



2025年 9月 給食献立表

※ 食材の調達状況により、メニュー変更になる場合があります

りせ橋本こども園

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	午後おやつ
1	月	ごはん 野菜のキッシュ風 ひじきとキャベツのサラダ 大根のスープ オレンジ	野菜せんべい	・ベーコン・たまご・牛乳 ・脱脂粉乳・ツナ缶・鶏肉	・精白米・じゃがいも ・バター・砂糖・油・薄力粉 ・片栗粉・ごま	・トマト・ほうれんそう・玉ねぎ・ひじき ・キャベツ・人参・大根・しめじ・いんげん ・オレンジ	牛乳 にんじんブリッヅ
2	火	ごはん 豚肉となすの味噌炒め ごぼうサラダ 牛乳ゼリー	りんごゼリー	・豚肉・たまご・牛乳 ・ゼラチン・豆乳	・精白米・油・マヨネーズ ・ごま・片栗粉・砂糖・さつま芋 ・ホットケーキミックス	・なす・長ねぎ・ピーマン・ごぼう・人参 ・きゅうり・玉ねぎ・小松菜	牛乳 さつま芋蒸しパン
3	水	食パン 鶏のマーマレード焼き さっぱりマカロニサラダ 青菜とえのきのスープ パナナ	ミレービスケット	・鶏肉・ベーコン・牛乳 ・ツナ缶	・食パン・マカロニ・油 ・砂糖・精白米	・キャベツ・きゅうり・人参・コーン ・ほうれんそう・えのき・玉ねぎ・パナナ ・小松菜	牛乳 和風ツナおにぎり
4	木	ごはん ししゃもの南蛮漬け ポテトサラダ なすとしめじの味噌汁 カルピスゼリー	クラッカー	・ししゃも・魚肉ソーセージ ・油揚げ・ゼラチン ・牛乳・脱脂粉乳	・精白米・薄力粉・砂糖 ・じゃがいも・マヨネーズ ・ホットケーキミックス・バター	・玉ねぎ・人参・ピーマン・きゅうり ・なす・しめじ・小松菜・パナナ	牛乳 バナナスコーン
5	金	カレー南蛮うどん 松風焼き ブロッコリーとかにかまのサラダ ミックスフルーツ	たべっこペイビー	・鶏肉・油揚げ・鶏挽肉 ・豆腐・かにかま・牛乳 ・きな粉	・うどん・砂糖・パン粉 ・ごま・マヨネーズ・コッペパン ・油	・人参・小松菜・玉ねぎ・長ねぎ・コーン ・ブロッコリー・みかん缶・もも缶	牛乳 きな粉揚げパン
6	土	チキンライス キャベツのサラダ じゃが芋のコンソメスープ	ハイハイせんべい	・鶏肉・ツナ缶 ・ウインナーソーセージ ・牛乳・かつお節	・精白米・バター・砂糖 ・油・じゃがいも	・玉ねぎ・キャベツ・人参・きゅうり ・いんげん	牛乳 おかかおにぎり
8	月	ごはん ビーフン炒め 棒鶏サラダ 中華風コーンスープ オレンジ	野菜せんべい	・豚肉・鶏肉・豆腐 ・牛乳・たまご・脱脂粉乳	・精白米・ビーフン・ごま油 ・ごま・砂糖・片栗粉・バター ・ホットケーキミックス	・にら・人参・もやし・きゅうり・パプリカ ・玉ねぎ・クリームコーン・青梗菜・オレンジ	牛乳 かぼちゃマフィン
9	火	ごはん 鶏の梅照り焼き ブロッコリーのマカロニサラダ 白菜としめじの味噌汁 牛乳ゼリー	りんごゼリー	・鶏肉・ツナ缶・生揚げ ・牛乳・ゼラチン	・精白米・マカロニ ・マヨネーズ・砂糖	・梅干し・ブロッコリー・白菜・椎茸 ・ひじき・人参	牛乳 ひじきご飯おにぎり
10	水	ごはん 鮭のみそ焼き ひじきの炒め煮 そうめんのすまし汁 パナナ	ミレービスケット	・さけ・油揚げ・かまぼこ ・牛乳・ツナ缶	・精白米・砂糖・油 ・そうめん・食パン・マヨネーズ	・ひじき・にんじん・いんげん・小松菜 ・人参・パナナ・玉ねぎ・きゅうり	牛乳 ツナマヨトースト
11	木	ごはん かに玉 切り干し大根のナムル もやしのスープ ぶどうゼリー	クラッカー	・たまご・かにかま ・ゼラチン・牛乳	・精白米・油・砂糖・片栗粉 ・ごま油・ホットケーキミックス	・たけのこ・長ねぎ・乾椎茸・切干大根 ・人参・青梗菜・わかめ・もやし・えのき	牛乳 マーマレード 蒸しパン
12	金	ゆかりおにぎり 鶏のからあげ 花形ウインナー ブロッコリーのごま和え ミニトマト マカロニポリタン オレンジ 乳酸飲料	たべっこペイビー	・鶏肉・ウインナー ・豚肉・乳酸飲料・牛乳	・精白米・片栗粉・油・ごま ・砂糖・マカロニ ・薄力粉・バター	・ブロッコリー・ミニトマト・玉ねぎ ・ピーマン・トマト缶・オレンジ	牛乳 サクサククッキー
