

9月 食育だよ！

乳幼児食

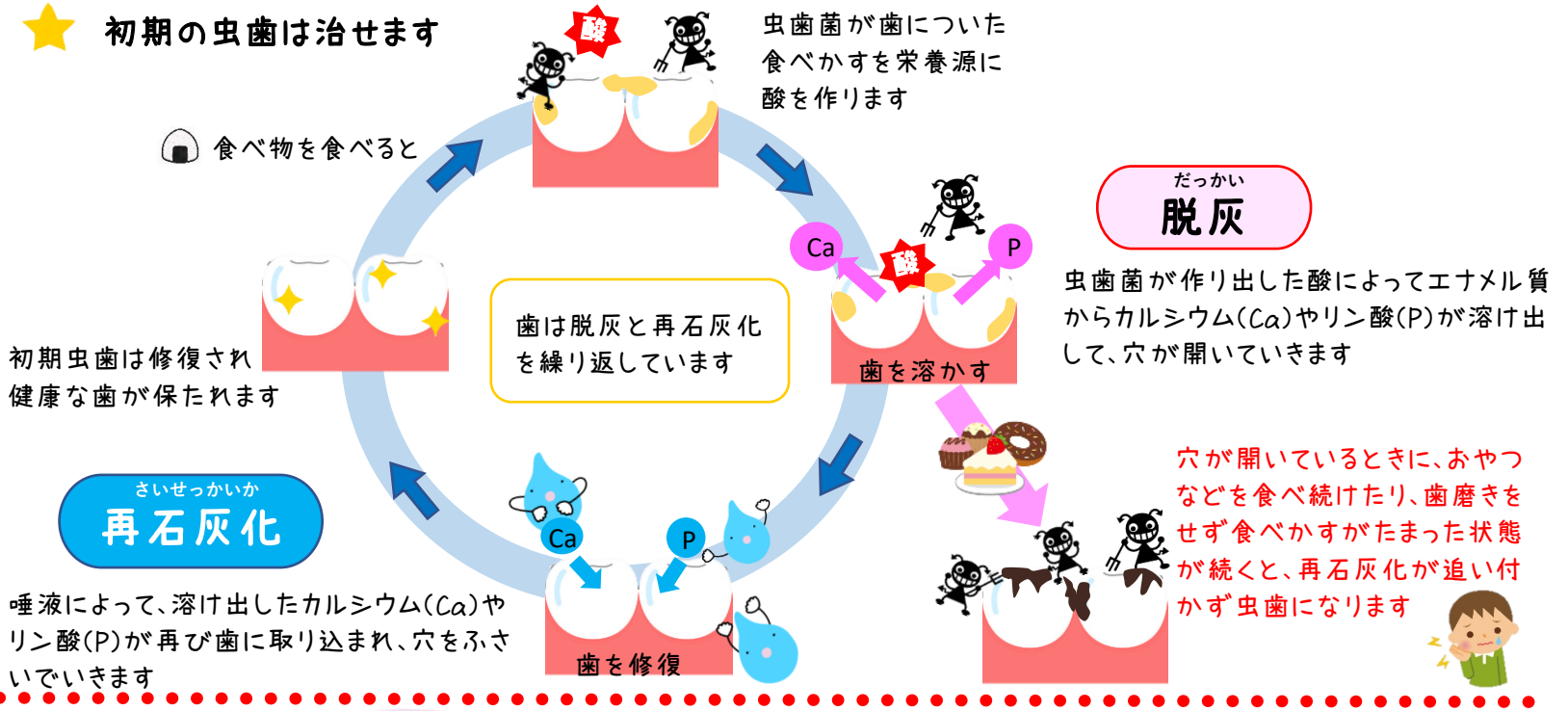
●● 乳歯は虫歯になりやすい！ ●●

歯の一番外側の層を「エナメル質」と言います。

乳歯のエナメル質の厚さは、永久歯のエナメル質の半分ほどしかありません。そのため、穴が開きやすく虫歯が進行しやすくなります。



★ 初期の虫歯は治せます



ちーこ先生のSDGsレシピ



osaka food style

昆布とカツオのうま味なめ茸

秋が旬のキノコを使った作り置き料理「なめ茸」をご紹介します。出汁をとる際に使う「昆布」と「カツオ節」も捨てずに具として加えることで、優しい香りがあり、食べるほど深い味わいを感じることができます。調味料も必要最低限で済むのも嬉しいところです。なめ茸は瓶で買うもの…と思われている方が多いかもしれませんが、材料はスーパーで気軽に買える「エノキタケ」。そして、なんと煮込み時間5分で出来あがりです。



材料(作りやすい分量)



- エノキタケ 200g(大1袋)
- 薄口しょうゆ 大さじ1
- 砂糖・酢 各大さじ1/2
- カツオ節(なるべく細かいもの) 2g
- 昆布(ハサミで細く切る) 2g

■作り方■

- 1.エノキタケは端から5cmほどのところ、石づきの部分を切り落とす。
- 2.エノキタケを長さ3等分に切る。
石づきが付いていた部分は、食べやすく手でほぐす。
- 3.小鍋に酢と昆布を入れ、2.のエノキタケ、砂糖、薄口しょうゆを加える。
- 4.蓋をして、強火で1分、弱火で5分蒸す。途中フタを開け、全体を大きく混ぜる。
- 5.火を消してフタをあけ、カツオ節を混ぜて、全体を大きく混ぜ合わせる。
できあがり。冷蔵庫で5日間保存可能。





食育だより

離乳食

赤ちゃんの唾液について

歯が生えてくる生後6か月くらいから、よだれ（唾液）が目立つようになります。唾液の分泌量が増える上に、口の周りの筋肉の未発達によって外に流れ出てしまうのが「よだれ」です。月齢が上がり、上手にゴックン出来るようになると「よだれ」が出なくなります。唾液には食べ物を消化するだけでなく、他にも大事な役割があります。

