



給食だより

木の実幼稚園

夏休みが終わり、2学期がスタートしました。

9月に入り日が落ちるのもだんだんと早くなってきましたが、まだまだ暑い日が続いています。

水分をしっかりととり、熱中症対策をしましょう。

始めは野菜をたくさん残してきていたクラスも、7月にはたくさん食べられるようになり、
おかわりに来るクラスも増えました。

夏休みの間に大きくなったみんなが、夏休み前と比べてどれだけたくさん食べられるようになって
いるか、今から楽しみです♪



注意！夏の疲れが出やすい季節です！

夏休み明け、長期休みの間は生活リズムが幼稚園に行っている時と変化しますよね。

残暑も続くことで夏バテの影響があり、また季節の変わり目になることから体調を崩しやすい季節です。

早寝早起き、好き嫌いをなくバランスのとれた食事をする、そしてたくさん遊んで体を動かす。

この3つを心がけて元気いっぱい健康な体で秋を迎えられるようにしましょう。

食欲のないときはにんにくやしょうが、うめ、しそ、ねぎなど、香りが強い食材や
さっぱりとしたものがおすすめです。

食欲もアップし、消化吸収も助けてくれます。



栄養素の上手なとり方



・ビタミンC

野菜は短時間で調理する。野菜は生で食べるより、
茹でたり炒めたりするとたくさんの量を食べることが
できます。ですが、調理時間が長いほどビタミンC
は失われてしまうので、短時間で調理するかスープ
等にして茹で水に流れた栄養素まで摂れるように
しましょう。

・カロテン

緑黄色野菜を油炒めにして食べるとカロテンの
吸収率がアップします。体内でビタミンAに変わる
カロテンは、目や皮膚の健康を保つビタミンです。
緑黄色野菜に比較的多く含まれています。

