

令和7年9月 にしかわ保育園こんだて

おうちからごはん100g目安をもってきてください。

♥18(木)お誕生会です。ごはんはいりません。おうちからはしとスプーンをもってきてね。

1	月	2	火	3	水	4	木	5	金	6	土
かにたま		にさかな		ぶたしゃぶおろしぼんず		やきさかな		てづくりべんとうの日			
こまつなのしらすあえ		なすのにくみそいため		ひじきのもの		ぜんまいのもの					
みねすとりーね		みそけんちんじる		かぼちゃのみそしる		わかめすーぶ					
おれんじ		ばなな		おれんじ		ばなな					
熱量	470	炭水化物	60.8	熱量	412	炭水化物	56.2	熱量	411	炭水化物	64.3
蛋白質	22.4	食塩相当量	1.3	蛋白質	22.4	食塩相当量	1.4	蛋白質	18.5	食塩相当量	1.2
脂質	11.1			脂質	8.2			脂質	8.8		
3時	ぎゅうにゅう ふわふわっふる	3時	よーぐると せんべい	3時	ぎゅうにゅう めろんぱん	3時	やさいじゅーす せんべい	3時	おかしぶくろ		

8	月	9	火	10	水	11	木	12	金	13	土
さかなのふらい		かれー		ぶたにくつつたあげちゃっぷに		えびふらい		おやこに			
すきこんぶに		ぶろっこりーさらだ		ほうれんそうとじゃがいもいため		まかろにさらだ		おくらのうめあえ			
じゃがいものみそしる		じょあ		なすのみそしる		らーめんじる		もやしのみそしる			
ばなな		おれんじ		ばいナップる		ばなな		きうい			
熱量	411	炭水化物	64.3	熱量	479	炭水化物	70.8	熱量	498	炭水化物	63.7
蛋白質	18.5	食塩相当量	1.3	蛋白質	17.2	食塩相当量	1.4	蛋白質	17.3	食塩相当量	1.2
脂質	8.8			脂質	11.3			脂質	13.2		
3時	やさい「じゅーす せんべい	3時	ぎゅうにゅう てづくりさつまいもばい	3時	ぶりん せんべい	3時	ぎゅうにゅう もみじまんじゅう	3時	ぜりー せんべい		

15	月	16	火	17	水	18	お誕生会				19	金	20	土		
		はっぼうさいじる		ぎゅうにくとごぼういために		かれーびらふ				さばのみそに						
		ぎょうぎ		おひたし		ちーずはむかつ				かぼちゃさらだ						
		かぼちゃあまに		とうふとなめこのみそしる		たまごすーぶ				はるさめすーぶ						
		きうい		ばなな		みにりんごぜりー				ばいナップる						
		熱量	425	炭水化物	57.6	熱量	409	炭水化物	61.2	熱量	523	炭水化物	57.2	熱量	461	炭水化物
	蛋白質	16.4	食塩相当量	1.2	蛋白質	14.2	食塩相当量	1.4	蛋白質	28	食塩相当量	1.6	蛋白質	19.3	食塩相当量	1.3
	脂質	15.3			脂質	11.9			脂質	15.3			脂質	17.4		
	3時	ぎゅうにゅうてづくりかるしうむとーすと		3時	やさいじゅーすせんべい	3時	かるびすおめでとうぶりんあらもーど		3時	ぎゅうにゅうせんべい						

9月 地産地消	9月1日(月) ミネストローネ (ズッキーニ) 9月10日(水) なすのみそ汁 9月16日(火) かぼちゃの甘煮	
---------	--	--

令和7年9月 にしかわ保育園こんだて

おうちからごはん100g目安をもってきてください。

22 月	23 火	24 水	25 木	26 金	27 土
まーぼーとうふじる きゅうりとささみあえもの さつまいもばたーに おれんじ		はやしに あっさりさらだ ふるーつよーぐるとあえ	てんぷら (なす・ちくわ) なむる とんじる なし	ぴーまんにくつめやき きりぼしだいごんに こまつなみそしる ばなな	
熱量 468 炭水化物 55.2 蛋白質 16.8 食塩相当量 1.1 脂質 15.5		熱量 421 炭水化物 64.5 蛋白質 14.3 食塩相当量 1.2 脂質 11.7	熱量 451 炭水化物 57.4 蛋白質 14.5 食塩相当量 1.3 脂質 14.6	熱量 469 炭水化物 58.1 蛋白質 20.7 食塩相当量 1.3 脂質 17.1	
3時 おこめのばばろあせんべい		3時 ぎゅうにゅうてづくりおはぎ	3時 そふーるせんべい	3時 あいす	

29 月	30 火
ぶたにくのしょうがやき ゆでたまごとぶろっこりーさらだ じゃがいもみそしる きうい	にくじゃが ごまあえ だいごんのみそしる なし
熱量 462 炭水化物 54.4 蛋白質 18.1 食塩相当量 1.2 脂質 14.1	熱量 336 炭水化物 57.4 蛋白質 10.9 食塩相当量 1.3 脂質 7
3時 ぎゅうにゅうおとと	3時 ぎゅうにゅうてづくりてづくりまーらーかお

○熱量＝キロカロリー

○たんぱく質・脂質・炭水化物・塩分相当量＝グラム

9月 食育カリキュラム

- ★目 標 : 残さずたべて元気モリモリ
- ★かんばること : お皿をきれいにしよう
- ★取り組み : 1クラス5人、ラッキー人参が当たるようにする



きゅうしょくだより おすすめレシピ紹介

トマトとツナの豆乳ぶっかけうどん



材 料 (大人1人分)

冷凍うどん 1人分(180g)
 トマト 1/2個
 ツナ水煮 40g
 万能ねぎまたは大葉 少々
 たれ
 無調整豆乳 100ml
 めんつゆ 大匙1
 鶏ガラスープの素 少々

作り方

- ①ボウルに、たれの材料とツナ缶を入れて混ぜる。
- ②トマトは一口大に切る。万能ねぎは細かくきざむ。
- ③鍋に400mlの水を入れ火にかけて、沸騰したら冷凍うどんを入れて表示されている時間通りにゆでる。ざるにあげて水気を切り、①のボウルに入れて混ぜ合わせる。
- ④器に③を盛り付け。トマトと万能ねぎを散らす。

※たれは、豆乳を使用し全部のめるように塩分調整しています。