★ 唾液の効果

唾液には私たちの体を守ってくれる7つの働きがあります。

- 1** 口の中を掃除する



歯や舌の表面についた食べ物のかすや、細菌を洗い流します
- 2** 虫歯予防



唾液は酸を中和して、虫歯の予防をしてくれます
- 3** 細菌の増殖を抑える



唾液には抗菌作用のある物質が含まれています
- 4** 発音を助ける



適度に潤っていると、口がなめらかに動き発音するのが楽になります
- 5** 消化を助ける



パンやご飯は、よく噛むほど消化吸収がよくなります
- 6** 味を感じやすくする



味は唾液の中に溶け出すことで、認識されます
- 7** 粘膜を保護する



口の乾燥を防いだり、刺激で口の中が傷つくのを防いでくれます

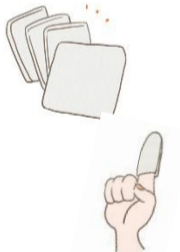
お口のケアについて

- 歯が生え始める前の段階からお口のケアを始め、習慣づけて健康的な乳歯を育てましょう。
- 赤ちゃんのよだれには、お口を掃除して虫歯を予防してくれる成分がたくさん含まれています。

乳歯が生え始める時期



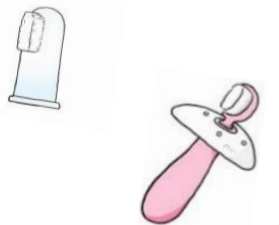
唾液の分泌が多いので、歯ブラシを使わなくても汚れは付きにくい時期です。離乳食のあとに湯さましを飲ませたり、綿100%のガーゼをぬるま湯でしめらせ、人差し指に巻き付けてやさしく拭く「ガーゼみがき」で十分です。歯ブラシの感触になれるため、おもちゃとしてカミカミ遊びをするのも良いでしょう。



前歯が生え始める時期



上の前歯は唾液が届きにくい場所なので、歯についての汚れは自然には落ちにくくなります。歯磨き導入時期ですので、手早く磨いて歯ブラシに慣らし、1日1回の歯磨き習慣をつけましょう。



奥歯が生え始める時期



1歳ごろには奥歯が生えてきます。上の前歯の歯と歯の間は虫歯になりやすく、奥歯は噛む面に溝があり、食べかすや歯垢がたまりやすくなります。特に夜の歯磨き習慣がとても重要です。ほめてあげながら習慣にしましょう。



2022年9月ランチメニュー(前半)～乳児～

なないろ保育園

日	曜日	献立名			栄養価	使っている主な材料				10時おやつ材料
		昼食	10時のおやつ	3時のおやつ		赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	その他	3時おやつ材料
1	木	ごはん 鶏肉のごま焼き ハムサラダ 味噌汁	牛乳	プリン やわらか鉄せんべい お茶	エネルギー 503kcal 蛋白質 17.9g	鶏肉 ハム わかめ、味噌	いんげん きゅうり、ブロッコリー、コーン 切干大根	米 白ごま、黒ごま、小麦粉 マヨドレ	うすくちしょうゆ、本みりん、水 うすくちしょうゆ 塩 出汁	牛乳 プリン、牛乳 鉄分入りソフトおせんべい お茶
2	金	アマランサスごはん 和風おろし煮込みハンバーグ キャベツのレモン酢和え 味噌汁	牛乳	豆乳きな粉餅 牛乳	エネルギー 524kcal 蛋白質 21.1g	合挽ミンチ、大豆 味噌	たまねぎ、大根、しめじ、青ねぎ、人参 キャベツ、きゅうり、レモン、レモン汁 小松菜、えのき	米、アマランサス 片栗粉、パン粉、片栗粉、キャノーラ油 きび砂糖 きび砂糖	塩、こいくちしょうゆ 本みりん、出汁、水 米酢、うすくちしょうゆ、塩 出汁	牛乳 豆乳、片栗粉、きび砂糖、きな粉 きび砂糖 牛乳
5	月	ごはん さばの煮付け ブロッコリーのゆかり和え 味噌汁	牛乳	かぼちゃとチーズの蒸しパン 牛乳	エネルギー 530kcal 蛋白質 20g	サバ 味噌	土生姜、はくさい ブロッコリー、人参、ゆかり たまねぎ、青ねぎ	米 きび砂糖 きび砂糖 さつま芋	こいくちしょうゆ、酒、本みりん、出汁 うすくちしょうゆ 米酢、うすくちしょうゆ 出汁	牛乳 小麦粉、ベーキングパウダー、きび砂糖 豆乳、キャノーラ油、水、南瓜、チーズ 牛乳
6	火	ごはん 肉じゃが ほうれん草のごま和え 味噌汁	牛乳	ジャムサンド 牛乳	エネルギー 459kcal 蛋白質 18g	牛肉 味噌	たまねぎ、人参、いんげん ほうれん草、もやし、人参 しめじ、はくさい、青ねぎ	米 じゃがいも、こんにゃく、キャノーラ油 きび砂糖 白ごま、きび砂糖	うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ 本みりん、酒、出汁 うすくちしょうゆ 出汁	牛乳 食パン、いちごジャム 牛乳
7	水	ごはん ささみフライ ごぼうサラダ 味噌汁	牛乳	ぶどうゼリー 源氏パイ 牛乳	エネルギー 567kcal 蛋白質 19.2g	ささみ 味噌	キャベツ ごぼう、きゅうり、人参 小松菜、人参	米 小麦粉、パン粉、キャノーラ油 マヨドレ、白ごま、きび砂糖	塩、水、とんかつソース うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ 出汁	牛乳 ぶどうジュース、水、きび砂糖、粉寒天 源氏パイ 牛乳
8	木	麦ごはん 豚肉の味噌炒め 青のりボテ すまし汁	牛乳	フルーツポンチ 牛乳	エネルギー 441kcal 蛋白質 17.7g	豚肉、赤みそ 青のり粉 味噌	キャベツ、たまねぎ、人参、ピーマン えのき、青ねぎ	米、押麦 きび砂糖、キャノーラ油 じゃがいも、キャノーラ油 麩、片栗粉	こいくちしょうゆ、本みりん、酒 塩 出汁、うすくちしょうゆ、塩、水	牛乳 パン、缶、黄桃缶、りんご、バナナ きび砂糖、レモン、レモン汁、水 牛乳
9	金	ちらし寿司 南瓜のそぼろ煮 すまし汁	牛乳	コアアヨーグルト きな粉せんべい お茶	エネルギー 472kcal 蛋白質 14.8g	昆布、しらす干し、高野豆腐、刻みのみり 鶏糸卵 豚ミンチ わかめ	人参、椎茸、きゅうり 南瓜、グリーンピース たまねぎ	米、きび砂糖、きび砂糖 きび砂糖、片栗粉	米酢、塩、出汁 うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ 出汁	牛乳 ヨーグルト きな粉餅 お茶
12	月	ごはん 白身魚のカレー揚げ 切干大根煮 味噌汁	牛乳	りんごとレーズンのケーキ 牛乳	エネルギー 551kcal 蛋白質 19.6g	たら きざみあげ 味噌	ほうれん草 切干大根、人参、いんげん たまねぎ、はくさい、青ねぎ	米 片栗粉、小麦粉、キャノーラ油、白ごま キャノーラ油、きび砂糖	水、カレー粉 うすくちしょうゆ 出汁、こいくちしょうゆ 出汁	牛乳 小麦粉、ベーキングパウダー、きび砂糖 キャノーラ油、豆乳、レーズン りんご、きび砂糖 牛乳
13	火	ごはん 鶏肉の照り焼き 人参しりしり 味噌汁	牛乳	シュガートースト 牛乳	エネルギー 497kcal 蛋白質 19g	鶏肉 ツナ缶 豆腐、味噌	ブロッコリー 人参、コーン 小松菜	米 きび砂糖 キャノーラ油	こいくちしょうゆ、本みりん 塩 酒、うすくちしょうゆ、塩 出汁	牛乳 食パン、バター、きび砂糖 牛乳
14	水	ごはん 八宝菜 大学かぼちゃ ちんげん菜のスープ	牛乳	クラッカーサンド 牛乳	エネルギー 477kcal 蛋白質 16.2g	豚肉、かまぼこ 味噌	もやし、ピーマン、はくさい、人参、たまねぎ、椎茸 土生姜 南瓜 ちんげん菜、えのき	米 キャノーラ油、片栗粉、ごま油 キャノーラ油、きび砂糖、黒ごま	鶏ガラスープ、うすくちしょうゆ、酒、塩 水 こいくちしょうゆ 水、うすくちしょうゆ、鶏ガラスープ、塩	牛乳 クラッカー、いちごジャム 牛乳
15	木	冷やしサラダうどん ひじきと大豆煮 梨	牛乳	おにぎり 食べる煮干し お茶	エネルギー 406kcal 蛋白質 16.3g	ささみ ひじき、大豆 味噌	トマト、きゅうり、コーン、レタス 人参 梨	うどん、きび砂糖、ごま油、白ごま キャノーラ油、きび砂糖	こいくちしょうゆ 本みりん、出汁、米酢 こいくちしょうゆ、出汁	牛乳 米、鉄入りふりかけ、鰹 食べる煮干し お茶

