

日	曜日		給食	午後おやつ	食材	エネルギー たんぱく質	日	曜日		給食	午後おやつ	食材	エネルギー たんぱく質
1	月	麦茶 カルシウム せんべい	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き コールスローサラダ 大根のスープ	牛乳 あんバター サンド	鶏肉、ハム、あずき、牛乳、こんぶ、かつお、 にぼし、6分つき米、パン、せんべい、コーン、 ソイバター、マヨドレ、にんじん、ほうれん草、 キャベツ、大根、酒、マーマレードジャム、 しょうゆ、砂糖、食塩、みりん	528 kcal 20.1 g	16	火	牛乳 ひとくち トースト (きなこ)	ごはん 厚揚げと豚バラのうま煮 ひじきとほうれん草の しらすあえ じゃが芋のみそ汁	麦茶 フルーツ豆乳 ヨーグルト ビスケット	豚肉、きな粉、みそ、厚揚げ、しらす、牛乳、 豆乳ヨーグルト、にぼし、こんぶ、かつお、 ひじき、パン、6分つき米、片栗粉、じゃが芋、 ビスケット、ごま油、ほうれん草、にんじん、 こねぎ、白菜、玉ねぎ、バナナ、みかん缶、 もも缶、砂糖、酒、みりん、しょうゆ	511 kcal 19.8 g
2	火	牛乳 ひとくち トースト (きなこ)	ごはん 厚揚げと豚バラのうま煮 ひじきとほうれん草の しらすあえ じゃが芋のみそ汁	麦茶 フルーツ豆乳 ヨーグルト ビスケット	豚肉、きな粉、みそ、厚揚げ、しらす、牛乳、 豆乳ヨーグルト、にぼし、こんぶ、かつお、 ひじき、パン、6分つき米、片栗粉、じゃが芋、 ビスケット、ごま油、ほうれん草、にんじん、 こねぎ、白菜、玉ねぎ、バナナ、みかん缶、 もも缶、砂糖、酒、みりん、しょうゆ	511 kcal 19.8 g	17	水	牛乳 手作りボーロ (プレーン)	ハヤシライス こまツナフレンチサラダ さつま芋のスープ	牛乳 バナナケーキ	豚肉、ツナ、豆乳、牛乳、かつお、こんぶ、 小麦粉、6分つき米、コーン、さつま芋、米粉、 こめ油、トマト、小松菜、にんじん、玉ねぎ、 しめじ、バナナ、砂糖、食塩、酒、みりん、 しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース、酢、 コンソメ、ベーキングパウダー	510 kcal 19.5 g
3	水	牛乳 手作りボーロ (プレーン)	ハヤシライス こまツナフレンチサラダ さつま芋のスープ	牛乳 バナナケーキ	豚肉、ツナ、豆乳、牛乳、かつお、こんぶ、 小麦粉、6分つき米、コーン、さつま芋、米粉、 こめ油、トマト、小松菜、にんじん、玉ねぎ、 しめじ、バナナ、砂糖、食塩、酒、みりん、 しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース、酢、 コンソメ、ベーキングパウダー	510 kcal 19.5 g	18	木	牛乳 ブルーン	ごはん 鮭の竜田揚げ ブロッコリーのおかかあえ なめこのみそ汁	牛乳 にんじんジャム トースト	鮭、かまぼこ、豆腐、みそ、牛乳、にぼし、 こんぶ、かつお、6分つき米、片栗粉、パン、 こめ油、にんじん、ブロッコリー、しょうが、 なめこ、玉ねぎ、レモン、ブルーン、酒、砂糖、 しょうゆ	532 kcal 23.8 g
4	木	牛乳 ブルーン	ごはん 鮭の竜田揚げ ブロッコリーのおかかあえ なめこのみそ汁	牛乳 にんじんジャム トースト	鮭、かまぼこ、豆腐、みそ、牛乳、にぼし、 こんぶ、かつお、6分つき米、片栗粉、パン、 こめ油、にんじん、ブロッコリー、しょうが、 なめこ、玉ねぎ、レモン、ブルーン、酒、砂糖、 しょうゆ	532 kcal 23.8 g	19	金	牛乳 塩せんべい	タコライス きのこと春雨のスープ 梨	牛乳 ごまクッキー	豚肉、豆乳、牛乳、6分つき米、小麦粉、 春雨、クラッカー、せんべい、こめ油、 黒ごま、トマト、パセリ、レタス、えのき しいだけ、玉ねぎ、梨、食塩、カレー粉、 ケチャップ、ウスターソース、砂糖、コンソメ	534 kcal 20.0 g