13	土	五目焼きそば のし焼売 大根のスープ	ハイハイせんべい	・豚肉・豚挽肉・鶏挽肉 ・豆腐・油揚げ・牛乳 ・クリーム	・中華めん・ごま油・砂糖 ・片栗粉・食パン	・人参・玉ねぎ・キャベツ・ピーマン ・長ねぎ・生姜・グリーンピース ・大根・しめじ・みかん缶	牛乳 フルーツサンド
15	月	敬老の日					
16	火	ごはん ひじきとツナのたまご焼き 大根サラダ なすと油揚げの味噌汁 ひとくちゼリー	野菜せんべい	・ツナ缶・脱脂粉乳・牛乳 ・たまご・かにかま・油揚げ	・精白米・油・マヨネーズ ・砂糖・じゃがいも・片栗粉	・ひじき・玉ねぎ・人参・大根・きゅうり ・なす・小松菜	牛乳 たこ焼き風ポテト
17	水	ロールパン チキンナゲット フレンチサラダ コーンスープ 梨	ミレービスケット	・鶏挽肉・豆腐・豆乳 ・脱脂粉乳・牛乳・たまご ・クリーム	・ロールパン・片栗粉・油 ・砂糖・バター ・ホットケーキミックス	・生姜・にんにく・キャベツ・人参 ・パプリカ・ブロッコリー・クリームコーン ・玉ねぎ・梨・みかん缶	牛乳 誕生日ココアケーキ
18	木	ごはん さばの味噌煮 ブロッコリーの中華和え 白菜と竹輪のおすまし パナナ	クラッカー	・さば・ちくわ・牛乳 ・チーズ・ロースハム	・精白米・砂糖・ごま油 ・食パン・マヨネーズ	・生姜・ブロッコリー・塩昆布・いんげん ・白菜・しめじ・パナナ	牛乳 ホットサンド
19	金	ジャージャー麺 わかめときゅうりの酢の物 たまごの中華スープ ミックスフルーツ	たべっこペイビー	・豚挽肉・鶏肉・たまご ・牛乳	・中華めん・ごま油・砂糖 ・片栗粉・ごま・精白米 ・さつま芋	・生姜・にんにく・長ねぎ・人参・ピーマン ・わかめ・きゅうり・にら・もやし	牛乳 さつま芋おにぎり
20	土	カレーピラフ ポテトサラダ キャベツのスープ	ハイハイせんべい	・ウインナーソーセージ ・豚肉・牛乳・鮭フレーク	・精白米・バター・砂糖 ・じゃがいも・ごま	・玉ねぎ・トマト缶・人参・きゅうり ・キャベツ・いんげん	牛乳 鮭おにぎり
22	月	ごはん 肉豆腐 南瓜の煮付け 小松菜と油揚げの味噌汁 ひとくちゼリー	野菜せんべい	・豚肉・豆腐・油揚げ ・牛乳・きな粉	・精白米・しらたき・砂糖 ・もち米	・ごぼう・玉ねぎ・いんげん・人参・南瓜 ・小松菜・わかめ・えのき	牛乳 きな粉おはぎ
23	火	秋分の日					
24	水	ごはん ゼリーフライ ひじきとツナのサラダ 豚汁 オレンジ	ミレービスケット	・おから・たまご・ツナ缶 ・豚肉・牛乳・脱脂粉乳	・精白米・じゃがいも・薄力粉 ・パン粉・油・マヨネーズ ・ごま	・人参・玉ねぎ・ひじき・いんげん・大根 ・小松菜・しめじ・長ねぎ・オレンジ	牛乳 ココアクッキー
25	木	ごはん 白身魚のピカタ カラフルサラダ わかめのスープ ぶどうゼリー	クラッカー	・かれい・たまご・ゼラチン ・牛乳・豚肉	・精白米・薄力粉・砂糖 ・マヨネーズ	・トマト・きゅうり・キャベツ・パプリカ ・わかめ・白菜・人参・えのき	牛乳 チャーハンおにぎり
26	金	カレーライス キャベツのサラダ ヨーグルトポンチ	たべっこペイビー	・豚肉・脱脂粉乳 ・ヨーグルト・牛乳	・精白米・油・じゃがいも ・砂糖・食パン・バター	・玉ねぎ・人参・にんにく・生姜 ・キャベツ・きゅうり・コーン・みかん缶 ・もも缶・パイン缶	牛乳 食パンラスク
27	土	ミートドリア ツナとブロッコリーのサラダ ズッキーニのコンソメスープ	ハイハイせんべい	・豆乳・豚挽肉・チーズ ・ツナ缶・ウインナー ・牛乳	・精白米・バター・薄力粉 ・砂糖・油	・玉ねぎ・トマト缶・ブロッコリー・コーン ・ズッキーニ・しめじ	牛乳 源氏パイ
29	月	ごはん 親子煮風たまご焼き キャベツの塩だれサラダ 豆腐の味噌汁 オレンジ	野菜せんべい	・鶏肉・たまご・豆腐 ・油揚げ・牛乳	・精白米・砂糖・ごま油 ・ごま・さつま芋・油	・玉ねぎ・人参・カイワレ大根・キャベツ ・きゅうり・わかめ・長ねぎ・オレンジ	牛乳 大学いも
30	火	ごはん 厚揚げ麻婆豆腐 ブロッコリーとたまごのサラダ もやしのスープ カルピスゼリー	りんごゼリー	・豚挽肉・生揚げ・たまご ・かつお節・ゼラチン ・牛乳・油揚げ	・精白米・油・砂糖・ごま油 ・片栗粉・マヨネーズ・ごま ・うどん	・にんにく・生姜・人参・長ねぎ・もやし ・ブロッコリー・小松菜・椎茸	牛乳 きつねうどん

