

食事だより

今月の目標 落ち着いてよく噛んで食べよう

今月の予定
 9月 4日(木) お誕生会 ※ごはんはいりません
 9月 8日(月) 防災給食 ※ごはんはいりません
 9月10日(水) 手作りお弁当の日 箸、スプーンを忘れずをお願いします
 9月27日(土) 運動会
 9月29日(月) 食育活動(5歳児)

令和7年9月
 認定こども園 赤荻保育園



※手作り弁当には、お家で食べた事の無い食品は入れないでください。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)
1,2歳児	保育園での給与栄養目標量	490	20.0	14.0	210	2.0	190	0.20	18	1.3
	今月の平均	475	16.9	15.6	200	2.4	320	0.25	23	1.2
3~5歳児	保育園での給与栄養目標量	340	18.0	15.0	230	1.9	200	0.18	0.30	1.4
	今月の平均	405	17.9	18.3	241	1.8	403	0.28	0.44	1.3

※ 都合により献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

日	曜	3歳未満児 午前おやつ	献立名	材料						3歳未満児 午後 おやつ	エネルギー 1,2歳児 3歳以上児
				3歳未満児 午後 おやつ	献立名	材料	3歳未満児 午後 おやつ	エネルギー 1,2歳児 3歳以上児			
1	月	クラッカー 牛乳	チキンカレー 三色ナムル くだもの	コンソメ煮 野菜煮 くだもの	鶏肉 牛乳 じゃが芋 油 ごま油	人参 玉ねぎ ｱｯﾌﾟﾙ もやし 小松菜 人参	ごはん	防災おやつ 牛乳	514 kcal	415 kcal	
2	火	ヨーグルト	さばの味噌煮 ハスタサラダ ずまし汁 納豆	煮魚 野菜煮	さば 味噌 ハム 卵 ハスタ マヨネーズ	みりん 生姜 コーン きゅうり 人参	ごはん	舞茸おにぎり	567 kcal	493 kcal	
3	水	ゼリー	松風焼き 夕顔煮 なめこ汁 くだもの	ひき肉煮 野菜煮 豆腐汁 くだもの	鶏肉 卵 豆腐 味噌 牛乳 パン粉 油 ｺﾞﾏ ツナ 夕顔 人参 豆腐 味噌	ネギ ほうれん草 しいたけ なめこ ねぎ	ごはん	かつぱえびせん 牛乳	433 kcal	410 kcal	
4	木	せんべい お誕生会	ナポリタン ハンバーグ 和風肉サラダ ピシソワーズ ゼリー	人参ごはん 鶏肉煮 南島のマッシュ ピシソワーズ	ﾊﾞﾀｰﾊﾞｽﾀ ｰｰﾙｰﾝ ハンバーグ ピシソワーズ	ピーマン 玉ねぎ きゅうり 椎茸 ﾌﾟﾛｯｸﾘｰ 玉ねぎ	ごはん		561 kcal	599 kcal	