2022年9月ランチメニュー(後半)～乳児～

なないろ保育園

日	曜日	献立名			栄養価	使っている主な材料				10時おやつ材料
		昼食	10時のおやつ	3時のおやつ		赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	その他	3時おやつ材料
16	金	ごはん チーズミートなす 大根サラダ スープ	牛乳	麩のラスク 牛乳	エネルギー 537kcal 蛋白質 18.3g	牛ミンチ、チーズ	たまねぎ、人参、なす、ピーマン 大根、人参、きゅうり ほうれん草、コーン	米 マカロニ、キャノーラ油 キャノーラ油、きび砂糖	ケチャップ、マビュレ ウスターソース 米酢、うすくちしょうゆ ブイヨン、うすくちしょうゆ、塩、水	牛乳 麩、キャノーラ油、きび砂糖、きな粉 牛乳
20	火	ごはん 白身魚の西京焼き 小松菜の煮浸し すまし汁	牛乳	ココアヨーグルト コーンフレーク 牛乳	エネルギー 445kcal 蛋白質 18.1g	たら、味噌 わかめ	いんげん 小松菜、人参	米 きび砂糖 きび砂糖 麩	本みりん、酒 うすくちしょうゆ 出汁、うすくちしょうゆ 出汁、塩、うすくちしょうゆ	牛乳 ヨーグルト コーンフレーク コーンフレークシュガー味 牛乳
21	水	アマランサスごはん 肉豆腐 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁	牛乳	ポップコーン 牛乳	エネルギー 445kcal 蛋白質 20.1g	豚肉、豆腐 糸かつお 味噌	はくさい、たまねぎ、人参、青ねぎ ブロッコリー、人参 南瓜、キャベツ	米、アマランサス きび砂糖 きび砂糖	出汁、こいくちしょうゆ、本みりん、酒 うすくちしょうゆ 出汁	牛乳 ポップコーン、キャノーラ油、塩 牛乳
22	木	シラス丼 ほうれん草の納豆和え 味噌汁	牛乳	きな粉トースト 牛乳	エネルギー 465kcal 蛋白質 18.1g	しらす、刻みりのり、糸かつお 納豆 豚肉、味噌	ほうれん草、人参 大根、小松菜	米 きび砂糖	塩 うすくちしょうゆ 出汁	牛乳 食パン、バター、きび砂糖、きな粉 牛乳



みらい☆の給食週間 9/25～9/30



子どもたちに「食」を通じてSDGsを知ってもらい
お家でも話題にして楽しんでもらえる
一週間になっています。



9/26 食品ロスへごみをへらそう～ちーこ先生のSDGsレシピ
お味噌汁の他、にんじん、とうもろこし入り目こぼしごはんすべて食品ロスレシピです！

26	月	人参&コーン入り目こぼし ブロッコリーのマヨレ和え 鶏つくねのお味噌汁	牛乳	五平もち お茶	エネルギー 510kcal 蛋白質 20.2g	大豆、ひじき、糸かつお、青のり粉 鶏肉、わかめ、味噌	人参、コーン ブロッコリー、人参 たまねぎ、たまねぎ、南瓜	米 マヨレ、きび砂糖 片栗粉	うすくちしょうゆ、本みりん うすくちしょうゆ 塩、出汁	牛乳 米、赤みそ、きび砂糖、白ごま、水 お茶
----	---	---	----	------------	----------------------------	-------------------------------	-------------------------------------	----------------------	-----------------------------------	------------------------------