郷土料理を食べよう！ ～せんべい汁～

9月の給食に青森県の郷土料理であるせんべい汁を
イメージしたお汁が出ます。

せんべい汁に含まれるせんべいとは、小麦粉に塩と
水を混ぜ鉄製の型で丸く焼いたものです。

このせんべいは冷害が多く米がよく取れなかった地
域の貴重な保存食でした。

給食では、せんべいをうずまき麩で
代用しています。

いつもとは少し変わったお汁を
楽しみにしててください♪

青森県



ハートスフードクリエーツ株式会社

木の実幼稚園担当 管理栄養士 平塚 綾音

9月献立表



2025年

木の実幼稚園

日	献立名	赤の仲間血や肉になる	緑の仲間体の調子を整える	黄の仲間熱や力の元になる	その他	14歳 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	どんぐりおやつ
1 (月)	始業式						
2 (火)	ご飯			精白米		372 kcal	動物ビスケット
	鶏のオーロラ焼き	鶏もも肉,味噌		じゃが芋,本和香糖	ケチャップ,カレー粉,こしょう	17.1 g	スポーツドリンク
	ほうれん草とツナのサラダ	ツナ	ほうれん草,にんじん	本和香糖,ごま油	濃口醤油,米酢	11.8 g	
	すまし汁	昆布,かつおぶし	大根,しめじ		淡口醤油,みりん,食塩	1.8 g	
3 (水)	ご飯			精白米		295 kcal	あんぱんまん,煎餅
	鮭の塩焼き	鮭			食塩,料理酒	15.9 g	フルーツラムネ
	人参しりしり	豆腐	にんじん,玉ねぎ	本和香糖,サラダ油	濃口醤油,みりん,食塩	6.3 g	りんごジュース
	ニラ玉スープ	たまご,昆布,かつおぶし	にら,玉ねぎ	片栗粉	淡口醤油,みりん,食塩	1.2 g	
4 (木)	黒糖ロールパン			黒糖,パン		341 kcal	じゃこおかわおにぎり
	とんかつ	豚カツ		サラダ油	とんかつソース	10.9 g	お茶
	マカロニサラダ		胡瓜,にんじん	マカロニ,マヨネーズ	食塩	15.8 g	
	コーンクリームスープ	牛乳	玉ねぎ,にんじん,コーン,コーン		シチュー・ミクスクリーム,コンソメ,食塩,パセリ	1.8 g	
5 (金)	ご飯			精白米		324 kcal	シュガーレモンラスク
	豚前煮	鶏もも肉,いんげん,昆布,かつおぶし	れんこん,にんじん,ごぼう	板こんにゃく,本和香糖,サラダ油	濃口醤油,みりん,料理酒	15.8 g	お茶
	ブロッコリーサラダ		ブロッコリー,にんじん		焙煎胡麻ドレッシング	7.6 g	
	味噌汁	豆腐,わかめ,味噌,昆布,かつおぶし				1.4 g	
8 (月)	ご飯			精白米		363 kcal	ハッピーターン
	ハンバーグ	ハンバーグ		本和香糖	ケチャップ,ウスターソース	14.6 g	マシュマロ
	さつま芋のきなこがけ		きな粉	さつま芋,本和香糖		8.6 g	スポーツドリンク
	味噌汁	味噌,昆布,かつおぶし	玉ねぎ,なす			1.3 g	
9 (火)	冷やしうどん	薄揚げ,わかめ,昆布,かつおぶし	玉ねぎ,にんじん,しめじ	うどん,本和香糖	濃口醤油,みりん,食塩	304 kcal	ムーンライト
	大豆のかき揚げ	大豆	コーン,ごぼう	薄力粉,片栗粉,サラダ油	食塩	10.1 g	オレンジジュース
	バナナ		バナナ			7.2 g	
						2.1 g	
10 (水)	お弁当日						ハムロールパン お茶
11 (木)	ご飯			精白米		326 kcal	雪の蜜
	豚肉となすの味噌炒め	豚肉,味噌	なす,玉ねぎ,にんじん,ピーマン	本和香糖,ごま油	濃口醤油,みりん,料理酒	13.6 g	スポーツドリンク
	かぼちゃマヨ焼き	ツナ	南瓜,玉ねぎ	マヨネーズ	食塩	8.9 g	
	コンソメスープ		キャベツ,しめじ		パセリ,コンソメ,食塩	1.2 g	
12 (金)	ポパイカレー	豚肉	玉ねぎ,にんじん,ほうれん草	精白米,じゃが芋,サラダ油	にんにく,カレールフ	467 kcal	りんごゼリー
	コロッケ			コロッケ,サラダ油	とんかつソース	13.9 g	お茶
	胡瓜ともやしのレモンサラダ		胡瓜,もやし,にんじん,レモン	てんさい糖	淡口醤油	15.1 g	
						2.5 g	
15 (月)	敬老の日						
16 (火)	ご飯			精白米		305 kcal	ばりんこ
	チンジャオロース風炒め	豚肉	ピーマン,にんじん,たけのこ	本和香糖,ごま油,片栗粉	濃口醤油,料理酒,中華味,しょうが,にんにく	11.5 g	ちょぼちょぼ
	ちくわのマヨ焼き	竹輪		マヨネーズ,本和香糖		7.7 g	スポーツドリンク
	中華スープ		チンゲン菜,玉ねぎ	ごま油	中華味,淡口醤油,食塩	1.2 g	
17 (水)	ご飯			精白米		333 kcal	ハーベスト
	鮭のマヨコーン焼き	鮭	コーン	マヨネーズ	食塩,料理酒,こしょう,パセリ	17.5 g	ラムネ
	ほうれん草の白和え	豆腐	ほうれん草,にんじん	こんにゃく,本和香糖,白ごま	濃口醤油	9.4 g	オレンジジュース
	せんべい汁	鶏もも肉,昆布,かつおぶし	ごぼう,にんじん,しめじ	麩	淡口醤油,みりん,料理酒,食塩	1.4 g	
18 (木)	ご飯			精白米		316 kcal	さつま芋チップス
	鶏肉とがんもの煮物	鶏もも肉,枝豆がんも,昆布,かつおぶし	にんじん,椎茸	本和香糖	淡口醤油,みりん,料理酒	20.9 g	お茶
	キャベツとわかめの酢の物	わかめ	キャベツ,胡瓜	本和香糖	濃口醤油,米酢	8.7 g	
	すまし汁	昆布,かつおぶし	大根,玉ねぎ,にら		淡口醤油,みりん,食塩	1.5 g	
19 (金)	ご飯			精白米		391 kcal	ホームバイ
	チキン南蛮	鶏むね肉	玉ねぎ	片栗粉,サラダ油,本和香糖,マヨネーズ	食塩,濃口醤油,米酢,パセリ	21.8 g	スポーツドリンク
	小松菜とおじゃこのナムル	ちりめんじゃこ	小松菜,にんじん	本和香糖,ごま油	濃口醤油,米酢	11.3 g	
	味噌汁	味噌,昆布,かつおぶし	えのき	里芋		1.6 g	
22 (月)	ご飯			精白米		377 kcal	星たべよ
	鮭の生焼き	鮭		本和香糖	濃口醤油,みりん,料理酒,しょうが	14.6 g	スポーツドリンク
	ジャーマンポテト	ウイナー	玉ねぎ	じゃが芋,サラダ油	コンソメ,食塩,にんにく,パセリ	14.7 g	
	味噌汁	薄揚げ,味噌,昆布,かつおぶし	大根			1.7 g	
23 (火)	秋分の日						
24 (水)	他人丼	豚肉,たまご,昆布,かつおぶし	玉ねぎ,にんじん,青ねぎ	精白米,本和香糖,片栗粉	濃口醤油,みりん,料理酒,食塩	331 kcal	マリービスケット
	ごぼうサラダ		ごぼう,胡瓜,コーン		焙煎胡麻ドレッシング	14.3 g	りんごジュース
	オレンジ		オレンジ			4.9 g	
						1.3 g	
25 (木)	ご飯			精白米		393 kcal	こつぶっこ
	鶏肉と玉ねぎのバーベキュー焼き	鶏もも肉	玉ねぎ	本和香糖	ケチャップ,ウスターソース,とんかつソース,にんにく	16.0 g	スポーツドリンク
	さつま芋のレモン煮		レモン	さつま芋,本和香糖		11.6 g	
	味噌汁	味噌,昆布,かつおぶし	小松菜,にんじん			1.2 g	
26 (金)	ご飯			精白米		334 kcal	あんサンドケーキ
	豚肉と白菜のうま煮	豚肉,厚揚げ,昆布,かつおぶし	白菜,にんじん,しめじ	春雨,本和香糖,サラダ油	濃口醤油,みりん,料理酒	14.5 g	お茶
	スマイルポテト			スマイルポテト,サラダ油		8.3 g	
	味噌汁	わかめ,味噌,昆布,かつおぶし	大根			1.1 g	
29 (月)	ご飯			精白米		324 kcal	ビスコ
	白身魚の野菜あんかけ	ホキ	玉ねぎ,にんじん,ピーマン	サラダ油,片栗粉,本和香糖	食塩,料理酒,淡口醤油,米酢,ケチャップ,中華味	13.9 g	フルーツラムネ
	パンパキンスラダ		南瓜,胡瓜	マヨネーズ	食塩	5.1 g	スポーツドリンク
	すまし汁	豆腐,昆布,かつおぶし	ほうれん草		淡口醤油,みりん,食塩	1.4 g	
30 (火)	ひじきご飯	ひじき,薄揚げ,いんげん,昆布,かつおぶし	にんじん	精白米,本和香糖,サラダ油	濃口醤油,みりん,料理酒	421 kcal	リッツ
	メンチカツ	メンチカツ		サラダ油	とんかつソース	11.8 g	マシュマロ
	のっぺい汁	昆布,かつおぶし	大根,玉ねぎ,にんじん	里芋,片栗粉	淡口醤油,みりん,食塩	11.4 g	スポーツドリンク
						1.8 g	

