

令和7年度 9月 給食献立表

こども園まこと

《食のウォッチング》

～ 9月 は食生活改善普及運動実施月間です～

*** 主食・主菜・副菜をそろえてバランスの良い食事を**

主食：ごはん、パン、麺類
主菜：魚、肉、卵、大豆製品
副菜：野菜、海藻、きのこ



*** 毎日野菜を+1皿**

【野菜の摂取量を増やすコツ】

- ・加熱してカサを減らす(煮物、お浸しなど)
- ・作り置き料理を用意しておく
- ・付け合わせの野菜を増やす
- ・外食では野菜の多いメニューを選ぶ

*** おいしく減塩**

食塩の摂りすぎは高血圧などの病気のリスクを高めます。

【減塩のポイント】

- ・汁物は具沢山にして、汁の量を減らす
- ・調味料は「かける」より「つける」
- ・塩分の多い加工品などは控えめにする
- ・適温で食べる



★南瓜ジャムサンド★

〈材料幼児6人分〉

食パン 6枚(10枚切り) バター 小さじ1弱(3g)
南瓜 90g 塩 少々
砂糖 大さじ1弱(7g)

〈作り方〉

- ①南瓜は皮をむき、蒸すか茹でてつぶし、熱いうちに砂糖・塩・バターを加えて混ぜる。
- ②食パンに①をはさむ。

※水分が足りない場合は、水等で固さを調整してください。

日	曜日	全 員 共 通 献 立	あかちゃん ぺんぎん主食	3時おやつ (2・3号認定)	1号認定 給食提供
1	月	味噌汁 鶏肉のから揚げ キャベツのり和え 果物	ごはん	牛乳 市販菓子	○
2・16	火	味噌汁 ポークチャップ 甘酢白菜 果物	ごはん	牛乳 市販菓子	○
3・17	水	味噌汁 鮭フライ 小松菜納豆和え 果物	ごはん	牛乳 南瓜ジャムサンド	○
4・18	木	豆乳味噌汁 ほっけの磯辺焼き 人参含め煮 果物	ごはん	4日牛乳・ポテトケーキ 18日牛乳・鉄強化菓子	○
5・19	金	味噌汁 マーボー豆腐 ブロッコリーツナ和え 果物	ごはん	牛乳 ゆでとうもろこし	○
6・20	土	ミートソーススパゲティ 小松菜しめじ炒め 果物	ミートソーススパゲティ	牛乳 市販菓子	
8・22	月	味噌汁 大豆かき揚げ 胡瓜のおかか和え 果物	ごはん	ヨーグルト 鉄強化菓子	○
9・30	火	南瓜ポタージュ カレイのムニエル風 ほうれん草のサラダ 果物	バターロール	牛乳 市販菓子	○
10・24	水	味噌汁 豚肉の香味焼き 人参炒め煮 果物	ごはん	牛乳 レーズンパン	○
11	木	味噌汁 さば照り焼き 春雨サラダ 果物	ごはん	牛乳 オレンジゼリー	○
25	木	お弁当日		牛乳・鉄強化チーズ 市販菓子	
12・26	金	チキンカレー 大根わかめ和え 果物	ごはん	牛乳 鉄強化菓子	○
13	土	味噌ラーメン 青のりポテト 果物	味噌ラーメン	牛乳 市販菓子	
27	土	運動会			
29	月	味噌汁 鶏肉みそ焼き 大根と胡瓜の酢の物 果物	ごはん	牛乳 ソフトドーナツ	○

※ あかちゃん・ぺんぎん組の午前のおやつは牛乳とくだものです。(毎日つきます)

※ 9月に梨、10月に柿の提供があります。まだ食べていない方はお試しをお願いします。