9/28 地産地消～地域の食材を食べよう～
富田林の秋胡瓜を使った「胡瓜のごま酢和え」をご提供します！

27	火	ゆかりごはん 白身魚の天ぷら 胡瓜のごま酢和え すまし汁	牛乳	みたらしまカロニ 牛乳	エネルギー 448kcal 蛋白質 16.6g	ホキ わかめ	ゆかり いんげん きゅうり(富田林の秋胡瓜)、人参 えのきはくさい	米 小麦粉、キャノーラ油、きび砂糖 白ごま、きび砂糖	塩、水、出汁 うすくちしょうゆ、本みりん 米酢、うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ、塩、出汁	牛乳 マカロニ、きび砂糖、こいくちしょうゆ 片栗粉、水 牛乳
----	---	---------------------------------------	----	----------------	----------------------------	-----------	--	----------------------------------	---	---

9/28 レインフォレスト・アライアンス認証とフェアトレード
レインフォレスト・アライアンス認証を受けたバナナとフェアトレードのごまを使用しています。
どちらも持続可能な農業基準を満たした農場で生産されていてSDGsに貢献ができます♪



※「かえるカレー」のかえるはレインフォレスト・アライアンス認証の
マークをモチーフにしています

28	水	かえるカレー コールスローサラダ バナナヨーグルト	牛乳	セサミクッキー 牛乳	エネルギー 683kcal 蛋白質 16.9g	豚ミンチ、ウインナー ヨーグルト	人参、たまねぎ、レーズン、人参 キャベツ、きゅうり、人参、コーン バナナ(レインフォレスト・アライアンス認証)	米、じゃがいも、カレーパウダー、キャノーラ油 マヨレ きび砂糖	水 塩	牛乳 小麦粉、ごま(フェアトレード) きび砂糖、バター、牛乳 牛乳
----	---	---------------------------------	----	---------------	----------------------------	---------------------	---	---------------------------------------	--------	--

9/29 地球を終わらせない給食～大豆でできた未来のお肉～
大豆でできた本物のお肉そっくりの焼肉風炒めを提供します！



29	木	ごはん 大豆ミートの焼肉風炒め 小松菜のナムル スープ	牛乳	オレンジゼリー わわらか鉄せんべい 牛乳	エネルギー 532kcal 蛋白質 26.6g	大豆ミート わかめ	たまねぎ、レタス、パプリカ、にんにく、土生姜 レモン、レモン汁 小松菜、もやし、人参 コーン	米 キャノーラ油、きび砂糖、ごま油、白ごま ごま油、きび砂糖	こいくちしょうゆ、酒、水 こいくちしょうゆ、米酢 うすくちしょうゆ、ブイヨン、塩、水	牛乳 オレンジジュース、水、きび砂糖、粉末天 鉄分入りソフトおせんべい 牛乳
----	---	--------------------------------------	----	----------------------------	----------------------------	--------------	---	--------------------------------------	--	---

9/30 海の豊かさをまもろう～ブルーシーフード～
ブルーシーフードとは、「資源が豊富な海産物」のことで、これらのお魚を積極的に選んで
食べることで激減した海産物を守りましょう♪



30	金	わかめごはん 白身魚の照り焼き 高野豆腐煮 味噌汁	牛乳	ポテトのマヨレ焼き 牛乳	エネルギー 424kcal 蛋白質 18.3g	たら(ブルーシーフード) 高野豆腐 味噌	わかめごはんの素 ほうれん草 人参、いんげん はくさい、たまねぎ	米 きび砂糖 きび砂糖	こいくちしょうゆ、本みりん うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ、塩、出汁 出汁	牛乳 じゃがいも、マヨレ、パセリ 牛乳
----	---	------------------------------------	----	-----------------	----------------------------	----------------------------	---	-------------------	--	---------------------------

★赤はからだをつくる食品・緑はからだの調子をととのえる食品・黄はからだを動かすエネルギーのもとになる食品です。

2022年9月ランチメニュー～初期～

なないろ保育園

日	曜日	献立名				使っている主な材料			
		昼食		赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	その他		
1	木	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮 胡瓜のやわらか煮		かれい	ブロッコリー きゅうり	米		出汁 出汁 出汁	
2	金	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 人参のやわらか煮 小松菜のやわらか煮		豆腐	人参 小松菜	米		出汁 出汁 出汁	
5	月	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮 さつま芋のやわらか煮		たら	ブロッコリー	米	さつま芋	出汁 出汁 出汁	
6	火	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 ほうれん草のやわらか煮 じゃが芋のやわらか煮		豆腐	ほうれん草	米	じゃがいも	出汁 出汁 出汁	
7	水	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 小松菜のやわらか煮 キャベツのやわらか煮		ホキ	小松菜 キャベツ	米		出汁 出汁 出汁	
8	木	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 じゃが芋のやわらか煮 人参のやわらか煮		豆腐	人参	米	じゃがいも	出汁 出汁 出汁	
9	金	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 胡瓜のやわらか煮 南瓜のやわらか煮		かれい	きゅうり 南瓜	米		出汁 出汁 出汁	
12	月	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 小松菜のやわらか煮 白菜のやわらか煮		たら	小松菜 はくさい	米		出汁 出汁 出汁	
13	火	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮 人参のやわらか煮		豆腐	ブロッコリー 人参	米		出汁 出汁 出汁	
14	水	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 ちんげん菜のやわらか煮 南瓜のやわらか煮		豆腐	ちんげん菜 南瓜	米		出汁 出汁 出汁	
15	木	煮込みうどん 白身魚のやわらか煮 トマトのやわらか煮 胡瓜のやわらか煮		ホキ	トマト きゅうり	やわらかうどん		出汁 出汁 出汁 出汁	
16	金	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 ほうれん草のやわらか煮 大根のやわらか煮		かれい	ほうれん草 大根	米		出汁 出汁 出汁	
20	火	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 小松菜のやわらか煮 人参のやわらか煮		たら	小松菜 人参	米		出汁 出汁 出汁	
21	水	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 白菜のやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮		豆腐	はくさい ブロッコリー	米		出汁 出汁 出汁	
22	木	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 大根のやわらか煮 ほうれん草のやわらか煮		かれい	大根 ほうれん草	米		出汁 出汁 出汁	
26	月	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮 玉葱のやわらか煮		ホキ	ブロッコリー たまねぎ	米		出汁 出汁 出汁	
27	火	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 胡瓜のやわらか煮 人参のやわらか煮		ホキ	きゅうり 人参	米		出汁 出汁 出汁	
28	水	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 キャベツのやわらか煮 じゃが芋のやわらか煮		豆腐	キャベツ	米	じゃがいも	出汁 出汁 出汁	
29	木	つぶし粥 豆腐のやわらか煮 小松菜のやわらか煮 玉葱のやわらか煮		豆腐	小松菜 たまねぎ	米		出汁 出汁 出汁	
30	金	つぶし粥 白身魚のやわらか煮 人参のやわらか煮 ほうれん草のやわらか煮		たら	人参 ほうれん草	米		出汁 出汁 出汁	

