

令和 7年 9月  
認定こども園まこまないみどりまち保育園

日	曜日	1~2歳児献立 主食	1~5歳児共通献立 昼 食	1~2歳児献立 午後おやつ	3~5歳児共通献立 午後おやつ
1	げつ	ごはん	みそしる(はくさい・たまねぎ)・とりにくのからあげ きやべつのりあえ・りんご	ぎゅうにゅう・おれんじ ごまくつきー	ぎゅうにゅう ごまくつきー
2 16	か	ごはん	みそしる(さつまいも・にんじん)・ぽーくちゃっぷ あますばくさい・おれんじ	ぎゅうにゅう・りんご みるくぱん	ぎゅうにゅう みるくぱん
3	すい	おたのしみ かい	ばんちゃ・ぽーくかれー・きやべつごまあえ・めろん	ぎゅうにゅう・おれんじ しほんおかし	ぎゅうにゅう しほんおかし
17	すい	ごはん	みそしる(だいこん・ながねぎ)・さけふらい こまつななつとうあえ・おれんじ	ぎゅうにゅう・りんご かぼちゃじやむさんど	ぎゅうにゅう かぼちゃじやむさんど
4 18	もく	ごはん	みそしる(もやし・わかめ)・まーぼーとうふ ぶろっこりーつなあえ・りんご	ぎゅうにゅう・おれんじ しほんおかし ゆでとうきび	ぎゅうにゅう しほんおかし ゆでとうきび
5 19	きん	ごはん	とうにゅうみそしる(ちんげんさい・えのき) ほっけのいそべやき・にんじんふくめに・りんご	ぎゅうにゅう・おれんじ つぶつぶこーんぱん	ぎゅうにゅう つぶつぶこーんぱん
6 20	ど		ばんちゃ・みーとそーすすぱげてい こまつなしめじいため・りんご	ぎゅうにゅう・おれんじ しほんおかし	ぎゅうにゅう しほんおかし
8 22	げつ	ごはん	みそしる(きやべつ・ふ)・だいすかきあげ ぶろっこりーのおかかあえ・りんご	よーぐると・おれんじ てつきようかおかし	よーぐると てつきようかおかし
9 30	か	ばたーろーる	かぼちゃばたーじゅ・かれいのむにえるふう ほうれんそうのさらだ・おれんじ	ぎゅうにゅう・りんご ごはんのみそおやき	ぎゅうにゅう ごはんのみそおやき
10 24	すい	ごはん	ばんちゃ・ちきんかれー・だいこんわかめあえ りんご	ぎゅうにゅう・おれんじ きなこけーき	ぎゅうにゅう きなこけーき
11 25	もく	ごはん	みそしる(とうふ・にんじん)・さばてりやき はるさめさらだ・りんご	ぎゅうにゅう・おれんじ やきそば	ぎゅうにゅう やきそば
12 26	きん	ごはん	みそしる(こまつな・きりぼしだいこん) ぶたにくのこうみやき・にんじんいために・おれんじ	ぎゅうにゅう・りんご れーずんぱん	ぎゅうにゅう れーずんぱん
13 27	ど		みそらーめん・あおのりぱてと・りんご	ぎゅうにゅう・おれんじ しほんおかし	ぎゅうにゅう しほんおかし
29	げつ	ごはん	みそしる(はくさい・まいたけ)・とりにくみそやき だいこんときゅうりのすのもの・りんご	ぎゅうにゅう・おれんじ そふとどーなつ	ぎゅうにゅう そふとどーなつ

※ 3日(水)…収穫祭(お楽しみ会)

※ 毎月1日は野菜の日・19日は食育の日です。

※ 都合により献立を変更することがあります。

令和7年9月

## 離乳食献立表

(平日手作りおやつ献立)