5	金	ビスケット 牛乳	豚肉の生姜焼き 青菜のなめ豆和え 味噌汁 くだもの	肉煮 野菜煮 味噌汁 くだもの	豚肉 ひき肉 味噌 豆腐	みりん 玉ねぎ 生姜 小松菜 キャベツ 人参 なめ豆 チンゲン菜 人参	ごはん	ドーナツ	565 kcal	506 kcal	
6	土	お菓子 牛乳	豆腐あんかけ お浸し スープ	あんかけ 野菜煮 スープ	豆腐 豚肉 片栗粉 ｺﾝｽﾓ	人参 えのき ｺﾞﾏ ほうれん草 もやし 玉ねぎ 人参	ごはん	お菓子 牛乳	401 kcal	320 kcal	
8	月	クラッカー 防災給食	魚のピザ焼き 大豆の五目煮 味噌汁 くだもの	煮魚 野菜煮 味噌汁 くだもの	ﾀﾗ ｰｰｽﾞ 大豆 味噌 豆腐	ｸﾞｰﾁｯﾌﾟ 油 玉ねぎ ｰｰﾝ 人参 ｺﾞぼろ 人参 しいたけ わかめ	ごはん	味噌おにぎり 牛乳	566 kcal	576 kcal	
9	火	ヨーグルト	魚のピザ焼き 大豆の五目煮 味噌汁 くだもの	煮魚 野菜煮 味噌汁 くだもの	ﾀﾗ ｰｰｽﾞ 大豆 味噌 豆腐	ｸﾞｰﾁｯﾌﾟ 油 玉ねぎ ｰｰﾝ 人参 ｺﾞぼろ 人参 しいたけ わかめ	ごはん	なめこうどん 麦茶	378 kcal	255 kcal	
10	水	ゼリー お弁当の日	豚肉煮 かぼちゃマッシュ スープ	豚肉煮 かぼちゃマッシュ スープ	豚肉 さとう ｺﾝｽﾓ	みりん かぼちゃ 玉ねぎ 水菜	ごはん	ｸﾞﾘｰﾝﾁｯﾌﾟ 牛乳	211 kcal	297 kcal	
11	木	せんべい 牛乳	なすミートグラタン 野菜の中華サラダ オニオンスープ くだもの	ひき肉煮 野菜煮 スープ くだもの	ひき肉 ｰｰｽﾞ 胡麻 ｺﾞﾏ油 ｺﾝｽﾓ	なす 玉ねぎ ﾄﾏﾄ しめじ 小松菜 もやし 人参 玉ねぎ 水菜	ごはん	ﾌﾘﾝ ｸﾗｯｶｰ 麦茶	543 kcal	394 kcal	
12	金	ビスケット 牛乳	中華ローストチキン ブロッコリー-サラダ 味噌汁 くだもの	鶏肉煮 野菜煮 豆腐 味噌 納豆	鶏肉 ハム 豆腐 味噌 納豆	ｺﾞﾏ ｺﾞﾏ油 ｰｰﾝ 玉ねぎ 生姜 ｲﾝﾈﾝ ﾌﾞﾛｯｸﾘｰ 人参 小松菜 えのき	ごはん	ﾋｽｺ 牛乳	559 kcal	499 kcal	
13	土	お菓子 牛乳	野菜炒め サラダ スープ	豚肉煮 野菜煮 スープ	豚肉 塩油	玉ねぎ 人参 もやし ｱｯﾌﾟﾙ-人参 玉ねぎ ｺｰﾝ	ごはん	お菓子 牛乳	424 kcal	349 kcal	
15	月	敬老の日									

