



9月 献立表

令和7年8月25日
第一善隣館保育所

※☆マークは手作りおやつです。
※予定献立や食材は都合により変更する場合がありますが、ご了承ください。

日	曜	予 定 献 立	材 料 名	午 後 間 食	日	曜	予 定 献 立	材 料 名	午 後 間 食
1	月	ごはん／魚の塩こうじ焼き ブロッコリーサラダ／豆乳の味噌汁	米・麦／鮭・すりごま・塩こうじ／ブロッコリー・きゅうり にんじん・ハム・コーン・マヨネーズ／厚揚げ・白菜・だいこん にんじん・味噌・無調整豆乳	チーズタルト ※さくら組：☆チーズ蒸しパン	22	月	ごはん／魚のくわ焼き風 豚肉とだいこんの煮物／白菜の味噌汁	米・麦／かれい・しょうが・片栗粉／豚肉・だいこん・にんじん いんげん・刻み昆布・ごま油／白菜・焼き豆腐・うす揚げ にんじん・ねぎ・味噌	ベルギーワッフル
2	火	ごはん／トマトとツナのオムレツ なすの味噌炒め／野菜スープ	米・麦／卵・トマト・ツナ・玉ねぎ・粉チーズ・牛乳・ケチャップ なす・厚揚げ・にんじん・ベーコン・いんげん・味噌・ごま油 キャベツ・鶏肉・もやし・玉ねぎ・にんじん・セロリ	☆枝豆と塩昆布の おにぎり	24	水	ロールパン／マカロニシチュー トマトサラダ／りんご	ロールパン／マカロニ・鶏肉・白菜・玉ねぎ・にんじん・しめじ コーン・グリーンピース・ホワイトルー・牛乳／トマト・レタス きゅうり・にんにく・オリーブオイル／りんご	☆焼きおにぎり
3	水	夏野菜のキーマカレー／春雨のナムル／オレンジ ※3歳未満児：カレーシチュー	米・麦・豚ひき肉・じゃが芋・なす・ズッキーニ・にんじん 玉ねぎ・枝豆・コーン・カレールー・ホワイトルー／春雨 きゅうり・もやし・ハム・にんじん・ごま油／オレンジ	☆味噌パタートースト	25	木	ごはん／コロッケ 青菜とツナの和え物／なめこ汁	米・麦／じゃが芋・牛ひき肉・玉ねぎ・小麦粉・パン粉・大豆油 青菜・もやし・ツナ・にんじん・コーン・花かつお／絹ごし豆腐 なめこ・にんじん・みつば・味噌	ヨーグルト
4	木	ごはん／ミートローフ そうめんかぼちゃの酢の物／もやしの味噌汁	米・麦／合びき肉・木綿豆腐・玉ねぎ・にんじん・コーン グリーンピース・卵・パン粉・牛乳・ウスターソース・ケチャップ そうめんかぼちゃ・きゅうり・花かつお／もやし・だいこん にんじん・うす揚げ・えのき・味噌	☆マカロニのあべかわ	26	金	ごはん／マーボなす／蒸しかぼちゃ スティックきゅうり／わかめと玉子のスープ	米・麦／なす・豚ひき肉・にんじん・ピーマン・ねぎ・しょうが にんにく・赤味噌・ごま油・片栗粉／かぼちゃ／きゅうり わかめ・卵・コーン・玉ねぎ・にんじん	☆おはぎ ※さくら組：☆きなこおにぎり
5	金	ごはん／大豆としらすのかき揚げ キャベツのしそ和え／豚汁	米・麦／大豆・しらす・じゃが芋・玉ねぎ・青のり・卵・小麦粉 大豆油／キャベツ・にんじん・しそふりかけ／豚肉・白菜 だいこん・にんじん・板こんにやく・ねぎ・味噌	レモンヨーグルト	27	土	ごはん／豚肉とアスパラの炒め物 ふかし芋／トマト／切干だいこんの味噌汁	米・麦／豚肉・アスパラ・パプリカ・玉ねぎ・サラダ油 さつま芋／トマト／切干だいこん・厚揚げ・白菜・にんじん 玉ねぎ・しいたけ・味噌	お菓子
6	土	焼きそば／レバーフランク／とうもろこし スティックきゅうり／豆腐のかき玉汁	焼きそばめん・豚肉・キャベツ・もやし・ピーマン・にんじん 玉ねぎ・しいたけ・ウスターソース・サラダ油／レバーフランク とうもろこし／きゅうり／卵・絹ごし豆腐・えのき・にんじん みつば・片栗粉	お菓子	29	月	ごはん／魚の香味焼き 五目酢の物／キャベツスープ	米・麦／さば・玉ねぎ・にんにく・ごま・すりごま／きゅうり もやし・うす揚げ・ハム・にんじん／キャベツ・鶏肉・にんじん 玉ねぎ・ダイス豆腐(鉄強化豆腐)	☆おにまんじゅう ※東海地方の郷土料理で さつま芋を使用した蒸し菓子
