



平均栄養摂取量 (土曜日を除く)	
エネルギー	460kcal
たんぱく質	15.9g
脂質	11.4g
食塩	1.6g

2025年09月

おおのみち保育園

日 曜	献立名	主な材料名			午前おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	午後おやつ
1 ・ 22 (月)	ごはん ・ タンダリーチキン もやしとほうれん草のナムル キャベツのスープ	米、米粉、さつまい、砂糖、油、片栗粉、ごま油	鶏もも肉、調製豆乳、ベーコン、かにかまぼこ、白ごま(いり)	もやし、ほうれん草、玉ねぎ、キャベツ、人参、にんにく	麦茶 せんべい 豆乳 米粉のさつまいケーキ
2 ・ 16 (火)	きのこうどん ・ 里芋の煮物 梨	干しうどん、米、里芋、砂糖、片栗粉	牛乳、かつお・昆布だし汁、豚肉(もも)、鮭、油揚げ、白ごま(いり)	梨、人参、しめじ、なめこ、えのき茸、椎茸、長ねぎ、小松菜、いんげん	牛乳 ビスケット 麦茶 鮭と青菜のごはん
3 ・ 17 (水)	ごはん ・ 鶏の唐揚げ ゆで野菜(キャベツ・人参) ごぼうのみそ汁	米、マカロニ、油、片栗粉、マヨドレ、オリーブ油	煮干だし汁、鶏もも肉、生揚げ、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、だいず水煮缶詰	人参、キャベツ、ホールトマト缶詰、ごぼう、玉ねぎ、長ねぎ、にんにく、生姜	麦茶 せんべい 麦茶 大豆のミネストローネ
4 ・ 18 (木)	ごはん ・ 鮭の塩焼き ほうれん草のごま和え 鶏肉と野菜のみそ汁	米、砂糖、油	牛乳、煮干だし汁、鮭、米みそ(淡色辛みそ)、鶏もも肉、白すりごま、調製豆乳	ほうれん草、人参、しめじ、長ねぎ、大根	牛乳 クラッカー 豆乳 お楽しみおやつバイキング
5 ・ 19 (金)	ごはん ・ 回鍋肉 ごまかぼちゃ とうがんの中華スープ	米、砂糖、油	豚肉(小間切れ)、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、白すりごま、黒ごま(いり)	かぼちゃ、キャベツ、人参、とうがん、玉ねぎ、椎茸、ピーマン、にら、もやし	麦茶 せんべい 麦茶 チキンピラフ
6 ・ 20 (土)	ガバオ風炊込みご飯 ・ もやしのごま酢あえ じゃが芋のスープ	米、じゃが芋、砂糖	鶏もも肉、白ごま(いり)	もやし、玉ねぎ、人参、グリーンピース(水煮缶詰)	麦茶 せんべい
8 ・ 29 (月)	ごはん ・ 豚肉の照り焼き 小松菜とえのき茸のお浸し れんこんのみそ汁	米、油	調製豆乳、煮干だし汁、豚肉(小間切れ)、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、鶏ひき肉、凍り豆腐	小松菜、人参、もやし、なめこ、蓮根、長ねぎ、えのき茸、ごぼう、干し椎茸	豆乳 せんべい 麦茶 鶏ごぼうごはん
9 ・ 30 (火)	ごはん ・ 里芋と鶏肉の煮物 きゅうりとトマトのさっぱり和え チンゲン菜のスープ	米、里芋、ピーマン、砂糖、ごま油、片栗粉	鶏もも肉、豚肉(小間切れ)、かにかまぼこ	バナナ、トマト、きゅうり、大根、人参、チンゲン菜、もやし、にら、いんげん、干し椎茸、しめじ	麦茶 バナナ 麦茶 スープピーマン
10 ・ 24 (水)	ごはん ・ かじきの西京焼き キャベツの胡麻マヨあえ かぼちゃのみそ汁	米、砂糖、マヨドレ、油	牛乳、煮干だし汁、かじき、米みそ(淡色辛みそ)、ゆであずき缶、西京みそ、黒すりごま、きな粉、白ごま(いり)	キャベツ、かぼちゃ、玉ねぎ、ホールコーン缶、人参、カットわかめ	牛乳 ビスケット 麦茶 2色おはぎ
11 ・ 25 (木)	キーマカレー ・ 切干大根のナムル みかんゼリー	米、食パン 8枚切り、じゃが芋、いちごジャム、小麦粉、無塩バター、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、かにかまぼこ、白ごま(いり)	玉ねぎ、きゅうり、人参、ホールコーン缶、切り干しだいこん、クリームコーン缶、グリーンピース(水煮缶詰)	麦茶 せんべい 牛乳 りんごジャムサンド
12 ・ 26 (金)	ごはん ・ さばのおろし焼き ひじきと秋野菜の五目煮 生揚げのみそ汁	米、さつまい、砂糖、油、ごま油	煮干だし汁、さば、かつお・昆布だし汁、生揚げ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、白ごま(いり)、黒ごま(いり)	大根、もやし、蓮根、人参、さやえんどう、ひじき、切り干しだいこん、生姜、カットわかめ	麦茶 せんべい 麦茶 いなりおにぎり
13 ・ 27 (土)	ツナトマトソースパスタ ・ きゅうりわかめのサラダ コーンのスープ	スパゲティ、砂糖、油	ツナ油漬缶	きゅうり、ホールトマト缶詰、玉ねぎ、ホールコーン缶、人参、しめじ、カットわかめ	麦茶 せんべい

☆食材の納入状況の都合によって、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

❖ 今月のくだものは「なし・バナナ」を予定しています ❖



給食だより

＊給食室 なかの＊

子どもたちの育てた夏野菜が実り、8月はみんなで収穫を楽しみました。

大きささまざまな野菜たちをみんなで食べたのはもちろん、野菜の感触、におい、切り口の形のおもしろさも楽しむことができました。

厳しい暑さもひと段落し、大根の種まきに向けて準備していきたいと思います。

秋は食べ物がおいしい季節です。様々な味覚を味わうなかで、旬のものをいただく喜びを子供たちに伝えていきたいと思います。

秋分の日

9月23日

秋分の日、「祖先をうやまい、なくなった人々をしのぶ日」として、国民の祝日に定められています。この日から、昼より夜の時間がだんだんと長くなっていきます。保育園ではお彼岸の食事でもある「おはぎ」を午後のおやつに提供します。

< 9月の旬食材 >



きのこ
ビタミンDがカルシウムの吸収を助けるよ！



ぶどう
すぐに使えるエネルギーになり、疲労回復効果あり



里芋
免疫力を上げてくれます！



さつまいも
食物繊維がじゃが芋の3倍！便秘解消に効果あり



さんま
DHA・EPAが豊富。脳細胞の活性化、美容と健康すべてよし！

< 先月の食育・クッキングの様子 >



ちゅうりっぷ組
氷と塩を入れた袋に、オレンジジュースの入った袋を入れて シャカシャカ♪
シャーベットの出来上がりです！



つくし組
冬瓜に触りました！
大きな卵みたいですね～(^^)

どんぐり組
ブロッコリーに触りました☆
沢山のつぼみが集まっていますね！