	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩 分
乳児基準栄養素	495kcal	16.0g	11.0g	57mg	1.4mg	135μg	0.18mg	0.23mg	10mg	3.0g	1.4g
今日の平均栄養素	501kcal	17.5g	5.7g	187mg	6mg	142μg	0.22mg	0.30mg	21mg	2.9g	1.7g
30日基準栄養素	585kcal	19.0g	3.0g	225mg	8mg	58μg	0.27mg	0.32mg	18mg	3.9g	1.6g
今日の平均栄養素	584kcal	21.1g	18.6g	210mg	2.0mg	171μg	0.31mg	0.38mg	27mg	3.6g	2.0g

食育だより

りとせ橋本こども園【令和7年 9月号】

今年の夏は本当に暑く、昼間は外出するのもためらうほどでしたね。それでも子ども達は元気に運動会の練習に励んでいます。しっかり水分補給をして、たくさん給食を食べて、元気に運動会当日を迎えてもらいたいです。

「もしも」に備えましょう 9月1日 防災の日

突然の豪雨による河川の氾濫や地震による被害など、災害はいつ身に降りかかるか予想はできませんが、もしものために備えることは今からでもできるので、是非対策をしていただきたいです。

食べながら備える「ローリングストック法」

保存食を備蓄しておくことももちろん大切なことですが、何がどのくらいあるのかということを確認し、食べ方を知っておかなければ、いざという時に賞味期限が切れていたり加熱が必要だったりして食事にありつけないかもしれません。そこで、日常の食生活の中に食料備蓄を取り込み、普段から食べ慣れている食材を多めに購入し、使ったら使った分だけ買い足していくことで、常に一定量の食料を備蓄していく方法をローリングストック法といいます。

その食材での調理経験があるため味にも慣れているので、災害時でも慌てることなく子どもも嫌がらずに食べることができます。

《ポイント》

古いものから使う

一番手前や、右側などそれぞれに合った備蓄方法で上手に循環させましょう

使った分は必ず補充する

備蓄分はいつ食べても構いませんが、使った直後に買い足すようにしましょう

カセットコンロの準備も

ガスや電気、水道が止まることを想定してカセットコンロも備えるとよいでしょう



旬の食材

梨

毎月のお誕生日献立では旬の果物を提供していますが、9月は梨です。疲労回復に効果があるアスパラギン酸や、咳止め・解熱効果があるソルビトールが含まれています。そして、88%が水分の梨は残暑で汗をかけた水分補給にも向いています。

今月の行事食

12日 運動会がんばれ弁当

ゆかりおにぎり
とりのから揚げ 花形ウィンナー
ブロッコリーのごま和え
マカロニナポリタン
ミニトマト オレンジ
乳酸飲料

他県の給食を食べてみよう

埼玉県 「ゼリーフライ」

埼玉県行田市の郷土料理で、お菓子のゼリーとはまったく異なる食べ物です。見た目が小判のように見えるので、「銭フライ」と呼ばれていたのが変化して、ゼリーフライになったそうです。おからや茹でてつぶしたじゃが芋に人参や長ねぎを混ぜ合わせ小判型にし、素揚げしたものをソースにくぐらせていただきます。

24日(水) 提供予定