8	月	ごはん／魚の美味だれ焼き ひじきの煮物／かぼちゃの味噌汁	米・麦／さば・りんご・しょうが・にんにく／ひじき・鶏肉 うす揚げ・ちくわ・糸こんにやく・にんじん・グリーンピース ごま油／かぼちゃ・焼き豆腐・だいこん・にんじん・玉ねぎ みょうが・味噌	☆りんごのクラフティ	30	火	ごはん／ハンバーグ ブロッコリーの塩昆布和え／なすの味噌汁	米・麦／合びき肉・木綿豆腐・玉ねぎ・卵・パン粉・牛乳 ウスターソース・ケチャップ／ブロッコリー・にんじん・コーン 塩昆布／なす・厚揚げ・もやし・にんじん・みょうが・味噌	☆しゅわしゅわフルーツ ※さくら組：☆フルーツポンチ
9	火	ごはん／ゴーヤチャンプル トマト／白菜のねぎごまスープ	米・麦／ゴーヤ・豚肉・木綿豆腐・卵・玉ねぎ・にんじん・しめじ サラダ油／トマト／白菜・春雨・鶏ひき肉・玉ねぎ・小ねぎ しょうが・ごま・ごま油	☆ホットドッグ					
10	水	食パン／夏野菜のハヤシシチュー ツナサラダ／梨	食パン／豚肉・じゃが芋・かぼちゃ・ズッキーニ・なす・玉ねぎ にんじん・コーン・グリーンピース・ハヤシルー／キャベツ きゅうり・ハム・ツナ・マヨネーズ／梨	☆おかかチーズ おにぎり					
11	木	ごはん／つくねの照り焼き 切干だいこんの中華風和え物／とうがんスープ	米・麦／鶏ひき肉・木綿豆腐・ひじき・にんじん・玉ねぎ・ねぎ しょうが・片栗粉・ごま／切干だいこん・キャベツ・きゅうり ツナ・ごま油／とうがん・豚肉・にんじん・玉ねぎ・しいたけ	かん 乾パン ※さくら組： ビスケット てつお 鉄塩せんべい					
12	金	会食 ※ふれあいお楽しみ会の後、ばら組さんと祖父母の皆さんで会食を行います。 ごはん／揚げ魚の梅ソースがけ 青菜とさつま芋のごま和え／鶏野菜汁	米・麦／かれい・コーン・スターチー・大豆油・梅肉・片栗粉 青菜・さつま芋・にんじん・すりごま／鶏肉・キャベツ うす揚げ・にんじん・しいたけ・玉ねぎ・ねぎ・味噌	ももゼリー 二色あられ					
13	土	ごはん／肉じゃが／さつま揚げ煮 チンゲン菜スープ／とろろ昆布	米・麦／じゃが芋・豚ひき肉・にんじん・糸こんにやく・玉ねぎ いんげん／さつま揚げ／チンゲン菜・鶏肉・卵・にんじん 玉ねぎ・ダイス豆腐(鉄強化豆腐)／とろろ昆布	お菓子					
16	火	ごはん／切干だいこんのチンジャオロース ふかし芋／蒸しブロッコリー／車心の味噌汁	米・麦／切干だいこん・豚肉・ピーマン・パプリカ・しょうが ごま油・片栗粉／さつま芋／ブロッコリー／車ふ・厚揚げ もやし・にんじん・えのき・味噌	☆ちらしおにぎり					
17	水	えらべる♪フルーツの日(3歳以上児) ※2種類の中から、好きなフルーツを自分で選びます。 チキンと大豆のカレー ※3歳未満児：カレーシチュー パンサンズー／オレンジ又は梨 ※3歳未満児：梨	米・麦・鶏肉・大豆・じゃが芋・にんじん・玉ねぎ・コーン カレールー・ホワイトルー／春雨・きゅうり・にんじん・ハム 錦糸玉子(卵・サラダ油)・ごま油／オレンジ又は梨	☆和風ピザトースト					
18	木	ごはん／魚の冷製ソースがけ そうめんかぼちゃのチャンプル／おくら味噌汁	米・麦／鮭・パセリ・マヨネーズ・牛乳・レモン汁 そうめんかぼちゃ・豚ひき肉・木綿豆腐・にんじん・玉ねぎ ごま油／おくら・だいこん・にんじん・えのき・うす揚げ・味噌	バナナ カル鉄いちごウエハース (3歳以上児)					
19	金	ビビンバ／トマトと玉子のスープ	米・麦・合びき肉・ほうれん草・だいこん・もやし・にんじん しょうが・味噌・ごま油／トマト・卵・レタス・玉ねぎ・にんじん	まるごと小魚 ※3歳未満児：せんべい クラッカー					
20	土	ごはん／すき焼き風煮／めった汁	米・麦／牛肉・焼き豆腐・高野豆腐・焼きかまぼこ・すだれふ にんじん・糸こんにやく・ねぎ／白菜・だいこん・にんじん うす揚げ・ねぎ・味噌	お菓子					

