



令和 7年 9月 給食予定献立表

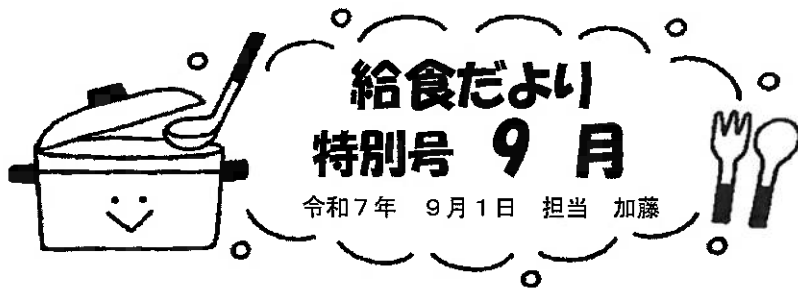
令和 7年 9月 1 日
幼保連携型認定こども園
六 郷 保 育 園
園 長 工 藤 圭
(担 当 加 藤)



月				火				水				木				金				土			
1 バーベキューチキン ★ラーメンサラダ わかめスープ バナナ (おかかふりかけ) (牛乳・ポテトスナック) パインアイス				2 たまごカレー マカロニサラダ カルピス (チーズ) (麦茶・スティックゼリー) 牛乳・ココアバナナケーキ				3 レバーの甘辛揚げnew! ミックスサラダ おくらのみそしる みかん缶 (コーンソテー) (麦茶・えびせんべい) 牛乳・セサミラスク				4 ★いがメンチ 野菜の付け合わせ いんげんみそしる バナナ (とうもろこしごはん) (麦茶・クッキー) 牛乳・チーズクラッカー				5 ポークチャップ ゆでたまご 冷製ポタージュ バナナ (きゅうり) (麦茶・コーンスナック) ジャム入りヨーグルト				6 おほしさま納豆 焼きハム はるさめスープ バナナ (煮豆) (牛乳・たまごボーロ) 牛乳・黒糖せんべい			
エネルギー(kcal)	302	421		エネルギー(kcal)	504	568		エネルギー(kcal)	377	467		エネルギー(kcal)	342	398		エネルギー(kcal)	319	455		エネルギー(kcal)	354	468	
たんぱく質(g)	14.3	16.4		たんぱく質(g)	19.9	18.2		たんぱく質(g)	16.5	16.3		たんぱく質(g)	17.8	16.2		たんぱく質(g)	17.2	17.5		たんぱく質(g)	20.6	20.3	
脂質(g)	9.8	11.3		脂質(g)	22.4	20.4		脂質(g)	18.6	15.7		脂質(g)	16.5	12.7		脂質(g)	15.5	17.3		脂質(g)	16.5	15.8	
塩分(g)	1.6	1.4		塩分(g)	1.4	1.4		塩分(g)	1.8	1.7		塩分(g)	1.4	1.3		塩分(g)	1.1	0.9		塩分(g)	0.9	0.7	
8 鶏肉のさっぱり照り焼き ポテトサラダ とうふスープ みかん缶 (コーンソテー) (麦茶・えびせんべい) 和風ミルクもち				9 すりみのかき揚げ ほうれんそうのおひたし かきたま汁 バナナ (さけフレーク) (牛乳・ポテトスナック) 牛乳・★みそたんぽ				10 おむすびランチ てづくりおにぎり ★チキンボーnew! きゅうり トマト ぶどうゼリー 麦茶 ♪ 完全給食 ♪ (麦茶・スティックゼリー) ソフール元気ヨーグルト				11 チーズオムレツ わかめサラダ 豚肉ともやしのスープ バナナ (のり佃煮) (麦茶・クラッカー) 牛乳・もちもちドーナツnew!				12 じゃがいもボール やさしいサラダ とうふとなめこのみそ汁 パイン缶 (トマト) (牛乳・どうぶつビスケット) 牛乳・きなこいも				13 マーボー豆腐 サラミサラダ ゆでたまご バナナ (ブロッコリー) (麦茶・えびせんべい) 牛乳・おこのみマカロニ			
エネルギー(kcal)	352	444		エネルギー(kcal)	376	479		エネルギー(kcal)	495	441		エネルギー(kcal)	446	482		エネルギー(kcal)	393	479		エネルギー(kcal)	316	396	
たんぱく質(g)	18.2	17.9		たんぱく質(g)	18.3	20.2		たんぱく質(g)	27.2	21.1		たんぱく質(g)	22.9	19.4		たんぱく質(g)	15.1	16.2		たんぱく質(g)	16.6	15.9	
脂質(g)	13.4	12.1		脂質(g)	11.3	12.6		脂質(g)	12.6	11.9		脂質(g)	18.7	14.9		脂質(g)	17.9	16.6		脂質(g)	17.1	14.3	
塩分(g)	1.0	1.0		塩分(g)	1.3	1.1		塩分(g)	1.8	1.7		塩分(g)	1.9	1.7		塩分(g)	1.5	1.4		塩分(g)	1.2	1.0	