★赤はからだをつくる食品・緑はからだの調子をととのえる食品・黄はからだを動かすエネルギーのもとになる食品です。

2022年9月ランチメニュー～中期～

なないろ保育園

日	曜日	献立名		使っている主な材料				3時おやつ 材料
		昼食	3時のおやつ	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	その他	
1	木	七分粥 白身魚のやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮 スープ	人参粥	かれい	いんげん ブロッコリー、きゅうり、コーン 切干大根	米	出汁 出汁 出汁	米、人参
2	金	七分粥 豆腐のやわらか煮 キャベツのやわらか煮 スープ	豆乳きな粉餅	豆腐	たまねぎ キャベツ、人参 小松菜	米	出汁 出汁 出汁	豆乳、片栗粉、きな粉
5	月	七分粥 白身魚のやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮 スープ	南瓜茶巾	たら	はくさい ブロッコリー、人参 たまねぎ	米 さつまいも	出汁 出汁 出汁	南瓜
6	火	七分粥 豆腐のやわらか煮 ほうれん草のやわらか煮 スープ	パン粥	豆腐	たまねぎ、いんげん ほうれん草、人参 はくさい	米 じゃがいも	出汁 出汁 出汁	食パン、水
7	水	七分粥 ささみのやわらか煮 胡瓜のやわらか煮 スープ	雑炊	ささみ	キャベツ きゅうり、人参 小松菜	米	出汁 出汁 出汁	米、人参、うすくちしょうゆ、出汁
8	木	七分粥 豆腐のやわらか煮 じゃが芋のやわらか煮 スープ	バナナ	豆腐	キャベツ、人参 たまねぎ	米 じゃがいも	出汁 出汁 出汁	バナナ
9	金	雑炊 南瓜のやわらか煮 スープ	りんごのコンポート	高野豆腐	人参、きゅうり 南瓜 人参	米	出汁 出汁 出汁	りんご、水
12	月	七分粥 白身魚のやわらか煮 切干大根のやわらか煮 スープ	りんごのコンポート	たら	小松菜 切干大根、いんげん、人参 たまねぎ、はくさい	米	出汁 出汁 出汁	りんご、水
13	火	七分粥 豆腐のやわらか煮 人参のやわらか煮 スープ	パン粥	豆腐	ブロッコリー 人参、コーン 小松菜	米	出汁 出汁 出汁	食パン、水
14	水	七分粥 豆腐のやわらか煮 南瓜のやわらか煮 スープ	にゅうめん	豆腐	人参、たまねぎ 南瓜 ちんげん菜	米	出汁 出汁 出汁	そうめん、人参、出汁
15	木	トマト煮込みうどん 大豆のやわらか煮	ブロッコリー粥	ささみ 大豆	トマト、きゅうり 人参	やわらかうどん	出汁 出汁	米、ブロッコリー
16	金	七分粥 白身魚のやわらか煮 大根のやわらか煮 スープ	梨のコンポート	かれい	たまねぎ 大根、きゅうり ほうれん草、コーン	米	出汁 出汁 出汁	梨、水
20	火	七分粥 白身魚のやわらか煮 小松菜のやわらか煮 スープ	きな粉マカロニ	たら	いんげん 小松菜、人参	米 麩	出汁 出汁 出汁	マカロニ、きな粉
21	水	七分粥 豆腐のやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮 スープ	南瓜茶巾	豆腐	はくさい、人参 ブロッコリー、人参 キャベツ	米	出汁 出汁 出汁	南瓜
22	木	七分粥 白身魚のやわらか煮 ほうれん草のやわらか煮 スープ	パン粥	かれい	人参 ほうれん草、人参 大根、小松菜	米	出汁 出汁 出汁	食パン、水
26	月	七分粥 白身魚のやわらか煮 ブロッコリーのやわらか煮 スープ	人参粥	ホキ	人参、コーン ブロッコリー、人参 たまねぎ	米	出汁 出汁 出汁	米、人参
27	火	七分粥 白身魚のやわらか煮 胡瓜のやわらか煮 スープ	きな粉マカロニ	ホキ	いんげん きゅうり、人参 はくさい	米	出汁 出汁 出汁	マカロニ、きな粉
28	水	七分粥 豆腐のやわらか煮 キャベツのやわらか煮 スープ	バナナ	豆腐	人参 キャベツ、きゅうり、コーン たまねぎ	米 じゃがいも	出汁 出汁 出汁	バナナ
29	木	七分粥 豆腐のやわらか煮 小松菜のやわらか煮 スープ	オレンジ寒天	豆腐	たまねぎ 小松菜、人参 コーン	米	出汁 出汁 出汁	オレンジ、水、粉寒天
30	金	七分粥 白身魚のやわらか煮 高野豆腐のやわらか煮 スープ	じゃが芋茶巾	たら 高野豆腐	ほうれん草 いんげん、人参 はくさい、たまねぎ	米	出汁 出汁 出汁	じゃがいも

