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 1 0 0 g 目安に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。

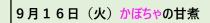
	1	F	1	:	2	2	<u>ل</u>	(3	7.	k	4	4	7	†	;	5 金		6	±
かにた	ま			にさカ	な			ぶたし	ゃぶぎ	ろしほ	んず	やきさ	かな			てづ	くりべん	とうの日		
こまつ	こまつなのしらすあえ なすのにくみそいため				め	ひじきのにもの				ぜんまいのにもの										
みねす	みねすとろーね みそけんちんじる					かぼちゃのみそしる				わかめすーぷ										
おれん	おれんじ			ばなな			おれんじ			ばなな					•	6				
熱量	470	炭水化物	60.8	熱量	412	炭水化物	56.2	熱量	380	炭水化物	53.0	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	13.3	食塩 相当量	1.4	蛋白質	18.5	食塩 相当量	1.2	おうちからお弁当を				
脂質	11.1			脂質	8.2			脂質	10.6			脂質	8.8			もってきてね				
	3時 ぎゅうにゅう ふわふわわっふる		3時	よーぐ せんへ			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							

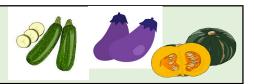
8	3	F]	,	9	y	٧	1	0	7.	k	1	1	7	k	12		金		13	±
さかな	かなのふらいかれー					ぶたにく	たつたあ	げけちゃ	っぷに	えびふ	らい			おやこに							
すきこ	ずきこんぶに ぶろっこりーさらだ				2	ほうれん	そうとじ	ゃがいも	いため	まかろにさらだ				おくらのうめあえ							
じゃが	いもの	かそし	る	じょあ	5			なすの	みそし	る		らーめ	んじる	5		もやし	もやしのみそしる				
ばなな				おれんじ				ぱいなっぷる			ばなな				きうい						
熱量	411	炭水化物	64.3	熱量	479	炭水化物	70.8	熱量	498	炭水化物	63.7	熱量	450	炭水化物	68.2	熱量	366	炭水化物	52.2		
蛋白質	18.5	食塩 相当量	1.3	蛋白質	15	食塩 相当量	1.4	蛋白質	17.2	食塩 相当量	1.4	蛋白質	17.3	食塩 相当量	1.2	蛋白質	18	食塩 相当量	1.4		
脂質	8.8	8.8 脂質 15.1			脂質	11.3			脂質	13.2			脂質	9.5							
	3時 やさい「じゅーす せんべい		3時	ぎゅう! てづく! い	こゆう	いもぱ	3時	ぷりん せんべい			ぎゅうにゅう もみじまんじゅう		う	3時	ぜり— せんべい						

15 月		1	6	'n	ر	1	7	7.	k	18	3 お	誕生	会	1	9	<u> </u>	È	20	±
		はっぽうさいじる				ぎゅうにくとごぼういために				かれーぴらふ				さばのみそに					
						おひたし				<mark>ちーずはむかつ</mark>				かぼちゃさらだ					
	~					とうふとなめこのみそしる				たまご	゚゙すーふ	,		はるさめすーぷ					
(2.2)	きうい					ばなな				みにりんごぜりー				ぱいなっぷる					
	2	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	56.1		
敬老の日		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! てづく! とーす	かるし	うむ	3時	やさいせんべ	じゅーす	 	3時	かるび おめで らもー	とうぷり	んあ	3時	ぎゅう! せんべ				

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





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目安にもってきてください。

2	2	F	1	23	火		4	7.	k	2	:5	7	k	2	6	<u> </u>	È	27	土
まーほ	ことう	ふじる				はやし	に			てんぶ	ぺら (た	゚す・ち	くわ)	ぴーま	ぴーまんにくつめやき				
きゅう	りとさ	さみあえ	もの			あっさ	りさら	だ		なむる	5			きりほ	ぎしだい	こんに	-		
さつま	いもは	たーに		:0:-	: 5	ふるー	つよー	-ぐると	あえ	とんじ	る			こまつ	なみそ	しる			
おれん	じ			上秋分	の日*					なし				ばなな					
熱量	468	炭水化物	55.2	#.0		熱量	421	炭水化物	64.5	熱量	451	炭水化物	57.4	熱量	469	炭水化物	58.1		
蛋白質	16.8	食塩 相当量	1.1	***		蛋白質	14.3	食塩 相当量	1.2	蛋白質	14.5	食塩 相当量	1.3	蛋白質	20.7	食塩 相当量	1.3		
脂質	15.5					脂質	11.7			脂質	14.6			脂質	17.1				
3時	おこめせんべ	のばばる	3 <i>a</i>			3時	ぎゅう てづく	こゅう りおはぎ	,	3時	そふ―る せんべい		3時	あいす					

2	9	F	₹	3	0	y	٧					
ぶたに	くのし	ょうか	でき	にくじ	やが							
ゆでたま	まごとぶ	ろっこり	ーさらだ	ごまあえ								
じゃが	いもみ	そしる		だいこんのみそしる								
きうい	١			なし	¥U							
熱量	462	炭水化物	54.4	熱量	336	炭水化物	57.4					
蛋白質	18.1	食塩 相当量	1.2	蛋白質	10.9	食塩 相当量	1.3					
脂質	14.1			脂質	7	'						
3時	ぎゅうしおっと			3時	ぎゅう! てづく! らーか	りてづくりまー						

○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 I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 IOOml

めんつゆ 大匙 |

鶏ガラスープの素 少々

作り方

- ●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、●のボウルに入れて混ぜ合わせる。
- 4器に❸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。

