

2025年度

9月予定献立表

ともしび保育園

| 日<br>曜         | 献立名                                                | 材 料 名                                                       |                                        |                                                             | おやつ                              | 栄 養 価                                                      |
|----------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------------------------------|
|                |                                                    | 熱や力になるもの                                                    | 血や肉や骨になるもの                             | 体の調子を整えるもの                                                  |                                  |                                                            |
| 1<br>29<br>月   | ごはん<br>豚肉のみそ焼き<br>けんちん煮<br>味噌汁<br>バナナ              | 精白米／おむぎ(押麦)／三温糖／プレミックス粉(ホットケーキ用)／ソフトタイプマーガリン                | 豚肩ロース(脂肪なし)／木綿豆腐／煮干しだし／牛乳              | にんじん／ごぼう／大根／キャベツ／長葱／しめじ／バナナ                                 | 牛乳<br>ホットケーキ                     | 1日分 - 599 kcal<br>たんぱく質 22.2 g<br>脂 質 16.6 g<br>食塩相当 2.7 g |
| 2<br>16<br>火   | キーマカレー<br>ナムル<br>スープ<br>キウイフルーツ                    | 精白米／おむぎ(押麦)／菜の花&紅花油／ごま油／ごま(いり)／おかし                          | 豚ひき肉／生わかめ／ヨーグルト                        | 玉葱／ピーマン／にんにく／もやし／ほうれんそう／大根／生しいたけ(菌床栽培、生)／キウイフルーツ            | ほうじ茶<br>ヨーグルト<br>おかし             | 1日分 - 686 kcal<br>たんぱく質 22.2 g<br>脂 質 25.0 g<br>食塩相当 2.8 g |
| 3<br>17<br>水   | ごはん<br>マーボー豆腐<br>ポテトサラダ<br>味噌汁<br>バナナ              | 精白米／おむぎ(押麦)／菜の花&紅花油／三温糖／ごま油／かたくり粉／じゃがいも／食パン                 | 豚ひき肉／押し豆腐／煮干しだし／牛乳                     | にんにく／にんじん／長葱／生しいたけ(菌床栽培、生)／きゅうり／にら／えのきたけ／大根／バナナ／ブルーベリー(ジャム) | 牛乳<br>ジャムパン                      | 1日分 - 618 kcal<br>たんぱく質 21.7 g<br>脂 質 15.6 g<br>食塩相当 2.3 g |
| 4<br>18<br>木   | ジャージャー麺<br>きやべつのおかか和え<br>スープ<br>メロン                | 中華めん(生)／三温糖／ごま油／かたくり粉／精白米／薄力粉／菜の花&紅花油                       | 豚ひき肉／花かつお／チーズ／青のり                      | 長葱／にんじん／きゅうり／小松菜／キャベツ／玉葱／生しいたけ／水菜／メロン(温室)                   | ほうじ茶<br>天かすおにぎり                  | 1日分 - 584 kcal<br>たんぱく質 25.6 g<br>脂 質 19.0 g<br>食塩相当 3.6 g |
| 5<br>19<br>金   | ごはん (19日α米)<br>春巻き<br>とうもろこし<br>味噌汁<br>バナナ         | 精白米／おむぎ(押麦)／はるさめ／三温糖／ごま油／春巻きの皮／菜の花&紅花油／とうもろこし(玄穀)／薄力粉／バター   | 豚ひき肉／煮干しだし／絹ごし豆腐／牛乳                    | たけのこ(ゆで)／にんじん／生しいたけ(菌床栽培、生)／大根／万能葱／バナナ                      | 牛乳<br>キャロットクッキー<br>19日 牛乳<br>ビスコ | 1日分 - 697 kcal<br>たんぱく質 20.5 g<br>脂 質 21.2 g<br>食塩相当 1.2 g |
