

令和7年度

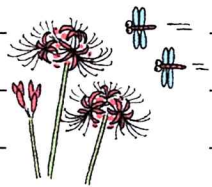
9 月 分 給 食 献 立 表

総社保育園

日	曜日	献立名	10時のおやつ	3時のおやつ
1	月	麦ごはん じゃが芋とわかめのみそ汁 カラスカレイのかば焼き ひじきのじゃこサラダ	牛乳 せんべい	牛乳 レーズンロッククッキー
2	火	麦ごはん 切り干し大根とごぼうのみそ汁 鶏肉のマーマレード焼き かぼちゃの煮物	牛乳 スティックパン	かき氷
3	水	肉みそ冷やし 高野豆腐とさつま芋煮 バナナ	牛乳 ビスケット	カルピス ポパイケーキ
4	木	麦ごはん 秋のみそ汁 肉豆腐 ほうれん草と人参のごま和え	牛乳 クラッカー	お茶 水無月
5	金	麦ごはん もずくスープ メルルーサの酢豚風 にんじんしりしり	牛乳 バナナ	牛乳 揚げパン
6	土	みそラーメン みかんヨーグルト	オレンジジュース	バナナ

8	月	カレーあんかけスパゲッティー さっぱり和え りんご	牛乳 ビスケット	牛乳 たこ焼きポテト
9	火	麦ごはん 茄子と玉ねぎのみそ汁 鮭のレモン焼き きんぴらごぼう	フルーツ牛乳 昆布	牛乳 レモンバターケーキ
10	水	レーズンパン ミルク 卵スープ コンコンコロッケ 切り干し大根ナムル	牛乳 ボーロ	牛乳 フルーツの生クリーム和え
11	木	麦ごはん 田舎汁 豚肉の韓国風焼き 小松菜の桜えび和え	牛乳 せんべい	牛乳 ホワイトクッキー
12	金	セレクトおにぎり 玉葱ときゃべつのみそ汁 鯖の塩焼き たくあんのおかか和え ミニゼリー	牛乳 クラッカー	フルーツ牛乳 米粉ケーキ
13	土	お 弁 当 の 日	ヤクルト	せんべい

15	月	敬 老 の 日		
16	火	麦ごはん 豚汁 かぼちゃの甘酢あん きのこ和え	牛乳 せんべい	牛乳 あんまん
17	水	ドライカレー 照り焼きチキンサラダ パイン缶	フルーツ牛乳 小魚	お茶 カルピスゼリー
18	木	麦ごはん もやしと人参のみそ汁 ちくわのかば焼き ごぼうの中華和え	牛乳 ウエハース	牛乳 かりんとうトースト
19	金	サンラータンメン 手羽先風から揚げ 梨	りんご乳酸菌飲料	もみもみシャーベット
20	土	野菜そぼろ丼 フルーツサラダ	ぶどうジュース	バナナ

22	月	麦ごはん 三平汁 コーンフ레이크焼き 切り干しイリチー	牛乳 ボーロ	お茶 おはぎ
23	火	秋 分 の 日		
24	水	麦ごはん かぼちゃと玉ねぎのみそ汁 メルルーサの磯辺揚げ ひき肉サラダ	牛乳 スティックパン	フルーツ牛乳 焼きチュロス
25	木	コッペパン 牛乳 みそスープ 野菜のチーズグラタン きゃべつのコールスローサラダ	牛乳 バナナ	お茶 中華風混ぜご飯おにぎり
26	金	もずく丼 えのき茸とチンゲン菜のスープ バナナ	ヤクルト	アイスオレオ ようかん
27	土	焼肉チャーハン フルーツヨーグルト	りんごジュース	バナナ

29	月	麦ごはん 大根となめこのみそ汁 鶏肉のゆかり焼き チーズ入りお浸し	牛乳 せんべい	牛乳 さつま芋ボール
30	火	チキンカツ丼 豆腐とえのき茸のすまし汁 フルーツサラダ	牛乳 ビスケット	牛乳 パンプリング



令和7年度

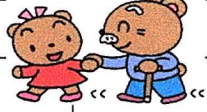
9 月 分 給 食 献 立 表

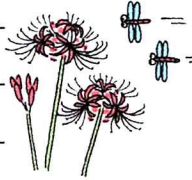
(離 乳 食)

総社保育園

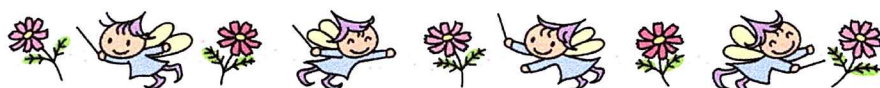
日	曜日	献 立 名	10時のおやつ	3時のおやつ
1	月	きゃべつ・人参・かぼちゃがゆ じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 カラスカレイのかば焼き風	せんべい	ホットケーキ
2	火	じゃが芋・人参・トマトがゆ 茄子のみそ汁 ささみのオレンジ煮	せんべい	ヨーグルト
3	水	煮込みうどん じゃが芋のそぼろ煮 バナナ	ビスケット	ポパイケーキ
4	木	ほうれん草・人参・玉葱がゆ 大根のみそ汁 肉豆腐	ビスケット	かぼちゃおやき
5	金	じゃが芋・人参・玉ねぎがゆ パンプキンスープ メルルーサの酢豚風	バナナ	ジャムパン
6	土	煮込みうどん みかんヨーグルト	せんべい	バナナ