★赤はからだをつくる食品・緑はからだの調子をととのえる食品・黄はからだを動かすエネルギーのもとになる食品です。

2022年9月ランチメニュー～後期～

なないろ保育園

日	曜日	献立名		使っている主な材料				3時おやつ材料
		昼食	3時のおやつ	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	その他	
1	木	全粥 鶏肉煮 ブロッコリー煮 味噌汁	人参粥	鶏肉 わかめ,味噌	いんげん ブロッコリー,きゅうり,コーン 切干大根	米	出汁,うすくちしょうゆ 出汁,うすくちしょうゆ 出汁	米,人参
2	金	全粥 そばろ煮 キャベツの煮浸し 味噌汁	豆乳きな粉餅	合挽ミンチ 味噌	たまねぎ,しめじ キャベツ,人参 小松菜	米	出汁,うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ,出汁 出汁	豆乳,片栗粉,きな粉,きび砂糖
5	月	全粥 白身魚の煮付け ブロッコリー煮 味噌汁	南瓜茶巾	たら 味噌	はくさい ブロッコリー,人参 たまねぎ	米 さつまいも	出汁,うすくちしょうゆ 出汁,うすくちしょうゆ 出汁	南瓜,きび砂糖
6	火	全粥 肉じゃが ほうれん草の煮浸し 味噌汁	食パン	牛肉 味噌	たまねぎ,いんげん ほうれん草,人参 しめじ,はくさい	米 じゃがいも	出汁,うすくちしょうゆ 出汁,うすくちしょうゆ 出汁	食パン
7	水	全粥 ささみの煮付け 胡瓜煮 味噌汁	雑炊	ささみ 味噌	キャベツ きゅうり,人参 小松菜	米	出汁,うすくちしょうゆ 出汁,うすくちしょうゆ 出汁	米,人参,うすくちしょうゆ,出汁
8	木	全粥 豚肉煮 じゃが芋煮 すまし汁	バナナ	豚肉	キャベツ,人参ピーマン たまねぎ	米 じゃがいも	出汁,うすくちしょうゆ 出汁,うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ,出汁	バナナ
9	金	雑炊 南瓜煮 すまし汁	りんごのコンポート	高野豆腐 わかめ	人参,きゅうり 南瓜 人参	米	出汁,うすくちしょうゆ 出汁,うすくちしょうゆ 出汁,うすくちしょうゆ	りんご,水,きび砂糖
12	月	全粥 白身魚の煮付け 切干大根煮 味噌汁	りんごのコンポート	たら 味噌	小松菜 切干大根,いんげん,人参 たまねぎ,はくさい	米	出汁,うすくちしょうゆ 出汁,うすくちしょうゆ 出汁	りんご,水,きび砂糖
13	火	全粥 鶏肉煮 人参煮 すまし汁	食パン	鶏肉	ブロッコリー 人参,コーン 小松菜	米	出汁,うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ,出汁 うすくちしょうゆ,出汁	食パン
14	水	全粥 豚肉と野菜煮 南瓜煮 スープ	にゅうめん	豚肉	ピーマン,人参,たまねぎ 南瓜 ちんげん菜	米	出汁,うすくちしょうゆ 出汁,うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ,出汁	そうめん,人参,うすくちしょうゆ,出汁
15	木	トマト煮込みうどん ひじきと大豆煮	ブロッコリー粥	ささみ ひじき,大豆	トマト,きゅうり,レタス 人参	やわらかうどん	出汁,うすくちしょうゆ 出汁,うすくちしょうゆ	米,ブロッコリー
16	金	全粥 野菜のそばろ煮 大根煮 スープ	梨のコンポート	牛ミンチ	たまねぎ,人参,なす,ピーマン 大根,きゅうり ほうれん草,コーン	米	出汁,うすくちしょうゆ 出汁,うすくちしょうゆ 出汁,うすくちしょうゆ	梨,水,きび砂糖
20	火	全粥 白身魚の味噌煮 小松菜の煮浸し すまし汁	きな粉マカロニ	たら,味噌 わかめ	いんげん 小松菜,人参	米 麩	出汁 出汁,うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ,出汁	マカロニ,きな粉,きび砂糖
21	水	全粥 肉豆腐 ブロッコリーのおかか煮 味噌汁	南瓜茶巾	豚肉,豆腐 糸かつお 味噌	はくさい,人参 ブロッコリー,人参 キャベツ	米	出汁,うすくちしょうゆ 出汁,うすくちしょうゆ 出汁	南瓜
22	木	全粥 白身魚の煮付け ほうれん草の煮浸し 味噌汁	食パン	かれい 味噌	人参 ほうれん草,人参 大根,小松菜	米	出汁,うすくちしょうゆ 出汁,うすくちしょうゆ 出汁	食パン
26	月	全粥 そばろ煮 ブロッコリー煮 味噌汁	味噌雑炊	鶏肉 味噌	人参,コーン ブロッコリー,人参 たまねぎ	米	出汁,うすくちしょうゆ 出汁,うすくちしょうゆ 出汁	米,人参,赤みそ,出汁
27	火	全粥 白身魚の煮付け 胡瓜煮 すまし汁	きな粉マカロニ	ホキ わかめ	いんげん きゅうり,人参 はくさい	米	出汁,うすくちしょうゆ 出汁,うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ,出汁	マカロニ,きな粉,きび砂糖
28	水	全粥 肉じゃが キャベツ煮 スープ	バナナ	豚肉	人参 キャベツ,きゅうり,コーン たまねぎ	米 じゃがいも	出汁,うすくちしょうゆ 出汁,うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ,出汁	バナナ
29	木	全粥 豆腐煮 小松菜の煮浸し スープ	オレンジ寒天	豆腐 わかめ	たまねぎ,パプリカ 小松菜,人参 コーン	米	出汁,うすくちしょうゆ 出汁,うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ,出汁	オレンジ,水,粉寒天,きび砂糖
30	金	全粥 白身魚の煮付け 高野豆腐煮 味噌汁	じゃが芋茶巾	たら 高野豆腐 味噌	ほうれん草 いんげん,人参 はくさい,たまねぎ	米	出汁,うすくちしょうゆ 出汁,うすくちしょうゆ 出汁	じゃがいも

