




9月きゅうしょく予定献立



令和7年8月25日 厚別西認定こども園

1日(月)防災の日	2日・16日(火)	3日・17日(水) 運動会練習	4日・18日(木)
ごはん 味噌汁(水菜・玉ねぎ・もやし) 鶏と野菜のトマト煮(備蓄食品) キャベツおかか和え (キャベツ・人参・コーン) 鉄強化チーズ 果物(オレンジ)	ごはん 味噌汁(さつまいも・人参・長ねぎ) ポークチャップ(豚肉・玉ねぎ) 甘酢白菜 (白菜・コーン・赤パプリカ) 果物(バナナ)	ごはん チキンカレー (鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参) 大根わかめ和え (大根・わかめ・赤パプリカ) 果物(パイナップル)	ごはん 味噌汁(もやし・大根・水菜) マーボー豆腐(豆腐・豚肉・人参・玉ねぎ・長ねぎ・生薑・にんにく) ブロッコリーツナ和え (ブロッコリー・ツナ・コーン・人参) 果物(りんご)
フルーツポンチ (バナナ・パイナップル・みかん・黄桃) りんごパン(備蓄食品)	牛乳 たべっこどうぶつ	牛乳 きなこケーキ	牛乳 とうもろこし ハッピーターン
5日・19日(金)	6日(土)	8日・22日(月)	9日・30日(火)
ごはん 豆乳味噌汁(ほうれん草・えのき) ほっけの磯辺焼き ごま人参 (人参・キャベツ・ピーマン) 果物(バナナ)	ミートスパゲティ (豚肉・玉ねぎ・人参・にんにく・パセリ) 小松菜しめじ炒め (小松菜・しめじ・人参) 果物(パイナップル)	ごはん 味噌汁(キャベツ・麩・舞茸) 大豆かき揚げ (大豆・鶏肉・玉ねぎ・人参・コーン・卵) きゅうりのおかか和え (きゅうり・糸かつお・赤パプリカ) 果物(オレンジ)	バターロール 南瓜ポタージュ 豚肉の香味焼き ほうれん草のサラダ (ほうれん草・もやし・人参) 果物(りんご)
牛乳 ポテトケーキ	牛乳 ぼたぼた焼き	ヨーグルト 毎日果実	牛乳 チョイスビスケット
10日・24日(水)	11日・25日(木)	12日(金)	26日(金)お誕生会
ごはん 味噌汁(大根・長ねぎ・えのき) 鮭フライ 小松菜納豆和え (小松菜・納豆・人参) 果物(パイナップル)	ごはん 味噌汁(白菜・舞茸・長ねぎ) 鶏肉みそ焼き 大根と胡瓜の酢の物 (大根・きゅうり・人参・コーン) 果物(オレンジ)	ごはん 味噌汁(小松菜・切干大根・玉ねぎ) カレーのムニエル風 人参炒め煮 (人参・しらたき・生揚げ・グリーンピース) 果物(バナナ)	ごはん ドライカレー(豚肉・玉ねぎ・人参・大豆・ピーマン・セロリ・レーズン・生薑・にんにく) ブロッコリー味噌マヨドレ (ブロッコリー・赤パプリカ) フルーツヨーグルト (パイナップル・みかん)
牛乳 南瓜ジャムサンド	牛乳 ソフトドーナツ	牛乳 レーズンパン	牛乳 手作りデコレーションケーキ (キウイ)
13日・27日(土)	29日(月)		
味噌ラーメン (豚肉・もやし・玉ねぎ・白菜・人参・コーン) 青のりポテト(芋・人参・青のり) 果物(パイナップル)	ごはん 味噌汁(豆腐・人参・水菜) さば照り焼き 春雨サラダ (春雨・きゅうり・もやし・コーン) 果物(オレンジ)		
牛乳 星たべよ	牛乳 焼きそば (豚肉・キャベツ・人参・玉ねぎ・青のり)		

☆りす・こあら組の午前おやつは牛乳と果物になります。

☆毎月1日は「野菜の日」です。 ☆毎月19日は「食育の日」です。

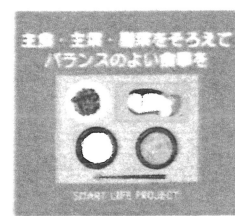
☆1号認定・2号認定共に同じ給食を提供しています。

食のウォッチング

「食事をおいしく、バランスよく」

9月は食生活改善強化月間です。

この機会に下記の項目をポイントにしながら食生活を見直してみましょう。



【バランスよく食べましょう】

主食：体を動かすエネルギーのもとになる

ごはん、パン、めん類

主菜：体をつくるたんぱく質を含む

魚、肉、卵、大豆製品

副菜：体の調子を整えるビタミンなどを含む

野菜、海藻、きのこ



【おいしく減塩しましょう】

・汁物は具たくさんにして、汁の量を減らす

・調味料は「かける」より「つける」

・塩分の多い加工食品などは控えめにする

・適温で食べる



【野菜の摂取量を増やしましょう】

・加熱して、かさを減らす

(煮物やお浸しなど)

・作り置き料理を用意しておく

・付け合わせの野菜を増やす

・外食では、野菜の多いメニューを選ぶ

(中華丼や定食など)



【毎日の食事でカルシウムをとりましょう】

牛乳・乳製品は、カルシウムの量が多く体内への吸収率

も高い食品です。園ではカレーやスープなどの料理に使

用したメニューも取り入れています。味がまろやかにな

りおいしくなるので、ご家庭でもぜひお試しください。

～今月のメニューから～

< 南瓜ポタージュ > (大人2人分・幼児2人分)

< 材料 >

南瓜・・・1/3個(450g程度)

玉ねぎ・・・1個

キャノーラ油・・・小さじ1

水・・・150ml

牛乳・・・300ml

バター・・・30g位

塩・・・少々

パセリ・・・少々

< 作り方 >

① 南瓜は皮を洗って種とわたを取り除き、薄切りにする。

② 玉ねぎを薄切りにして鍋に入れ、キャノーラ油でしんなりするまで炒める。

③ 南瓜・水を②に加えて柔らかくなるまで煮込む。

④ 粗熱がとれたらミキサーにかけ、鍋に戻して牛乳・バターを加えてひと煮

立ちさせる。

⑤ 塩で味を整えてパセリをちらす。

