

9月 食事献立表

りすのき保育園

2025年 9月 1日

日にち	曜日	昼食				午後のおやつ(軽食)			
		主食	汁もの	主・副菜・付け合わせ		なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児)	どんぐり(3~5才児)	カロリー kcal	
1	月	1.2才七分つきご飯 3~5才災害食 おにぎり	豚汁	1・2才 鮭と青菜煮	切り干し大根とじゃこの 和え物	なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児)	どんぐり(3~5才児)	589kcal	
2	火	七分つきご飯	みそ汁 (しめじ・きやべつ)	2日 家常豆腐くマーボ豆腐>・かぼちゃ煮・トマト	くだもの	りんごスコーン<魚の人参おろし煮>	くだもの	592kcal	
3	水	練り込みパン	★かき卵スープ	魚のチャップ	きのこ入りマッシュポテト	塩豚おにぎり<キャベツのそぼろ煮>	くだもの	566kcal	
4	木	さつま芋ご飯	みそ汁 (なめこ・オクラ)	☆手作りがんも	なすとピーマンのなべしぎ	ちゃんぽんうどん	くだもの	629kcal	
5	金	七分つきご飯	すまし汁 (豆腐・わかめ)	秋刀魚のごま焼き	里芋の揚げ煮 トマト	☆パンケーキ・スープ<ハンバーグ>	5日 せんべい・フルーツヨーグルト・牛乳	586kcal	
6	土	カレーうどん		▲じゃが芋ころころ サラダ	くだもの	小女子おにぎり<煮魚>	くだもの	530kcal	
8	月	麦ごはん	みそ汁 (切り干し大根・あおさ)	肉団子の甘酢 あんかけ	青菜とえのきの中華和え	1才 鮭雑炊<かぼちゃ煮>	くだもの	626kcal	
9	火	オクラ納豆ご飯	みそ汁 (なす・玉ねぎ)	魚の梅みそ焼き	☆きのこの天ぷら	☆豆腐とキャベツのお好み焼き <かぼちゃそぼろ煮>	くだもの	625kcal	
10	水	七分つきご飯	すまし汁 (えのき・人参)	豚の香味焼き <香味ハンバーグ>	揚げ野菜サラダ	トマトリゾット	くだもの	575kcal	
11	木	七分つきご飯	みそ汁 (かぼちゃ・青菜)	11日秋刀魚の塩焼き 25日☆秋刀魚の もみじ揚げ	▲里芋サラダ トマト	ジャムサンドイッチ・スープ <肉団子トマト煮>	くだもの	643kcal	
12	金	黒米ご飯	みそ汁 (冬瓜・もずく)	☆ハンバーグ きのこあんかけ	小松菜のじゃこ和え	1才 しらすうどん<魚のおろし煮>	くだもの	633kcal	
13	土	ハヤシライス	スープ	▲さつま芋サラダ	トマト	2才 大学芋・根菜スープ	牛乳	472kcal	
24	水	春巻き丼	3色スープ	スティックサラダ	くだもの	パンケーキ<しらすじゃが>	くだもの	728kcal	
☆						にぎやかスープ	牛乳	539kcal	
						☆誕生会ケーキ<鮭ハンバーグ>	くだもの	748kcal	
						スープ	牛乳	576kcal	

<今月の主な食事予定>

1日(月)災害時引き渡し訓練 … 保育園で備蓄している災害食の話と試食をします。
12日(金)祖父母参観 … どんぐりの部屋は祖父母の方と一緒に昼食をいただきます。
19日(金)こりすキッチン … からすのパンやさんのパン作りをします。
どんぐりは、エプロン、三角巾、マスクの用意をお願いします。
24日(水)誕生会 … カップケーキでお祝いします。

- 食事・おやつの時にはおかわりを用意し、個別に量の調節をしています。
- 日中お茶を用意し水分補給しています。
- 延長保育の時間におやつの用意があります。
- 材料の入荷によっては、献立を変更することがあります。