5	金	牛乳 塩せんべい	タコライス きのこと春雨のスープ 梨	牛乳 ごまクッキー	豚肉、豆乳、牛乳、6分つき米、小麦粉、 春雨、クラッカー、せんべい、こめ油、 黒ごま、トマト、パセリ、レタス、えのき しいだけ、玉ねぎ、梨、食塩、カレー粉、 ケチャップ、ウスターソース、砂糖、コンソメ	534 kcal 20.0 g	20	土	牛乳 クラッカー	納豆チャーハン 具だくさんみそ汁 豆乳ヨーグルト	麦茶 しらすのごはんお やき チーズ	豚肉、しらす、納豆、豆腐、みそ、チーズ、 豆乳ヨーグルト、のり、にぼし、こんぶ、 かつお、6分つき米、クラッカー、じゃが芋、 こめ油、ごま油、白ごま、にんじん、こねぎ、 玉ねぎ、大根、ねぎ、しょうゆ、食塩	531 kcal 21.0 g
6	土	牛乳 クラッカー	納豆チャーハン 具だくさんみそ汁 豆乳ヨーグルト	麦茶 しらすのごはんお やき チーズ	豚肉、しらす、納豆、豆腐、みそ、チーズ、 豆乳ヨーグルト、のり、にぼし、こんぶ、 かつお、6分つき米、クラッカー、じゃが芋、 こめ油、ごま油、白ごま、にんじん、こねぎ、 玉ねぎ、大根、ねぎ、しょうゆ、食塩	531 kcal 21.0 g	22	月	麦茶 カルシウム せんべい	2色そぼろ丼 ほうれん草ともやしの ごまあえ ねぎと豆腐のみそ汁	牛乳 ブルーベリー スコーン	鶏肉、卵、ちくわ、豆腐、みそ、豆乳、牛乳、 にぼし、こんぶ、かつお、6分つき米、 せんべい、小麦粉、片栗粉、こめ油、白ごま、 ほうれん草、にんじん、もやし、玉ねぎ、ねぎ、砂 糖、食塩、酒、砂糖、しょうゆ、ブルーベリージャム	528 kcal 19.1 g
8	月	麦茶 カルシウム せんべい	2色そぼろ丼 ほうれん草ともやしの ごまあえ ねぎと豆腐のみそ汁	牛乳 ブルーベリー スコーン	鶏肉、卵、ちくわ、豆腐、みそ、豆乳、牛乳、 にぼし、こんぶ、かつお、6分つき米、 せんべい、小麦粉、片栗粉、こめ油、白ごま、 ほうれん草、にんじん、もやし、玉ねぎ、ねぎ、砂 糖、食塩、酒、砂糖、しょうゆ、ブルーベリージャム	528 kcal 19.1 g	24	水	牛乳 クラッカー	パン マカロニグラタン 切干ナポリタン ブロッコリーのスープ	麦茶 塩こんぶの おにぎり	鶏肉、ベーコン、豆乳、牛乳、粉チーズ、昆布、 パン、クラッカー、6分つき米、マカロニ、米粉 パン粉、コーン、ソイバター、ごま油、こめ油、白ご ま、にんじん、パセリ、ピーマン、 ブロッコリー、玉ねぎ、しめじ、切干大根、 コンソメ、食塩、ケチャップ、砂糖、しょうゆ	536 kcal 19.6 g
9	火	牛乳 バナナ	ごはん 肉じゃが キャベツのみそマヨあえ しめじのすまし汁	牛乳 豆腐ドーナツ	豚肉、かまぼこ、みそ、豆腐、牛乳、にぼし、 こんぶ、かつお、しらたき、6分つき米、 小麦粉、じゃが芋、こめ油、マヨドレ、 にんじん、小松菜、玉ねぎ、キャベツ、しめじ、パナ ナ、きゅうり、砂糖、みりん、しょうゆ、ベーキング パウダー、食塩	538 kcal 20.9 g	25	木	牛乳 手作りボーロ (黒糖)	青のりごはん カレイのきのこあん かぼちゃの煮物 高野豆腐のみそ汁	牛乳 いちごジャム 蒸しパン	カレイ、高野豆腐、みそ、豆乳、牛乳、青のり、 にぼし、こんぶ、かつお、6分つき米、小麦粉、 片栗粉、かぼちゃ、こめ油、白ごま、にんじん、 小松菜、玉ねぎ、黒糖、食塩、酒、みりん、砂糖、しよ うゆ、いちごジャム、ベーキングパウダー	531 kcal 22.8 g
