

給食メニュー

令和7年9月

認定こども園どんぐり

日	曜		3時おやつ
1	月	ごはん、さばのみそ煮、ひじきの五目煮、そうめん汁、パイン缶	牛乳.きな粉おはぎ
2	火	ごはん、鶏肉のカレー焼き、おからサラダ、じゃがいもとたまねぎのみそ汁、もも缶	牛乳.野菜ドーナツ
3	水	ごはん、凍り豆腐のから揚げ、きゅうりと炒り卵のサラダ、豚肉とかぼちゃのみそ汁、キウイフルーツ	豆乳.ココアプリン
4	木	手作りホットドック、焼きポテト、野菜コーンスープ、フルーツミックス	牛乳.ごま昆布おにぎり
5	金	三色どんぶり、白菜のおかかあえ、豆腐となめこのみそ汁、バナナ	牛乳.お好み焼き
6	土	ごはん、肉豆腐、ほうれん草のサラダ、なすとわかめのみそ汁、もも缶	牛乳.いちごジャム蒸しパン
7	日		
8	月	ごはん、白身魚の磯辺焼き、ごぼうとコーンのサラダ、さつまいもと青菜のみそ汁	牛乳.バナナハードケーキ
9	火	ごはん、焼きがんとどきのあんかけ、キャベツのごまマヨネーズ、小松菜とえのきのみそ汁、パイン缶	牛乳.ココアケーキ
10	水	なすのチキンカレー、トマトのツナあえ、豆乳フルーツかんてん	牛乳.くるくるあんこクレープ
11	木	ごはん、コーンコロケ、ブロッコリーのごま酢あえ、豆腐とえんどうのみそ汁、もも缶	牛乳.カルピスゼリー
12	金	ごはん、ごぼうの柳川風煮、かぼちゃサラダ、大根とわかめのみそ汁、キウイフルーツ	牛乳.白玉団子
13	土	ごはん、肉じゃが、きゅうりとえのきたけの酢のもの、豆腐と卵のみそ汁、オレンジ	牛乳.黒糖蒸しパン
14	日	<敬老の日>	
15	月	<振替休日>	
16	火	ごはん、厚揚げのそぼろあん、チンゲン菜の中華あえ、いもとキャベツのみそ汁	豆乳.ココア.フルーツヨーグルト
17	水	中華丼、大根とちくわのあえもの、しいたけと豆腐のとろみスープ、バナナ	牛乳.豆乳もち
18	木	ジャムパン、鮭のムニエル、ほうれん草とコーンのソテー、豆乳スープ、みかん缶	牛乳.薄皮もち
19	金	ごはん、マーボーなす、はるさめサラダ、わんたんスープ、パイン缶	牛乳.かぼちゃパン
20	土	カレー風味のトマトライス、せん野菜のごまサラダ、キャベツと卵のスープ、もも缶	牛乳.豆乳フレンチトースト
21	日		牛乳.
22	月	わかめごはん、蒸し鮭の照りつけ、ポテトサラダ、豆腐と小松菜のみそ汁、オレンジ	牛乳.ミルクパン
23	火	<秋分の日>	
24	水	★お誕生会お子さまランチ★	牛乳.豆乳.ババロア.ビスケット
25	木	コーンバターみそラーメン、小松菜のごまあえ、かんてん入りフルーツポンチ	牛乳.鮭チーズおにぎり
26	金	さばのそぼろごはん、キャベツの磯あえ、さつまいもの甘煮、おかず汁、もも缶	牛乳.ココアチュロス
27	土	ごはん、鶏つくね、はるさめ炒め、切干大根のみそ汁、バナナ	牛乳.じゃがいものポンデケージョ
28	日		
29	月	ごはん、鮭の竜田揚げ、きゅうりの華風サラダ、五目みそ汁、みかん缶	牛乳.野菜蒸しパン
30	火	ごはん、小松菜バーグ、ブロッコリーの三色サラダ、さつまいもとなすのみそ汁、パイン缶	牛乳.チーズラスク

大豆製品を食卓へ！～健康な体は毎日の食事から～

大豆は、「畑の肉」とも呼ばれるほど栄養満点な食材。子どもの成長に欠かせない良質なタンパク質をはじめ、食物繊維、カルシウム、鉄分、ビタミンB群、イソフラボンなど、たくさんの栄養素が含まれています。ご家庭でも、ぜひ大豆製品を積極的に食卓に取り入れてみませんか？



★なぜ、大豆に注目するの？

現代の食生活では、どうしても肉類に偏りがちです。もちろん、肉は大切なタンパク質源の一つですが、脂質やコレステロールの摂取過多には注意が必要です。一方で、大豆は良質な植物性タンパク質を豊富に含みながら、脂質は控えめ。さらに、肉類には少ない食物繊維や、私たちの健康をサポートする様々な栄養成分が含まれています。子どもの健やかな成長のためにも、家族の健康維持のためにも、日々の食事に大豆製品を上手に取り入れることが大切なのです。

★大豆の魅力

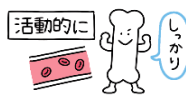
良質なタンパク質が豊富



食物繊維でお腹すっきり！



ミネラル豊富で元気いっぱい！



★食卓への取り入れ方

1・まずは一品プラスしてみる

毎日の食事に「納豆」や「冷奴」など、手軽な大豆製品を一品プラスしてみましょう。

ポテトサラダに蒸し大豆 みそ汁の具としてひきわり納豆



2・いつもの料理にプラスしてみる



いつも食べ慣れている料理に大豆製品をプラスしてレパートリーを増やしましょう。

砂糖入り「きな粉」をまぶして簡単おはぎ

◎ 一般的に、肉や魚に比べて安価なものが多く、食費の節約につながります。

給食でも、色々な大豆製品を使ったメニューがあります。大豆をそのまま使った天ぷらや、サラダもあります。納豆を入れた、マーボー豆腐(キッズ)は、子どもたちに大人気です。