| 6<br>20<br>土   | ごま塩ごはん<br>肉野菜炒め<br>味噌汁<br>バナナ                      | 精白米／黒ごま(いり)／菓子パン                                            | 豚小間肉／煮干しだし／絹ごし豆腐／牛乳                    | キャベツ／ピーマン／もやし／にんじん／長葱／えのきたけ／バナナ                             | 牛乳<br>菓子パン                       | 1日分 - 609 kcal<br>たんぱく質 18.9 g<br>脂 質 22.2 g<br>食塩相当 2.5 g |
| 8<br>22<br>月   | ごはん<br>厚揚げのスパイシー炒め<br>コーンサラダ<br>豚汁(保存食)<br>キウイフルーツ | 精白米／おむぎ(押麦)／三温糖／ホールコーン缶／オリーブ油／菜の花&紅花油／じゃがいも                 | 生揚げ／豚ひき肉／煮干しだし／豚小間肉／絹ごし豆腐／牛乳／青のり       | もやし／ピーマン／にんにく／キャベツ／きゅうり／にんじん／大根／長葱／ごぼう／キウイフルーツ              | 牛乳<br>フライドポテト                    | 1日分 - 557 kcal<br>たんぱく質 21.9 g<br>脂 質 20.4 g<br>食塩相当 1.3 g |
| 9<br>30<br>火   | 冷やしうどん<br>とり天<br>かぼちゃサラダ<br>バナナ                    | うどん(生)／薄力粉／菜の花&紅花油／精白米／三温糖                                  | かつお加工品(削り節)／鶏もも肉／鶏ささ身／鶏ひき肉             | にんじん／しめじ／長葱／小松菜／大根／かぼちゃ／きゅうり／バナナ                            | ほうじ茶<br>そぼろおにぎり                  | 1日分 - 532 kcal<br>たんぱく質 26.2 g<br>脂 質 10.0 g<br>食塩相当 3.3 g |
| 10<br>水        | ごはん<br>カレイの照り焼き<br>もやしと水菜のツナ和え<br>味噌汁<br>巨峰        | 精白米／おむぎ(押麦)／菜の花&紅花油／三温糖／食パン／ソフトタイプマーガリン                     | からすがれい／ツナ缶／煮干しだし／絹ごし豆腐／牛乳              | もやし／水菜／にんじん／小松菜／えのきたけ／ぶどう／にんにく／パセリ                          | 牛乳<br>ガーリックトースト                  | 1日分 - 527 kcal<br>たんぱく質 22.0 g<br>脂 質 15.8 g<br>食塩相当 1.8 g |
| 11<br>25<br>木  | どんどろけ飯<br>じゃが芋のそぼろ煮<br>味噌汁<br>キウイフルーツ              | 精白米／おむぎ(押麦)／こんにゃく(精粉)／じゃがいも／菜の花&紅花油／三温糖／麩                   | 鶏もも肉／油揚げ／絞豆腐／豚ひき肉／煮干しだし／生わかめ／牛乳        | にんじん／生しいたけ(菌床栽培、生)／ごぼう／玉葱／キャベツ／万能葱／キウイフルーツ                  | 牛乳<br>麩ラスク                       | 1日分 - 680 kcal<br>たんぱく質 25.0 g<br>脂 質 30.7 g<br>食塩相当 1.4 g |
| 12<br>26<br>金  | ロールパン<br>鮭のパン粉焼き<br>フレンチサラダ<br>コーンスープ<br>バナナ       | ロールパン／パン粉／菜の花&紅花油／オリーブ油／ホールコーン缶／クリームコーン缶／バター／薄力粉／とうもろこし(玄穀) | 鮭／牛乳                                   | にんにく／パセリ／キャベツ／きゅうり／にんじん／玉葱／バナナ                              | 牛乳<br>焼きとうもろこし                   | 1日分 - 522 kcal<br>たんぱく質 22.7 g<br>脂 質 18.6 g<br>食塩相当 2.3 g |
| 13<br>27<br>土  | ごはん<br>筑前煮<br>味噌汁<br>バナナ                           | 精白米／おむぎ(押麦)／板こんにゃく／菜の花&紅花油／三温糖／菓子パン                         | 鶏もも肉／煮干しだし／絹ごし豆腐／牛乳                    | ごぼう／れんこん／にんじん／生しいたけ(菌床栽培、生)／いんげん／もやし／長葱／バナナ                 | 牛乳<br>菓子パン                       | 1日分 - 646 kcal<br>たんぱく質 20.7 g<br>脂 質 23.6 g<br>食塩相当 1.7 g |
| 24<br>水<br>誕生会 | ごはん<br>ミートローフ<br>豆腐サラダ<br>味噌汁<br>メロン               | 精白米／おむぎ(押麦)／パン粉／ミックスベジタブル／菜の花&紅花油／三温糖／オリーブ油／じゃがいも           | 豚ひき肉／牛乳／木綿豆腐／まぐろ缶詰(油漬フレーク付)／煮干しだし／生わかめ | 玉葱／キャベツ／きゅうり／にんじん／えのきたけ／メロン(温室)／みかん缶／もも缶／ぶどう／すいか            | 牛乳<br>フルーツポンチ                    | 1日分 - 536 kcal<br>たんぱく質 21.8 g<br>脂 質 17.7 g<br>食塩相当 1.7 g |