※ < >は1才児移行食です。
なつめ(1才児)は七分つきご飯・黒米ご飯
麦ごはんの時は、白米を食べています。

<アレルギー表示>

アレルギー食品が含まれるものに
記号表示をします。
アレルギーのあるお子さんには個々に
合わせて代替食を用意します。
★ 鶏卵そのもの
☆ 鶏卵 つなぎ
▲ マヨネーズ

保育園での昼食と午後のおやつ
の量は幼児一人分、下段は乳児一人分の
摂取量(カロリー)の目安を表示しています。

今月のくだもの

りんご・梨・柿・デラウエア
から選んで食べています。

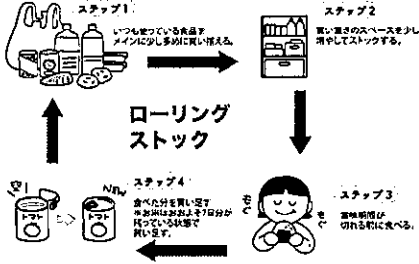
9月 1日



9月1日の災害時引き渡し訓練の日に、保育園で備蓄している
災害食の話と試食をします。
保育園では備蓄している災害食が無駄にならないよう期限を迎える
前に食事やおやつで食べています。日頃食べてみることで味にも
慣れ、ストレスの多い災害時でも食べられるように備えています。

<< 家庭での備蓄のポイント >>

- ◎水は飲料水として1人当たり1日1ℓ最低限必要です。調理等に使用
する水を含めると1人当たり1日3ℓ程度あると安心です。
- ◎備蓄食品は、最低でも3日分、できれば1週間分程度を用意しましょう。
- ◎ライフライン(電気・ガス・水道)が停止する場合を想定し、水と
熱源(カセットコンロ)は1週間程度あると安心です。
- ◎ローリングストック
普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて
古い物から消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が
家庭で備蓄されている状態を保つと いざという時に安心です。



◎乳児は液体ミルクや食べなれた離乳食やおやつがあると安心です。
食べなれているものは非常時でも喉を通りやすく、気持ちもホッとします。
災害時に備えて、ご家庭でも家族に合わせた災害食を
用意しておきましょう!

旬の食材 秋刀魚

秋刀魚の旬は9月から11月頃。一年のうちで、最も脂ののっておいしくなります。
秋刀魚は代表的な青魚で、体内では合成できず、食事から摂取する必要がある
魚の油に含まれる脂肪酸のEPA(エイコサペンタエン酸)や
DHA(ドコサヘキサエン酸)をたくさん含んでいます。
EPAは血液をサラサラにし、血管をやわらかくして動脈硬化や血栓の予防、
悪玉コレステロールを低下させる働きがあります。
DHAは、脳細胞の活性化に効果を発揮することから、記憶力の向上や脳の
老化防止に効果があると言われています。
その他にも、皮膚や粘膜、髪を健康をサポートするビタミン類も豊富に含まれて
います。

おいしい秋刀魚の見分け方

黒い目の周りが透明で澄んでいて、口の先は黄色く、背が青黒くつややか
で張りがあるものが新鮮でおいしい証です。



一日の栄養目標量の目安

3～5歳児 (1～2才児)	一日の 必要量	保育園での 摂取量	家庭での 摂取量
エネルギー(kcal)	1300 kcal (1040kcal)	616 kcal (523kcal)	684kcal (517kcal)
たんぱく質(g)	52g (42g)	22g (17g)	30g (25g)
脂質(g)	36g (29g)	21g (15g)	16g (14g)

~旬の食材~

秋刀魚・鯛・鮭・さつま芋・里芋・栗・かぼちゃ・ナス・トマト・オクラ・ピーマン
パプリカ・冬瓜・なめこ・しめじ・しいたけ・モロヘイヤ・りんご・梨・柿・ぶどう

保育園での摂取量を目安に、家庭でも
朝食、夕食をしっかりと食べてください。