※スプーン・フォークマークについて

給食で、スプーンやフォークが必要な献立の日（カレーライス、スパゲッティなど）には、日付の左側にスプーンとフォークのマークをつけてあります。
忘れ物のないようにご家庭での準備にご協力お願い致します。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
月間平均栄養価	351kcal	14.9g	9.7g	1.5g

〔 月 間 栄 養 価 一 覧 表 〕

2025年 9月

予定献立

予定(3～5歳)

木の実幼稚園

日	曜	献 立 名	一人分量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
2	火	ご飯、鶏のオーロラ焼き、ほうれん草とツナのサラダ、すまし汁	326.32	372	17.1	11.8	1.8
3	水	ご飯、鯖の塩焼き、人参しりしり、ニラ玉スープ	295.66	295	15.9	6.3	1.2
4	木	黒糖ロールパン、とんかつ、マカロニサラダ、コーンクリームスープ	263.08	341	10.9	15.8	1.8
5	金	ご飯、筑前煮、ブロッコリーサラダ、味噌汁	355.16	324	15.8	7.6	1.4
8	月	ご飯、ハンバーグ、さつま芋のきなこがけ、味噌汁	300.58	363	14.6	8.6	1.3
9	火	冷やしうどん、大豆のかき揚げ、バナナ	312.66	304	10.1	7.2	2.1
11	木	ご飯、豚肉となすの味噌炒め、かぼちゃマヨ焼き、コンソメスープ	336.20	327	13.6	8.9	1.2
12	金	ポパイカレー、コロッケ、胡瓜ともやしのレモンサラダ	369.03	467	13.9	15.1	2.5
16	火	ご飯、チンジャオロース風炒め、ちくわのマヨ焼き、中華スープ	290.97	305	11.5	7.7	1.2
17	水	ご飯、鮭のマヨコーン焼き、ほうれん草の白和え せんべい汁風（青森郷土料理）	292.21	333	17.5	9.4	1.4
18	木	ご飯、鶏肉とがんもの煮物、キャベツとわかめの酢の物、すまし汁	309.15	316	20.9	8.7	1.5
19	金	ご飯、チキン南蛮、小松菜とおじゃこのナムル、味噌汁	325.17	391	21.8	11.3	1.6
22	月	ご飯、鯖の生姜煮、ジャーマンポテト、味噌汁	293.65	377	14.6	14.7	1.7
24	水	他人丼、ごぼうサラダ、オレンジ	283.02	331	14.3	4.9	1.3
25	木	ご飯、鶏肉と玉ねぎのバーベキュー焼き、さつま芋のレモン煮、味噌汁	324.90	393	16.0	11.6	1.2
26	金	ご飯、豚肉と白菜のうま煮、スマイルポテト、味噌汁	320.39	334	14.5	8.3	1.1
29	月	ご飯、白身魚の野菜あんかけ、パンプキンサラダ、すまし汁	363.15	324	13.9	5.1	1.4
30	火	ひじきご飯、メンチカツ、のっぺい汁	303.57	421	11.8	11.4	1.8
期間内の合計			5664.87	6318	268.7	174.4	27.5
動物性脂質比率 46.79 % 一日あたりの平均			314.72	351	14.9	9.7	1.5
基 準 値			0.00	380	14.3	10.6	1.0
充 足 率			0.0	92.4	104.2	91.5	150.0