

2025年 9月 献立表

木の実保育園

日付	献立名	おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)	材料名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)			補食
			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	
01 月 29	ご飯 鶏肉のオーロラソース焼き ひじきのナムル 小松菜と玉葱のすまし汁 バナナ	◎牛乳 ○ココアブラウニー ○牛乳	米、マヨドレ、押麦、三温糖、ごま油、○粉糖、○小麦粉、○三温糖	◎牛乳、鶏もも肉、かつお節、○バター、○牛乳	バナナ、にんじん、もやし、たまねぎ、きゅうり、こまつな、ひじき	ゆかりおにぎり
02 火 16	みそラーメン ポテトサラダ オレンジ	◎ヨーグルト ○揚げパン・きなこ ○牛乳	焼きそばめん、じゃがいも、ごま油、三温糖、マヨドレ、○三温糖、○油、○ロールパン	◎ヨーグルト、赤みそ、豚肉(ロース)、かつお節、○きな粉、○牛乳	オレンジ、もやし、にんじん、たまねぎ、コーン缶、ねぎ、きゅうり	ホットケーキ
03 水 17	手作りふりかけご飯 肉じゃが 豆腐とわかめの味噌汁 グレープフルーツ	◎牛乳 ★○みかんパフェ ○牛乳	じゃがいも、米、しらたき、押麦、三温糖、油、○コーンフレーク、○三温糖	◎牛乳、木綿豆腐、豚肉(ロース)、いわし(煮干し)、白みそ、赤みそ、かつお節、○ヨーグルト、○生クリーム、○牛乳	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、いんげん、生わかめ、○みかん缶	おかかおにぎり
04 木 18	ロールパン かじきの照り焼き シルバーサラダ きのこチンゲン菜のスープ 梨	◎牛乳 ○ゆかりおにぎり ○人参の中華スティック ○牛乳	ロールパン、マヨドレ、はるさめ、油、三温糖、○三温糖、○米、○ごま油	◎牛乳、かじき、ハム、○牛乳	なし、きゅうり、たまねぎ、チンゲンサイ、しいたけ、○レモン果汁、○にんじん	ジャム入り ホットケーキ
05 金 19	ご飯 ★から揚げ キャベツと人参のおかか和え 白菜と玉ねぎの味噌汁 オレンジ	◎ヨーグルト ○リッツクラッカー ○ミルクカスタード ○麦茶	米、片栗粉、押麦、油、○三温糖、○コーンスターチ	◎ヨーグルト、鶏むね肉(皮付き)、白みそ、赤みそ、いわし(煮干し)、かつお節、○脱脂粉乳、○牛乳	オレンジ、キャベツ、はくさい、たまねぎ、にんじん、○みかん缶	わかめおにぎり
06 土 20	豚肉の甘みそ丼 じゃがいもスープ グレープフルーツ	◎牛乳 ○せんべい ○焼き菓子 ○牛乳	米、じゃがいも、油、片栗粉、三温糖	◎牛乳、豚肉(肩)、赤みそ、○牛乳	グレープフルーツ、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、赤ピーマン、こまつな	
08 月 22	ご飯 鮭のマヨドレ焼き わかめとささみのサラダ 大根と油揚げの味噌汁 バナナ	◎牛乳 ○黒糖蒸しパン ○牛乳	米、三温糖、マヨドレ、押麦、ごま油、○黒糖、○ホットケーキ粉	◎牛乳、さけ、鶏ささ身、油揚げ、生クリーム、白みそ、赤みそ、いわし(煮干し)、粉チーズ、○牛乳	バナナ、だいこん、きゅうり、もやし、コーン缶、生わかめ	ゆかりおにぎり
09 火 30	ビビンバ丼 もやしとねぎの中華スープ 梨	◎ヨーグルト ★○ストロベリーチーズスコーン ○牛乳	米、押麦、三温糖、ごま油、○ホットケーキ粉	◎ヨーグルト、豚ひき肉、ごま、○クリームチーズ、○バター、○牛乳	なし、もやし、こまつな、にんじん、ねぎ、しょうが、ねぎ、○いちごジャム	おかかおにぎり
10 水 24	カレーうどん 五目きんぴら オレンジ	◎牛乳 ○りんごゼリー ○せんべい ○牛乳	生うどん、しらたき、片栗粉、三温糖、油、○三温糖	◎牛乳、鶏むね肉、豚肉(ロース)、かつお節、○牛乳	オレンジ、ごぼう、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、干ししいたけ、○かんてん、○レモン果汁、○りんご天然果汁、○りんご	ホットケーキ
11 木 25	ロールパン ハンバーグ ブロッコリーのごま和え 豆乳スープ グレープフルーツ	◎牛乳 ○しめじ御飯 ○牛乳	ロールパン、じゃがいも、パン粉、三温糖、ごま、○米	◎牛乳、豆乳、豚ひき肉、ベーコン、牛乳、白みそ、○油揚げ、○牛乳	グレープフルーツ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、○にんじん、○しめじ	ジャム入り ホットケーキ
12 金 26	ご飯 鶏肉とキャベツの味噌炒め 麩とほうれん草のすまし汁 バナナ	◎ヨーグルト ○焼き芋 ○牛乳	米、押麦、油、焼ふ、三温糖、片栗粉、○さつまいも	◎ヨーグルト、鶏むね肉、生揚げ、赤みそ、かつお節、○牛乳	バナナ、キャベツ、ほうれんそう、たけのこ(ゆで)、にんじん、たまねぎ、しょうが	わかめおにぎり
13 土 27	三色丼 キャベツスープ オレンジ	◎牛乳 ○せんべい ○焼き菓子 ○牛乳	米、押麦、三温糖、油	◎牛乳、鶏ひき肉、○牛乳	オレンジ、コーン缶、たまねぎ、にんじん、キャベツ、セロリ、焼きのり	