★赤はからだをつくる食品・緑はからだの調子をととのえる食品・黄はからだを動かすエネルギーのもとになる食品です。

2022年9月ランチメニュー(前半)～完了期～

なないろ保育園

日	曜日	献立名			栄養価	使っている主な材料				10時おやつ材料
		昼食	10時のおやつ	3時のおやつ		赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	その他	3時おやつ材料
1	木	軟飯 鶏肉のごま焼き ハムサラダ 味噌汁	牛乳	プリン やわらか鉄せんべい お茶	エネルギー 454kcal 蛋白質 16.8g	鶏肉 ハム わかめ,味噌	いんげん きゅうり,ブロッコリー,コーン 切干大根	米 白ごま,黒ごま,小麦粉 マヨドレ	うすくちしょうゆ,本みりん,水 うすくちしょうゆ 塩 出汁	牛乳 プリンの素,牛乳 鉄分入りソフトおせんべい お茶
2	金	アマランサスごはん 和風おろし煮込みハンバーグ キャベツの甘酢和え 味噌汁	牛乳	豆乳きな粉餅 牛乳	エネルギー 489kcal 蛋白質 20.5g	合挽ミンチ,大豆 味噌	たまねぎ,大根,しめじ,青ねぎ,人参 キャベツ,きゅうり 小松菜,えのき	米,アマランサス 片栗粉,パン粉,片栗粉,キャノーラ油 きび砂糖 きび砂糖	塩,こいくちしょうゆ 本みりん,出汁,水 米酢,うすくちしょうゆ,塩 出汁	牛乳 豆乳,片栗粉,きび砂糖,きな粉 きび砂糖 牛乳
5	月	軟飯 さばの煮付け ブロッコリーのゆかり和え 味噌汁	牛乳	牛乳	エネルギー 494kcal 蛋白質 19.3g	サバ 味噌	はくさい ブロッコリー,人参,ゆかり たまねぎ,青ねぎ	米 きび砂糖 きび砂糖 さつま芋	こいくちしょうゆ,酒,本みりん 出汁 うすくちしょうゆ 米酢,うすくちしょうゆ 出汁	牛乳 小麦粉,ベーキングパウダー,きび砂糖 豆乳,キャノーラ油,水,南瓜,チーズ 牛乳
6	火	軟飯 肉じゃが ほうれん草のごま和え 味噌汁	牛乳	ジャムサンド 牛乳	エネルギー 423kcal 蛋白質 17.3g	牛肉 味噌	たまねぎ,人参,いんげん ほうれん草,もやし,人参 しめじ,はくさい,青ねぎ	米 じゃがいも,キャノーラ油,きび砂糖 白ごま,きび砂糖	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ,本みりん,酒,出汁 うすくちしょうゆ 出汁	牛乳 食パン,いちごジャム 牛乳
7	水	軟飯 ささみフライ ごぼうサラダ 味噌汁	牛乳	ぶどうゼリー アンパンマンせんべい 牛乳	エネルギー 484kcal 蛋白質 18g	ささみ 味噌	キャベツ ごぼう,きゅうり,人参 小松菜,人参	米 小麦粉,パン粉,キャノーラ油 マヨドレ,白ごま,きび砂糖	塩,水,とんかつソース うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ 出汁	牛乳 ぶどうジュース,水,きび砂糖,粉末寒天 アンパンマンハピーせんべい 牛乳
8	木	麦ごはん 豚肉の味噌炒め 青のりポテト すまし汁	牛乳	フルーツボンチ 牛乳	エネルギー 405kcal 蛋白質 17.1g	豚肉,赤みそ 青のり粉 味噌	キャベツ,たまねぎ,人参,ピーマン えのき,青ねぎ	米,押麦 きび砂糖,キャノーラ油 じゃがいも,キャノーラ油 麩,片栗粉	こいくちしょうゆ,本みりん,酒 塩 出汁,うすくちしょうゆ,塩,水	牛乳 パン,黄桃缶,りんご,バナナ きび砂糖,水 牛乳
9	金	ちらし寿司 南瓜のそぼろ煮 すまし汁	牛乳	コアアヨーグルト アンパンマンせんべい お茶	エネルギー 471kcal 蛋白質 14.3g	昆布,高野豆腐,刻みのり,錦糸卵 豚ミンチ わかめ	人参,椎茸,きゅうり 南瓜,グリーンピース たまねぎ	米,きび砂糖,きび砂糖 きび砂糖,片栗粉	米酢,塩,出汁 うすくちしょうゆ 出汁,うすくちしょうゆ 出汁,塩,うすくちしょうゆ	牛乳 ヨーグルト アンパンマンハピーせんべい お茶
12	月	軟飯 白身魚の天ぷら 切干大根煮 味噌汁	牛乳	りんごトーストのケーキ 牛乳	エネルギー 506kcal 蛋白質 17.2g	たら きざみあげ 味噌	ほうれん草 切干大根,人参,いんげん たまねぎ,はくさい,青ねぎ	米 片栗粉,小麦粉,キャノーラ油,白ごま キャノーラ油,きび砂糖	水 うすくちしょうゆ 出汁,こいくちしょうゆ 出汁	牛乳 小麦粉,ベーキングパウダー,きび砂糖 キャノーラ油,豆乳,レーズン りんご,きび砂糖 牛乳
13	火	軟飯 鶏肉の照り焼き 人参しりしり 味噌汁	牛乳	シュガートースト 牛乳	エネルギー 461kcal 蛋白質 18.3g	鶏肉 ツナ缶 豆腐,味噌	ブロッコリー 人参,コーン 小松菜	米 きび砂糖 キャノーラ油	こいくちしょうゆ,本みりん 塩 酒,うすくちしょうゆ,塩 出汁	牛乳 食パン,バター,きび砂糖 牛乳
14	水	軟飯 八宝菜 大学かぼちゃ ちんげん菜のスープ	牛乳	クラッカーサンド 牛乳	エネルギー 441kcal 蛋白質 15.5g	豚肉,かまぼこ 味噌	もやし,ピーマン,はくさい,人参,たまねぎ,椎茸 南瓜 ちんげん菜,えのき	米 キャノーラ油,片栗粉,ごま油 キャノーラ油,きび砂糖,黒ごま	鶏ガラスープ,うすくちしょうゆ,酒 塩,水 こいくちしょうゆ 水,うすくちしょうゆ,鶏ガラスープ,塩	牛乳 クラッカー,いちごジャム 牛乳
15	木	冷やしサラダうどん ひじきと大豆煮 梨	牛乳	おにぎり 食べる煮干し お茶	エネルギー 359kcal 蛋白質 14.9g	ささみ ひじき,大豆 味噌	トマト,きゅうり,コーン,レタス 人参 梨	うどん,きび砂糖,ごま油,白ごま キャノーラ油,きび砂糖	こいくちしょうゆ 本みりん,出汁,米酢 こいくちしょうゆ,出汁	牛乳 米,鉄入りふりかけ鯉 食べる煮干し お茶