10	水	牛乳 クラッカー	パン マカロニグラタン 切干ナポリタン ブロッコリーのスープ	麦茶 塩こんぶの おにぎり	鶏肉、ベーコン、豆乳、牛乳、粉チーズ、昆布、 パン、クラッカー、6分つき米、マカロニ、米粉 パン粉、コーン、ソイバター、ごま油、こめ油、白ご ま、にんじん、パセリ、ピーマン、 ブロッコリー、玉ねぎ、しめじ、切干大根、 コンソメ、食塩、ケチャップ、砂糖、しょうゆ	536 kcal 19.6 g	26	金	牛乳 ひとくち トースト (シュガー)	カレーうどん さつま芋とれんこんの きんぴら オレンジ	麦茶 ツナピラフ	豚肉、ツナ、牛乳、かつお、こんぶ、うどん、 パン、6分つき米、さつま芋、片栗粉、コーン、 米粉、ごま油、こめ油、白ごま、にんじん、 いんげん、パセリ、玉ねぎ、れんこん、しめじ、オレ ンジ、砂糖、しょうゆ、みりん、カレー粉、 コンソメ	536 kcal 20.5 g
11	木	牛乳 手作りボーロ (黒糖)	青のりごはん カレイのきのこあん かぼちゃの煮物 高野豆腐のみそ汁	牛乳 いちごジャム 蒸しパン	カレイ、高野豆腐、みそ、豆乳、牛乳、青のり、 にぼし、こんぶ、かつお、6分つき米、小麦粉、 片栗粉、かぼちゃ、こめ油、白ごま、にんじん、 小松菜、玉ねぎ、黒糖、食塩、酒、みりん、砂糖、 しょうゆ、いちごジャム、ベーキングパウダー	531 kcal 22.8 g	27	土	牛乳 ビスケット	ピザトースト スパゲッティサラダ じゃが芋のスープ	麦茶 おかかマヨ おにぎり バナナ	鶏肉、ベーコン、牛乳、チーズ、かつお節、 パン、6分つき米、スパゲッティ、じゃが芋、 ビスケット、コーン、こめ油、マヨドレ、 トマト、ピーマン、にんじん、きゅうり、 玉ねぎ、バナナ、酢、砂糖、食塩、コンソメ、しょう ゆ	504 kcal 18.4 g
12	金	牛乳 ひとくち トースト (シュガー)	カレーうどん さつま芋とれんこんの きんぴら オレンジ	麦茶 ツナピラフ	豚肉、ツナ、牛乳、かつお、こんぶ、うどん、 パン、6分つき米、さつま芋、片栗粉、コーン、 米粉、ごま油、こめ油、白ごま、にんじん、 いんげん、パセリ、玉ねぎ、れんこん、しめじ、オレ ンジ、砂糖、しょうゆ、みりん、カレー粉、 コンソメ	536 kcal 20.5 g	29	月	麦茶 カルシウム せんべい	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き コールスローサラダ 大根のスープ	牛乳 あんバター サンド	鶏肉、ハム、あずき、牛乳、こんぶ、かつお、 にぼし、6分つき米、パン、せんべい、コーン、 ソイバター、マヨドレ、にんじん、ほうれん草、 キャベツ、大根、酒、マーマレードジャム、 しょうゆ、砂糖、食塩、みりん	528 kcal 20.1 g
13	土	牛乳 ビスケット	ピザトースト スパゲッティサラダ じゃが芋のスープ	麦茶 おかかマヨ おにぎり バナナ	鶏肉、ベーコン、牛乳、チーズ、かつお節、 パン、6分つき米、スパゲッティ、じゃが芋、 ビスケット、コーン、こめ油、マヨドレ、 トマト、ピーマン、にんじん、きゅうり、 玉ねぎ、バナナ、酢、砂糖、食塩、コンソメ、しょう ゆ	504 kcal 18.4 g	30	火	牛乳 ひとくち トースト (きなこ)	ごはん 厚揚げと豚バラのうま煮 ひじきとほうれん草の しらすあえ じゃが芋のみそ汁	麦茶 フルーツ豆乳 ヨーグルト ビスケット	豚肉、きな粉、みそ、厚揚げ、しらす、牛乳、 豆乳ヨーグルト、にぼし、こんぶ、かつお、 ひじき、パン、6分つき米、片栗粉、じゃが芋、 ビスケット、ごま油、ほうれん草、にんじん、 こねぎ、白菜、玉ねぎ、バナナ、みかん缶、 もも缶、砂糖、酒、みりん、しょうゆ	511 kcal 19.8 g