8	月	スープパスタ グリーンサラダ すりおろしりんご	ビスケット	ポテトボール
9	火	かぼちゃ・人参・ピーマンがゆ 茄子と玉ねぎのみそ汁 鮭の照り焼き	せんべい	蒸しパン
10	水	スティックパン 玉葱と白身魚のスープ ポテト焼き 胡瓜と人参のサラダ バナナ	ビスケット	フルーツヨーグルト
11	木	かぼちゃ・人参・大根がゆ 豆腐のみそ汁 ミニハンバーグ	せんべい	ヨーグルト蒸しパン
12	金	胡瓜・人参・じゃが芋がゆ 玉ねぎときゃべつのみそ汁 白身魚のりんご煮 バナナ	せんべい	キャロットケーキ
13	土	お 弁 当 の 日	せんべい	せんべい

15	月	敬 老 の 日		
16	火	ほうれん草・じゃが芋・きゃべつがゆ 大根と人参のみそ汁 かぼちゃの甘酢あん風	せんべい	蒸しまんじゅう
17	水	鶏ミンチ・人参・玉ねぎ・トマトがゆ きゃべつと胡瓜のサラダ バナナ	ビスケット	オレンジゼリー
18	木	きゃべつ・人参・胡瓜がゆ じゃが芋のみそ汁 白身魚のあんかけ	ビスケット	スティックジャムパン
19	金	煮込みうどん かぼちゃの鶏そぼろ煮 にんじんりんご	せんべい	芋もち
20	土	鶏ミンチ・玉ねぎ・玉ねぎ・人参・きゃべつがゆ フルーツサラダ	せんべい	せんべい

22	月	かぼちゃ・人参・ほうれん草がゆ 三平汁 ささみと豆腐のうま煮	せんべい	人参がゆ
23	火	秋 分 の 日		
24	水	きゃべつ・人参・鶏ミンチがゆ かぼちゃと玉ねぎのみそ汁 メルルーサとじゃが芋煮	ビスケット	豆腐入りパンケーキ
25	木	食パンスティック みそスープ 野菜グラタン きゃべつのコールスルーサラダ	バナナ	かぼちゃがゆ
26	金	玉ねぎ・人参・ピーマン・鶏ミンチがゆ ポテトスープ バナナ	せんべい	ようかん
27	土	人参・玉ねぎ・かぼちゃ・白身魚がゆ フルーツヨーグルト	せんべい	バナナ

29	月	きゃべつ・人参・じゃが芋がゆ 大根のみそ汁 ささみのトマト煮	せんべい	じゃが芋ボール
30	火	鶏ミンチ・きゃべつ・かぼちゃがゆ 豆腐のすまし汁 フルーツサラダ	ビスケット	いちごジャムパン



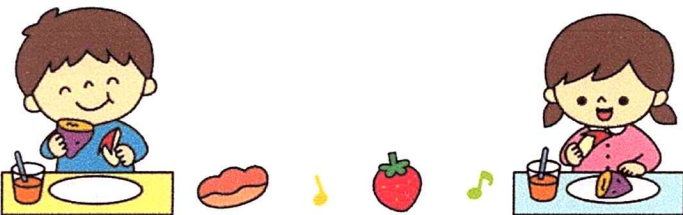
給食だより

令和7年度 9月



おやつ役割って？

子どもたちはおやつの時間が大好きです。おやつは子どもにとって「楽しみ」の要素が強く、心の栄養となります。また、子どもは小さな身体に対してたくさんのエネルギーが必要です。しかし胃袋が小さく、一度にたくさん食べられないので、一日3回の食事だけでは必要なエネルギーや栄養素が摂取できません。おやつには、それを補う食事としての役割があります。子どもにとっておやつは大切な食事と考えましょう。



【黒糖ドーナツ】



<材料> こども1人分

ホットケーキ粉 20g
黒糖 5g
豆乳 10cc
揚げ油 適量



【作り方】

- ①ホットケーキ粉と黒糖を混ぜ合わせる。
- ②①に豆乳を加え混ぜ、生地をこねる。
- ③生地をのばし、棒状に切り、油で揚げる。
- ④表面が割れてきたら、あるいはいい色加減になったら取り出し余分な油を落とす。

L

おやつの選び方

おやつは、お菓子やジュースだけではなく、ごはんやパン、麺類、イモ類、果物、野菜、牛乳などを組み合わせて選びましょう。できれば手作りが安心です。子どもといっしょにラップで作るおにぎりや、パンにジャムをぬる手作りサンドイッチなどがおすすめ。でも毎日手作りは大変ですよね？例えば、おせんべい+果物+牛乳、ビスケット+ヨーグルトというように、市販のお菓子にプラスしてほかの食品を組み合わせると良いでしょう。



菓子類の食べ過ぎに注意！



スナック菓子やクッキー、チョコレートなどの菓子類は、食べ過ぎると悪影響を及ぼすことがあります。

食べ過ぎによる身体への影響

- エネルギー過剰摂取による肥満
- 塩分の過剰摂取
- うま味調味料による味覚と嗜好の発達への影響



上手な与え方

- はじめにきちんと量を定める
- 袋から直接食べるのではなく皿に入れて与える

