糖／じゃ がいも／マカロニ／黒 砂糖	メルルーサ／あおさ(素 干し)／豚肉モモ／きな 粉／牛乳	まかろにのくろみつかけ ぎゅうにゅう	エネルギー 323 kcal 脂 質 12.4 g タンパク質 18.5 g 食塩相当量 1.8 g				

9月が旬の
食べ物クイズ！
名前が分かるかな？



【ヒント】
①身の色がオレンジ色
②抗酸化作用があり、
アンチエイジングが期待できる



【ヒント】
①シャリシャリとした食感
②果糖やリンゴ酸、クエン酸
がたっぷり、疲労回復
効果が期待できる

「うんち」は健康のバロメーター！

うんちが出ることは、体にとって大切なことです。こどもは、「うんち＝恥ずかしいこと」と捉えがちで、トイレへ行ってもうんちが出せず、中には便秘になってしまう子もいます。「うんちが出る＝健康のサイン」とこどもが前向きに捉えられるよう、「うんちがいつぱい出て、気持ちよかったですね。」といった声かけや、リラックスして排便ができる環境作りを心がけてみましょう。また、朝食を毎日食べることで体のリズム（体内時計）が整い、うんちが無理なく、自然と出やすくなります。良いうんち(バナナの形をしたうんち)を目指して、下記のものを朝食に取り入れてみませんか？

①ご飯に玄米・もち麦を混ぜる



エネルギー＋食物繊維が増える！

②サラダや汁物に海藻類を加える



カットわかめだと手軽に使える！

③いろんな食べ物を取り入れる



簡単に出来るものでクリア◎



楽しい、美味しい
朝ご飯にしよう！