※月平均栄養価 エネルギー527 kcal たんぱく質20.5 g 脂質18.0 g
※仕入れの都合により、一部献立を変更する場合があります。
※補食…月・水クラッカー/火金せんべい/木土ビスケット

今月のもぐもぐタッチ

ももぐみ 11日(木) きのこにふれよう
ゆりぐみ 25日(木) きのこにふれよう 27日(土) 親子でもぐもぐタッチ・ピザをつくろう



給食だより 9月



2025年 9月1日

蒲田らびっと保育園

栄養士 金子

思えば今年は5月中旬から夏日になる日があり、体感として夏の始まりがとても早かったので、いつにも増して長い夏を過ごしていますね。そろそろ過ごしやすい季節が恋しくなりますが、立秋とは名ばかりの暑さがまだまだ続きそうです。そんな中でも、保育園で過ごす子どもたちは、水あそびをしたり、夏にちなんだ制作に挑戦したり、すいかやとうもろこしといった夏の味覚を喜んでおいしく食べたりと、いろいろな場面で夏を感じて楽しむことができました。

9月に入り、季節は秋へと変わっていきます。秋といえば豊富な食べ物、わくわくする食欲の季節です。外の空気が涼しくなるのはもちろんですが、旬の食べ物や秋らしい食育活動で、季節の移り変わりを楽しんでいきたいと思います。

〈もぐもぐタッチ〉

ももぐみ 11日(木)

ゆりぐみ 25日(木)

両クラスともに

「きのこにふれよう」

を予定しています。

※ゆりぐみさんは、エプロン・三角巾の準備をお願いします。

※27日(土)の親子でもぐもぐタッチ(ゆりぐみ)のお知らせは後日配布します。

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いかがでしょうか？ 毎月のもぐもぐタッチでは、その月のテーマとなる食材が登場する絵本を導入として使います。絵本に出てくる食べ物のイメージは、わくわくした気持ちと共に食への関心を深めます。絵本の世界から、実際の食べ物をみてそれを味わうことで、子どもたちの心に「食の経験」が刻まれていきます。絵本を通じて、食べる楽しさや大切さを知る機会をたくさん与えてあげましょう。

9月の食育に向けて、この絵本の読み聞かせをします♪



9月1日は防災の日



備蓄のおすすめは“ローリングストック法”

「備蓄しておいたのに気づいたら期限切れ」だったり、「いつも気にかけるのは大変」と感じたり、そんなこともありますよね。そこでおすすめなのは“ローリングストック”回転備蓄です。常に新しいものが補充されるので、自然に期限を管理することができます。また普段から口にしているものを災害時にも準備できることは、安心感にもつながります。



秋分の日とお彼岸



本格的な秋の訪れ、秋分の日。

2025年の秋分の日は9月23日(火)です。

暑い夏から涼しい秋へと変わり始め、この日を境に夜が長くなっていきます。降園の時間にお子さんと一緒に夕方の空の様子を眺めて、「暑いときは空が明るかったの覚えてる？」

今は空が暗くなるのが早くなったね。」とお話ししながら、季節が変わっていくのを体感してみると良いですよ。そして、秋分の日を中日として挟んだ7日間がお彼岸となり、お仏壇にお供え物をしたり、お墓参りをする習慣がありますね。この時期に、お供え物のおはぎが店頭に見かけたりしたときは、お彼岸にはおはぎをお供えし、いただく習慣があることを伝えてあげてくださいね。