15 敬老の日 				16 おろしハンバーグnew! ブロッコリーのごまマヨサラダ おくらスープ パイン缶 (チーズ) (麦茶・クラッカー) 牛乳・麩ラスク				17 かにコロッケ 野菜付け合わせ わかめすまし汁 バナナ (えだまめごはん) (牛乳・ビスケット) 牛乳・ねじりパイ				18 和風スパゲティnew! たまごやき キャベツみそしる パイン缶 (ごまふりかけ) (麦茶・えびせんべい) プリン				19 食育の日 ほっけのフライ やさしいサラダ 麩と小松菜のみそしる バナナ (こふきいも) (麦茶・たまごボーロ) 牛乳・プアマンケーキ				20 ハムときゅうりの納豆あえ ちくわいそべ揚げ 肉団子スープ バナナ (煮豆) (麦茶・えびせんべい) みかんラッシー・ウエハース			
エネルギー(kcal)	371	455		エネルギー(kcal)	371	455		エネルギー(kcal)	345	501		エネルギー(kcal)	422	526		エネルギー(kcal)	395	484		エネルギー(kcal)	418	525	
たんぱく質(g)	20.2	20.2		たんぱく質(g)	20.2	20.2		たんぱく質(g)	13.9	15.9		たんぱく質(g)	20.1	21.0		たんぱく質(g)	19.5	16.8		たんぱく質(g)	19.2	18.9	
脂質(g)	18.3	17.4		脂質(g)	18.3	17.4		脂質(g)	13.9	16.0		脂質(g)	19.5	19.5		脂質(g)	17.3	14.6		脂質(g)	17.1	15.7	
塩分(g)	1.1	1.2		塩分(g)	1.1	1.2		塩分(g)	1.6	1.4		塩分(g)	1.6	1.6		塩分(g)	1.5	1.4		塩分(g)	1.0	0.9	
22 豚肉のしょうが焼きnew! トマトときゅうりのツナあえ わかめと豆腐のみそしる パイン缶 (かぼちゃ甘煮) (麦茶・スティックゼリー) 牛乳・きなこマカロニ				23 秋分の日 				24 コーンカレー 中華サラダ カルピス (大根スティック) (牛乳・クラッカー) ミルクプリン				25 さばの塩焼き ほうれんそうのおひたし コーンミルクスープ パイン缶 (さつまいも甘煮) (麦茶・やさいせんべい) ヤクルト・バナナ				26 中華風オムレツ ひじき炒め煮 青菜のすまし汁 バナナ (トマト) (麦茶・ビスケット) 牛乳・ライスビザ				27 ピクニック 全国児 愛情弁当を おねがいします 			
エネルギー(kcal)	345	432		エネルギー(kcal)	345	432		エネルギー(kcal)	430	500		エネルギー(kcal)	313	386		エネルギー(kcal)	392	455		エネルギー(kcal)	392	455	
たんぱく質(g)	20.5	18.5		たんぱく質(g)	20.5	18.5		たんぱく質(g)	17.1	16.3		たんぱく質(g)	19.7	15.3		たんぱく質(g)	18.2	16.0		たんぱく質(g)	18.2	16.0	
脂質(g)	14.3	11.2		脂質(g)	14.3	11.2		脂質(g)	19.9	17.8		脂質(g)	12.4	7.6		脂質(g)	17.2	13.7		脂質(g)	17.2	13.7	
塩分(g)	1.4	1.2		塩分(g)	1.4	1.2		塩分(g)	1.6	1.4		塩分(g)	0.9	0.6		塩分(g)	1.7	1.3		塩分(g)	1.7	1.3	
29 ピーマンの肉詰め 付け合わせ とうふのすり流し汁 もも缶 (煮豆) (牛乳・クラッカー) 牛乳・青のりポテト				30 あじつけたまご いかと野菜の酢あえ ちくわと大根のみそ汁 バナナ (おかかふりかけ) (牛乳・スティックゼリー) 牛乳・ココアむしパン				★9月1日は防災の日★ 9月1日は、関東大震災が起きた日であり、台風が多いとされる暦の二百十日から「防災の日」が制定されています。 非常食は、災害時の安心材料ともいえる大切な食事です。いざという時が来る前に、賞味期限・内容・量・作り方などを確認しておきましょう！								★ご当地メニュー ★new! 新メニュー (未満児付けあわせ) おやつ(未満児9時) 以上児3時半 牛乳・青のりポテト							
エネルギー(kcal)	302	429		エネルギー(kcal)	335	477										エネルギー(kcal)	以上児	未満児					
たんぱく質(g)	15.1	16.1		たんぱく質(g)	17.2	18.9										たんぱく質(g)							
脂質(g)	14.3	13.7		脂質(g)	11.0	12.7										脂質(g)							
塩分(g)	1.7	1.6		塩分(g)	2.1	1.8										塩分(g)							