お魚パワー！～脳と体を育てる、栄養豊富な魚を食べよう～

★お魚に秘めらたパワー

昔から「魚を食べると頭が良くなる」と言われていますが、科学的にも証明されています。魚には、子どもの成長に欠かせない栄養素がたくさん詰まっています。

賢い脳を心を育てる「DHA」「IPA」

魚(さば・いわし・さんま等)の脂に特に多く含まれる栄養素です。脳の神経細胞の発育を促し「記憶力」や「集中力」を高める働きがあることで知られています。また、神経の伝達をスムーズにしたり、イライラを鎮めて心を安定させる効果も期待できます。

丈夫な体を作る土台「良質なたんぱく質」

筋肉や血液、皮膚や髪の毛など、子どもたちの体を作る全ての材料となるのが、たんぱく質です。魚のたんぱく質は肉類に比べて消化吸収が良く、胃腸にやさしいのが特徴です。活動量が増える子どもたちの体作りを力強く支えます。

強い骨と歯を育む「カルシウム」「ビタミンD」

骨や歯の材料となるカルシウムは、しらすやししゃもなど骨ごと食べられる小魚に豊富です。そして、そのカルシウムの吸収を高めてくれるのが「ビタミンD」です。ビタミンDは日光を浴びることでも体内で作られますが、日照時間が短くなる季節は、鮭やさんま、さばなどの魚類からも摂ることが大切です。

★子どもがお魚を好きになるヒント

日常の中で魚に親しむ機会を作り、魚への好奇心を高めましょう。

お買い物で実物を見る

スーパーの鮮魚コーナーで「今日のお魚はどれにしようか？」と一緒に選べ体験は、食べ物への興味や感謝の気持ちを育てます。

絵本や図鑑で楽しむ

魚がたくさん出てくる絵本や図鑑と一緒に眺めてみましょう。魚について会話することで、食べる意欲につながります。

子どもの「イヤ！」に寄り添い

少しの工夫で「好き！」に変わるかもしれません

- 見た目が嫌・・・魚の形や目、皮などが苦手な場合があります。
- 骨や皮を取り除いた「切り身」を使う。
 - ・ハンバーグのように魚の形が分からない状態に調理する。
 - ・フライや天ぷらのように衣でコーティングする。
 - ・身をほぐして、ごはん混ぜ込む。
- 匂いが苦手・・・魚特有の生臭さが苦手な場合があります。
- 塩をふって出てきた水分を拭き取り、臭みを和らげる。
 - ・香味野菜やカレー粉などのスパイスで風味付けをする。
- パサパサが苦手・・・魚の身の食感が苦手な場合があります。
- 味噌や塩こうじなどの発酵食品に漬け込み、ふっくらさせる。
 - ・ムニエルやオイル煮など油と一緒に調理し、しっとりさせる。
- 骨が嫌・・・骨があって食べにくい。骨が刺さった経験がある。
- 鮭やぶりなど、骨が少なく大きい魚を選ぶ。
 - ・あらかじめ骨が除去された「骨取り魚」を活用する。
 - ・骨までやわらかく調理されている缶詰を活用する。