認定こども園まこまないみどりまち保育園

日	曜日	離乳初期 (生後5~6か月頃)	離乳中期 (生後7~8か月頃)	離乳後期(生後9~11か月頃) (午前)	離乳後期(生後9~11か月頃) (午後)
1	月	つぶし粥 スープ キャベツ煮つぶし 玉葱煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉キャベツ煮 果物	軟飯 味噌汁(白菜・玉葱) 鶏肉のから揚げ(湯通し) キャベツのり和え 果物	軟飯 スープ(キャベツ) 鶏肉白菜玉葱煮 果物
2	火 16	つぶし粥 スープ 白菜煮つぶし さつま芋煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉白菜煮 さつま芋スティック煮	軟飯 味噌汁(サツマ芋・人参) ポークチャップ 甘酢白菜 果物	軟飯 スープ(白菜) 豚肉玉葱さつま芋煮 果物
3	水	つぶし粥 スープ キャベツ煮つぶし じゃが芋煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉キャベツ煮 じゃが芋スティック煮	軟飯 ポークシチュー キャベツごま和え 果物	軟飯 スープ(人参) 豚肉玉葱キャベツ煮 果物
	17 水	つぶし粥 スープ 小松菜煮つぶし 大根煮つぶし	粥 スープ 鮭小松菜煮 大根スティック煮	軟飯 味噌汁(大根・長葱) 鮭フライ(湯通し) 小松菜納豆和え 果物	食パン スープ(南瓜) 鮭小松菜大根煮 果物
4	木 18	つぶし粥 スープ 豆腐煮つぶし プロッコリー煮つぶし	粥 スープ 豆腐玉葱煮 プロッコリー煮	軟飯 味噌汁(モヤ・叻) マーボー豆腐 プロッコリーツナ和え 果物	軟飯 スープ(プロッコリー) 豚挽肉人参もやし煮 果物
5	金 19	つぶし粥 スープ チングン菜煮つぶし じゃが芋煮つぶし	粥 スープ ほっけチングン菜煮 じゃが芋スティック煮	軟飯 豆乳味噌汁(チングン菜・エノキ) ほっけの磯辺焼き 人参含め煮 果物	軟飯 スープ(人参) ほっけチングン菜じゃが芋煮 果物
6	土 20	つぶし粥 スープ 小松菜煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉小松菜煮 人参スティック煮	麦茶 ミートソースパゲティ 小松菜しめじ炒め 果物	バターロール 豆乳 果物
8	月 22	つぶし粥 スープ 玉葱煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉玉葱煮 人参スティック煮	軟飯 味噌汁(キャベツ・麩) 大豆かき揚げ(湯通し) プロッコリーのおかか和え 果物	軟飯 スープ(コーン) 鶏肉キャベツ人参煮 果物
9	火 30	パン粥 スープ かれい煮つぶし 南瓜煮つぶし	パン粥 スープ かれいほうれん草煮 南瓜煮	バターロール 南瓜ボタージュ カレイのムニエル風 ほうれん草のサラダ 果物	雑炊(かれい・ほうれん草・人参) 南瓜煮 果物
10	水 24	つぶし粥 スープ 大根煮つぶし じゃが芋煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉大根煮 じゃが芋スティック煮	軟飯 チキンシチュー 大根わかめ和え 果物	軟飯 スープ(人参) 鶏肉玉葱じゃが芋煮 果物
11	木 25	つぶし粥 スープ 豆腐煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 豆腐人参煮 果物	軟飯 味噌汁(豆腐・人参) さば照り焼き 春雨サラダ 果物	軟飯 スープ(玉葱) 豚肉キャベツ人参煮 果物
12	金 26	つぶし粥 スープ 小松菜煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉小松菜煮 人参スティック煮	軟飯 味噌汁(小松菜・切干大根) 豚肉の香味焼き 人参スティック煮 果物	トースト スープ(人参) 豚肉小松菜煮 果物
13	土 27	つぶし粥 スープ 白菜煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉白菜煮 じゃが芋スティック煮	味噌うどん 青のりポテト 果物	バターロール 豆乳 果物
	月 29	つぶし粥 スープ 白菜煮つぶし 大根煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉白菜煮 大根スティック煮	軟飯 味噌汁(白菜・舞茸) 鶏肉みそ焼き 大根と胡瓜の酢の物 果物	軟飯 スープ(大根) 鶏肉白菜舞茸煮 果物

☆毎月1日は野菜の日、4日は栄養の日、19日は食育の日です。



9月

食

育

だ

よ

り



朝夕の風に秋の気配を感じられるようになってきましたが、まだ暑い日が続いています。夏の疲れも出てくるこの時期、よく遊び、良く寝て、食事や体調管理に気を付けていきましょう。

秋といえば食欲の秋です。秋はたくさんの食材が収穫されます。旬の食材を食べて元気な身体を作りましょう。

## 9月は食生活改善普及運動 実施月間

毎年9月1日から30日までを「食生活改善普及運動」実施月間としています。

普段の食事がごはんやおかず（肉、魚など）だけという方は、「まずは毎日、あと一皿ずつ野菜と果物をプラス」することを目標とし、下記の項目をポイントに食生活を見直してみましょう。

**野菜・果物には、体の調子を整えるビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。**

### 【野菜の摂取量を増やすコツ】

- ・加熱して、かさを減らす（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（定食など）

大人が1日に必要な果物の摂取量は200 g です。

糖質も多く含むため、食べ過ぎには気を付けましょう。

特に季節が旬の果物はおいしいだけではなく、栄養素も豊富です。



### 【「食事をおいしく、バランスよく」を基本としましょう】

主食：ご飯、パン、麺類

体を動かすエネルギーのもとになります。

主菜：魚、肉、卵、大豆製品

体をつくるたんぱく質を多く含みます。

副菜：野菜、海藻、きのこ

体の調子を整えるビタミン、ミネラルなどを多く含みます。

## 暑さで疲れた胃に優しい食べ物

冷たい食べ物を摂りすぎたり、楽しいイベントなどでたくさん遊んだ夏の終わりは、胃腸が疲れています。弱った胃腸を整えるための食べ物をご紹介します。

### ●消化に良い食材を使う

野菜では「キャベツ、白菜、大根、かぶ」、脂質が少ない「白身魚、鮭、豆腐」などです。

### ●調理法や食べ方

「茹でる・煮る・蒸す」といった加熱方法や薄めの味付け、油の使用を抑えることが胃腸に負担をかけにくいです。

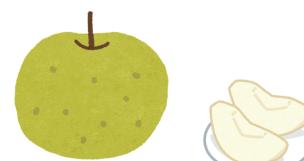
また、温かいものを食べると良いです。

## 旬の食材 梨

8割以上が水分で、食物繊維が比較的多く含まれています。

疲労回復に効果があるアスパラギン酸や冷房や冷たい食べ物による体の冷えによって生じるむくみを予防・改善してくれるカリウムが含まれています。

ずっしりと重みがあるもの、皮の色にムラがなく、少し青みが残っているものが良いでしょう。



## 今月の給食メニュー

### 南瓜ジャムサンド（幼児6人分）

- |              |          |         |
|--------------|----------|---------|
| ・食パン6枚（10枚切） | ・南瓜 90 g | ・砂糖 7 g |
| ・バター 3 g     | ・塩 少々    |         |

①南瓜は皮をむき、蒸すか茹でてつぶし、暑いうちに砂糖・塩・バターを加えて混ぜる。

②食パンに①を挟む。

※水分が足りない場合は、水などで固さを調整して下さい。