\*都合により献立を変更する場合があります。  
\*りす組、うさぎ組は午前に牛乳を飲みます。

## 9月 食事だより

旬の食材で夏の疲れを回復させましょう

まだ暑い日も多いですが、虫の声や澄んだ空に秋の気配を感じられるようになってきました。秋はたくさんの食材が旬を迎えます。おいしくて栄養たっぷりの旬の食材を食べ、夏の疲れを回復していきましょう。

### 知って得する 食の知恵袋

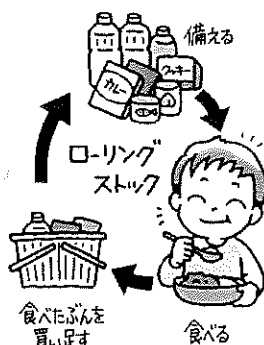
#### 災害食と備蓄

9月1日は「防災の日」です。台風や豪雨、地震など災害について認識を深め、家庭での備蓄を点検してみましょう。一般的に食品の備蓄は3日～1週間分とされています。ただし、ミルクや離乳食が必要な子どもや、食物アレルギーへの配慮が必要な子どもがいる場合は、2週間分を備蓄しておく目安です。

また、日ごろ食べているものを多めに備え、ふだんの食事で消費しながら、食べたぶんを買い足す「ローリングストック」がおすすめです。

#### 家庭で備蓄しておきたい食品・用品

|         |                                                 |
|---------|-------------------------------------------------|
| 水       | 1人当たり1日3ℓ（飲み水1ℓ＋調理用水）                           |
| 主食      | 精米、乾麺、レトルトご飯、アルファ米など<br>アルファ米は、お湯や水でご飯になる加工米のこと |
| 主菜、副菜   | 缶詰、びん詰、フリーズドライ食品、レトルト食品、<br>乾物など                |
| 熱源      | カセットコンロ、カセットボンベ（1人6本／週）                         |
| 好みの食品   | お菓子、飲み物など                                       |
| ミルク・離乳食 | 月齢によって変化する離乳食は、前の月齢のものをアレンジして使いながら、次の月齢のものを買い足す |



参考：農林水産省 災害時に備えた食品ストックガイド

～お知らせ～

・夏期期間中、サンプルをはぐくむでの  
配信をしていましたが10月以降も  
配信とさせていただきます。

・10月からの昼食の果物の提供を  
週2、3日、夕食は無しと  
させていただきます。

・離乳食は日によって果物の提供が  
異なります。

詳しくは、園だよりに掲載していますので  
ご覧下さい。

よろしくお願いいたします。

#### 9月の日本の料理 とり天 どんどろけ飯

大分県では唐揚げと同じくらい一般的なメニューで、日常的に食べられています。鶏もも肉もしくは胸肉を天ぷら粉で揚げた後、練りからしをそえた酢醤油で食べるのが一般的ですがポン酢やかぼすを使うことも多いです。

鳥取県では「雷」のことを方言で「どんどろけ」と言い、油をしき、熱したフライパンに豆腐を入れると、威勢の良いバリバリと炒める音が雷鳴のように聞こえることから名がつけました。