*3歳未満児は朝おやつを提供があります。

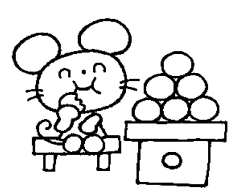
*★は各クラスのリクエストになります。

*今月の栄養価の平均値

(乳児) エネルギー465kcal、たんぱく質19.1g
(幼児) エネルギー590kcal、たんぱく質24.1g

*材料の都合により、多少献立を変更する場合があります。

*補食は、夕食に影響のない程度の量を提供します。



9月の食育 みて！さわって！やってみよう！

- 4日・・・・・・おにぎり作り（3歳）
- 11日・・・・・・色々なきのこを見よう（全クラス）
- 11日・・・・・・しめじ割り（2歳）
- 17日・・・・・・みかんパフェ作り（5歳）
- 30日・・・・・・ストロベリーチーズスコーン作り（4歳）



食育だより



木の実保育園 2025年9月
栄養士 成岡 彩香

9月に入り、虫の音とともに秋が近づいてきました。子どもたちは夏の疲れが出るころです。日中はまだまだ暑くても、朝晩は涼しくなっていますので、食事や体調管理に気をつけて、元気に秋を迎えましょう。

柿を食べると医者いらず!?

秋の果物の代表のひとつである柿。「柿が赤くなれば医者が青くなる」ということわざがあるように、柿にはビタミンCが豊富に含まれていて肌に良く、また免疫力を高めてくれるため、風邪の予防やストレスを緩和してくれる作用があります。ビタミンAも多く含み、粘膜を強くしてくれる作用も。そのまま食べるだけでなく、なます・サラダ・和えものにもおすすめです。スティック状に切ってあげると、子どもも食べやすくなります。



腸の調子を 整えましょう

1日を元気に過ごすには、快眠、快食と共に「快便」がポイントです。

うんちを出やすくするには、朝食を必ず食べることが大切です。ごぼう、たまねぎ、大豆、バナナなど、オリゴ糖を多く含む食品をとると、腸内細菌のバランスがよくなります。また、便秘の予防には、海藻や、いも類、野菜など食物繊維が多い食べ物が効果的です。腸の調子を整えて1日をスッキリスタートさせましょう。



絵本を通じて 食育を

読書の秋、子どもたちに絵本と食べ物との出会いを体験させてみては？ 絵本に出てくる食べ物のイメージは、ワクワクとした気持ちとともに食への関心を高めます。「食」は、生きることの基本です。絵本の世界から、実際の食べ物を見て料理を味わうことで、子どもの心の中に深く「食」が刻まれていくことでしょう。絵本を通じて食べる楽しさや作るおもしろさ、好き嫌いの克服や食事のマナーなど、「食の世界」を広げていってあげたいものです。

ぱくぱくうぱい

「〇〇が食べられたら△△みたいになれるかもしれないよ」といった、好き嫌いをするお子さんへ食欲を促すような内容のお話です。1～2歳児向け絵本



参照：三起商行株式会社



参照：白泉社

やさいのがっこう なすびせんせいのおはなし

おいしい野菜になるのに大切な、光、水、土、温度のお話をしてくれます。3歳～5歳向け絵本