もしものときの食料は？

9月1日は防災の日。この日をきっかけに、ご家庭でも備蓄食料のチェックをしてみたいかがでしょう。非常時、最低3日分の食料備蓄が望ましいとされています。

【用意しておきたい物 (大人1人1日分の目安)】

- 飲料水 3リットル
※乳児がいるご家庭は、調乳用に多めに備蓄。
- ご飯 (アルファ米) 3食分
- 缶詰 2~3缶
- レトルト・インスタント食品 2~3種類
- お菓子 (自分の好きな物でOK)

※必要な年齢の場合は離乳食・ミルクも忘れずに。

なんで野菜を食べるといいの？

成長や健康を保つためには、ビタミンやミネラル、食物繊維などを摂取することが必要です。特に野菜や果物には、人間の体内で合成できない栄養素が豊富に含まれています。しかし調査では、日本人の1日当たりの野菜摂取量が、目標量に届いていません。野菜ジュースなどもありますが、補いきれない栄養もあり、できるだけ日常の食生活に、野菜を取り入れていきたいですね。

がんや心臓病などの予防にも、野菜や果物をとることが効果的です。

日	曜	3歳未満児 午前おやつ	献立名	材料	3歳未満児 午後 おやつ	エネルギー 1,2歳児 3歳以上児			
16	火	ヨーグルト	鮭の西京焼き 切り干し大根のサラダ ずまし汁 納豆	鮭味噌 ハム 味噌汁 納豆	じょうゆからだをつくる ねつちからのもとなる からだのちょうしをととのえる	ごはん ゆかりおにぎり	440 kcal	301 kcal	
17	水	ゼリー	ハッシュドビーフ マリネサラダ くだもの	コンソメ煮 野菜煮 ハム	バター 玉ねぎ しめじ ﾌﾟﾛｯｸﾘｰ 油砂糖酢 ｺｰﾝ人参	ごはん メロンパン 牛乳	452 kcal	440 kcal	
18	木	せんべい	タンドリーチキン 胡麻味噌サラダ 野菜スープ くだもの	鶏肉煮 野菜煮 スープ くだもの	鶏肉 ヨーグルト 味噌 マヨネーズ 胡麻 ｺﾝｽﾓ	ごはん お好み焼き	433 kcal	282 kcal	
19	金	ビスケット 牛乳	レバー佃煮 豆腐ソテー 味噌汁 くだもの	レバー 野菜煮 味噌汁 くだもの	みりん 醤油 砂糖 油 ﾊｰｺﾝ たまご 味噌 豆腐 油揚げ	ごはん コーンカレット 牛乳	501 kcal	428 kcal	
20	土	お菓子 牛乳	照り焼きチキン サラダ スープ	鶏肉煮 野菜煮 スープ	鶏肉 みりん 油砂糖酢 ｺﾝｽﾓ	ごはん お菓子 牛乳	417 kcal	340 kcal	
22	月	クラッカー 牛乳	鶏肉のトマト煮込み わかめサラダ くだもの ふりかけ	鶏肉煮 野菜煮 かにかま	鶏肉 粉チーズ 酢 砂糖 塩 わかめ ｺｰﾝきゅうり 水菜	ごはん かぼちゃおやき 牛乳	535 kcal	439 kcal	
23	秋分の日								
24	水	ゼリー	豚肉の味噌漬け焼き ポテトサラダ わかめスープ くだもの	豚煮 野菜煮 スープ くだもの	豚肉 味噌 大豆 ハム ｺﾝｽﾓ	ごはん 焼きビーフン 牛乳	441 kcal	426 kcal	
25	木	せんべい	ポークビーンズ 春雨サラダ 味噌汁 くだもの	豚煮 野菜煮 味噌汁 くだもの	大豆豚肉 油 ｸﾞｰﾁｯﾌﾟ 砂糖 春雨 ｺﾞﾏ 酢 油 人参 きゅうり 小松菜	ごはん ヨーグルト 麦茶	467 kcal	325 kcal	
26	金	ビスケット 牛乳	肉豆腐 シュウマイ 中華スープ くだもの	豆腐あんかけ 野菜煮 スープ くだもの	油 ｰｰﾝ えのき 人参 ｺﾞﾏ ｼｭｰﾜｲ ｺﾝｽﾓ 胡麻	ごはん ｸﾘｰﾑﾊﾟﾝ 牛乳	565 kcal	519 kcal	
27	土	うんどう会							
29	月	クラッカー 牛乳	鶏肉の味噌煮 グリーンサラダ ずまし汁 くだもの	豚煮 野菜煮 ずまし汁	鶏肉 味噌 ハム 豆腐	ざらめみりん 油酢砂糖 わかめ えのき	ごはん 牛乳	498 kcal	395 kcal
30	火	ヨーグルト	煮魚 大豆とひじきのツナサラダ 味噌汁 くだもの	煮魚 野菜煮 豆腐 味噌	煮魚 大豆 ツナ マヨネーズ 醤油 小松菜	ごはん わかめおにぎり 麦茶	445 kcal	307 kcal	