※以上児はご飯を持参しているため、主食分の栄養価は含まれておりません。

裏面に「給食だより特別号」をのせています。



給食だより 特別号 9 月

令和7年 9月1日 担当 加藤

気温も熱気もあつかった青森の8月が今年も終わりましたね。9月になっても、まだまだ暑くじめじめした日が続きそうです。引き続き食中毒予防、熱中症予防に力をいれていきましょう！

☆9月27日はピクニックのため全園児お弁当の日となっています☆



こどもたちがとっても楽しみにしているお弁当♡
食中毒や、誤嚥がないお弁当でより楽しい1日にしましょう♪



⚠ 食中毒 ⚠

◎非加熱のものは直接手で触れない

…おにぎりなど、直接口にするものをさわる場合は
ビニール手袋やラップなどを使用する。

◎高温多湿の環境に

調理済み食品を置かない

…食中毒がもっとも好む温度は30℃～60℃とされています。ご飯や、おかずはしっかり冷ましてから詰めましょう♪

★保冷剤も準備していただくようお願いします★

⚠ 誤嚥 ⚠

◎誤嚥の危険性があるものは切る

！！ 特に注意が必要な食品 ！！

ミニトマト・ぶどう・うずら卵・さくらんぼ・
ベビーチーズ(球形のもの)、えだまめ など
月齢の低い子は特に切って入れるようにしましょう♪

◎月齢にあった量にする

…しっかり噛んで食べきれる量にすることで、
急がずにお弁当の時間をゆっくりと楽しめればいい
と思います♡

✉ ☆ ろくごう通信 ☆ ✉

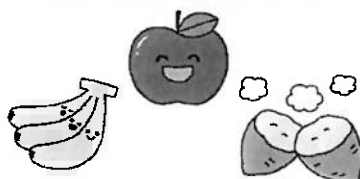
R7 年度テーマ 《幼児の肥満について》

こどもにとっての「4 回目の食事」の内容とは??

おやつ＝食事で摂り切れない栄養素の補給
として考えると GOOD!!

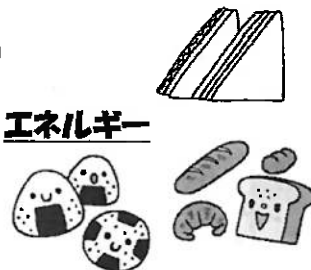
- * カルシウム…牛乳やチーズ、ヨーグルトなどの乳製品
- * ビタミン、食物繊維…果物やいも類
- * エネルギー…おにぎりやパンなどの炭水化物

カルシウム



ビタミン、食物繊維

エネルギー



普段のおやつの内容と比べて参考にしてみてくださいね☆

次回の掲載は 11 月号です！おたのしみに～❀❀