2022年9月ランチメニュー(後半)～完了期～

なないろ保育園

日	曜日	献立名			栄養価	使っている主な材料				10時おやつ材料	
		昼食	10時のおやつ	3時のおやつ		赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	その他	3時おやつ材料	
16	金	軟飯	牛乳	麩のラスク	エネルギー 501kcal	牛ミンチ、チーズ	たまねぎ、人参、なす、ピーマン	米	ケチャップ、トマトピューレ	牛乳	
		チーズミートなす		牛乳	蛋白質 17.6g					マカロニ、キャノーラ油	牛乳
		大根サラダ								キャノーラ油、きび砂糖	牛乳
		スープ				ほうれん草、コーン		米酢、うすくちしょうゆ	牛乳		
		パイオン、うすくちしょうゆ、塩、水									
20	火	軟飯	牛乳	ココアヨーグルト	エネルギー 409kcal	たら、味噌	いんげん	米	本みりん、酒	牛乳	
		白身魚の西京焼き		コーンフレーク	蛋白質 17.4g					きび砂糖	ヨーグルト
		小松菜の煮浸し		牛乳						きび砂糖	コーンフレーク
		ずまし汁								小麦	コーンフレークシュガー味
		出汁、塩、うすくちしょうゆ							牛乳		
21	水	アマランサスごはん	牛乳	ポップコーン	エネルギー 409kcal	豚肉、豆腐	はくさい、たまねぎ、人参、青ねぎ	米、アマランサス	出汁、こいくちしょうゆ、本みりん、酒	牛乳	
		肉豆腐		牛乳	蛋白質 19.5g					きび砂糖	ポップコーン、キャノーラ油、塩
		ブロッコリーのおかか和え								きび砂糖	牛乳
		味噌汁								南芜、キャベツ	牛乳
		出汁							牛乳		
22	木	ツナ丼	牛乳	きな粉トースト	エネルギー 523kcal	ツナ缶、刻みのり	ほうれん草、人参	米、マヨドレ	うすくちしょうゆ	牛乳	
		ほうれん草の納豆和え		牛乳	蛋白質 18.4g					きび砂糖	食パン、バター、きび砂糖、きな粉
		味噌汁								小麦	牛乳
		出汁									



みらい☆の給食週間 9/25～9/30



子どもたちに「食」を通じてSDGsを知ってもらい
お家でも話題にして楽しんでもらえる
一週間になっています。



©TFC ©COW

9/26 食品ロスへごみをへらそう～こ先生のSDGsレシピ

お味噌汁の他、にんじん、とうもろこし入り五目ごはんすべて食品ロスレシピです

26	月	人参&コーン入り五目ごはん	牛乳	五平もち	エネルギー 474kcal	大豆、ひじき、糸かつお、青のり粉	人参、コーン	米	うすくちしょうゆ、本みりん	牛乳	
		ブロッコリーのマヨドレ和え		お茶	蛋白質 19.5g					ブロッコリー、人参	米、赤みそ、きび砂糖、白ごま、水
		鶏つくねのお味噌汁								鶏肉、わかめ、味噌	お茶
		塩麴、出汁									



9/28 地産地消～地域の食材を食べよう～

富田林の秋胡瓜を使った「胡瓜のごま酢和え」をご提供します！

27	火	ゆかりごはん	牛乳	みたらしまカロニ	エネルギー 411kcal	ゆかり	いんげん	米	塩、水、出汁	牛乳	
		白身魚の天ぷら		牛乳	蛋白質 15.9g					ホキ	マカロニ、きび砂糖、こいくちしょうゆ
		胡瓜のごま酢和え								わかめ	片栗粉、水
		ずまし汁				きゅうり(富田林の秋胡瓜)、人参	白ごま、きび砂糖	米酢、うすくちしょうゆ	牛乳		
		うすくちしょうゆ、塩、出汁				えのき、はくさい					



9/28 レインフォレスト・アライアンス認証とフェアトレード

レインフォレスト・アライアンス認証を受けたバナナとフェアトレードのごまを使用しています。
どちらも持続可能な農業基準を満たした農場で生産されていてSDGsに貢献ができます！

※「かえるカレー」のかえるは、レインフォレスト・アライアンス認証のマークをモチーフにしています

28	水	かえるカレー	牛乳	セサミタッキー	エネルギー 632kcal	豚ミンチ、ウインナー	人参、たまねぎ、レーズン、人参	米、じゃがいも、キャノーラ油	カレーの王子様 顆粒、水	牛乳	
		コールスローサラダ		牛乳	蛋白質 16g					キャベツ、きゅうり、人参、コーン	小麦粉、ごま(フェアトレード)
		バナナヨーグルト								ヨーグルト	きび砂糖、バター、牛乳
		バナナ(レインフォレスト・アライアンス認証)					きび砂糖		牛乳		

9/29 地球を終わらせない給食～大豆でできた未来のお肉～

大豆でできた本物のお肉そっくりの焼肉風炒めを提供します！



29	木	軟飯	牛乳	オレンジゼリー	エネルギー 506kcal	大豆ミート	たまねぎ、レタス、パプリカ	米	こいくちしょうゆ、酒、水	牛乳	
		大豆ミートの焼肉風炒め		アンパンマンせんべい	蛋白質 26.3g					キャノーラ油、きび砂糖、ごま油、白ごま	オレンジジュース、きび砂糖、粉末寒天
		小松菜のナムル		牛乳						ごま油、きび砂糖	牛乳
		スープ				わかめ	コーン	うすくちしょうゆ、パイオン、塩、水	牛乳		

9/30 海の豊かさをまもろう～ブルーシーフード～

ブルーシーフードとは、「資源が豊かな海産物」のことで、これらのお魚を積極的に選んで食べることで激減した海産物を守りましょう！



30	金	わかめごはん	牛乳	ポテトのマヨドレ焼き	エネルギー 388kcal	たら(ブルーシーフード)	ほうれん草	米	こいくちしょうゆ、本みりん	牛乳	
		白身魚の照り焼き		牛乳	蛋白質 17.6g					きび砂糖	じゃがいも、マヨドレ、パセリ
		高野豆腐煮								高野豆腐	牛乳
		味噌汁				わかめ	人参、いんげん	うすくちしょうゆ、塩、出汁	牛乳		
		出汁				はくさい、たまねぎ					

★赤はからだをつくる食品・緑はからだの調子をととのえる食品・黄はからだを動かすエネルギーのもとになる食品です。