

令和8年度 9月 給食献立表

こども園まこと

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・15	火	豆乳味噌汁 ほっけのムニエル風 大根とコーンのソテー 果物	ごはん	牛乳 南瓜ジャムサンド	○
2・16	水	味噌汁 豚肉のマーマレード焼き ごま人参 果物	ごはん	牛乳 市販菓子	○
3・17	木	南瓜ポタージュ 鶏肉のケチャップ焼き ブロッコリー中華和え 果物	バターロール	3日 牛乳 市販菓子 17日 牛乳 オレンジゼリー	○
4・18	金	味噌汁 鮭フライ もやし納豆和え 果物	ごはん	牛乳 レーズンパン	○
5・19	土	ミートソーススパゲティ ほうれん草ツナ和え 果物	スパゲティ	牛乳 市販菓子	
7・28	月	チキンカレー ほうれん草お浸し 果物	ごはん	牛乳 市販菓子	○
8・29	火	味噌汁 大豆かき揚げ 甘酢キャベツ 果物	ごはん	ヨーグルト 鉄強化菓子	○
9	水	お弁当日		牛乳 市販菓子	○
30	水	味噌汁 さば照り焼き 春雨サラダ 果物	ごはん	牛乳 オレンジミルクケーキ	○
10・24	木	味噌汁 ツナじゃが 大根ごま和え 果物	ごはん	牛乳 市販菓子	○
11・25	金	味噌汁 マーボー豆腐 小松菜のり和え 果物	ごはん	11日 牛乳 スイートポテト 25日 牛乳 市販菓子	○
12・26	土	醤油ラーメン じゃがいものグラッセ風 果物	ラーメン	牛乳 市販菓子	
14	月	味噌汁 鶏肉ののり塩揚げ 白菜お浸し 果物	ごはん	牛乳 ポテトケーキ	○

※ 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。

《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



★豚肉のマーマレード焼き★

〈材料幼児 6 人分〉

豚ロース肉 240 g 生姜 少々
 醤油 12g (小さじ2杯) マーマレード 24g

〈作り方〉

- ①生姜汁、醤油、マーマレードを混合させ、豚肉に下味をつける。
- ②クッキングシートを敷いた天板に豚肉を並べ、オーブンで焼く。