

令和8年9月 にしかわ保育園こんだて



9月 食育カリキュラム	★目標 『たくさん食べて元気モリモリ』 ★かんばること 『苦手な食べ物に挑戦しよう』 ★取り組み 『ラッキー野菜、だれに当たるかな?』
---	--

★ おうちからごはん100gを目安にもってきください。



1 火	2 水	3 木	4 金	5 土
ぎゅうにくのたまごじ しらすあえ みねすとろーね おれんじ	かれいのにぎかな なすのみそいため けんちんじる ばなな	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 じゃがいもじる きういふる一つ	手作り弁当  おうちからお弁当をもってきてね	
熱量 489 炭水化物 62.0	熱量 368 炭水化物 60.1	熱量 462 炭水化物 59.2		
蛋白質 21.4 食塩相当量 1.8	蛋白質 21.5 食塩相当量 1.3	蛋白質 18 食塩相当量 1.5		
脂質 19.3	脂質 6.3	脂質 19.2		
3時 ぎゅうにゅう ふわふわわっふる	3時 ぎゅうにゅう めろんばん	3時 ぎゅうにゅう たべっこすいぞくかん		

7 月	8 火	9 水	10 木	11 金	12 土
さかなのふらい すきこんぶに じゃがいもじる ばなな	やきざかな ぜんまいに わかめすーぷ ばなな	ぶたにくのたつたあげけちゃぶに ほうれんそうとじゃがいもいため なすのみそしる おれんじ	はやしに あっさりさらだ よーぐるとあえ	びーまんのにくづめやき きりぼしだいこんにもの こまつなみそしる ばいなっぐる	
熱量 411 炭水化物 68.0	熱量 336 炭水化物 58.6	熱量 492 炭水化物 66.5	熱量 411 炭水化物 68.7	熱量 469 炭水化物 62.9	
蛋白質 18.5 食塩相当量 2.0	蛋白質 15.9 食塩相当量 1.4	蛋白質 17.4 食塩相当量 2.0	蛋白質 14.2 食塩相当量 1.9	蛋白質 20.7 食塩相当量 2.0	
脂質 8.8	脂質 5.1	脂質 19.4	脂質 11.1	脂質 17.1	
3時 ぎゅうにゅう ごまばん	3時 ぎゅうにゅう たると	3時 よーぐると せんべい	3時 やさいじゅーす てづくりおにぎり	3時 あいす	

○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

きゅうしょくだより

チーズいもち

じゃがいも 2個(250g)
プロセスチーズ 6個

A片栗粉 大さじ1
食塩 小さじ1／3
水 大さじ3

片栗粉 適量

年中児 食育教室で作った『チーズいもち』の作り方です♪ぜひ家でも作ってみてね!!

- ①じゃがいもは洗って水気がついたままラップに包み、電子レンジでやわらかくなるまで加熱する。(蒸し器で蒸してもOK)
- ②やわらかくなったら、皮をむいてつぶし、Aを入れてこねる。6等分してチーズをじゃがいもで包み、片栗粉をまぶす。
- ③フライパンにサラダ油を入れて、中火で加熱する。②を並べて焼く。こんがりしてきたら、裏返して焼いてできあがり。

令和8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。

♥17日(木)お誕生会です。ご飯はいりません。おうちからはしとスプーンをもってきてね♪

14月				15火				16水				17お誕生会				18金				19土	
ぶたしゃぶおろしぼんず				すどり				さばのみそに				かれーびらふ				はっぼうさい					
ひじきに				きゃべつとわかめのあえもの				かぼちゃさらだ				きゃべつたつぷりめんちかつ				ぎょうざ					
かぼちゃのみそしる				なめこじる				はるさめすーぷ				たまごすーぷ				かぼちゃすーぷ					
おれんじ				ばなな				ばいになつぷる				おたのしみぜりー				きういふる一つ					
熱量	348	炭水化物	58.9	熱量	368	炭水化物	62.8	熱量	437	炭水化物	62.7	熱量	504	炭水化物	61.2	熱量	547	炭水化物	74.5		
蛋白質	12.3	食塩相当量	1.4	蛋白質	16.5	食塩相当量	1.5	蛋白質	17.5	食塩相当量	1.8	蛋白質	23.4	食塩相当量	1.6	蛋白質	17.7	食塩相当量	1.9		
脂質	8.9			脂質	7			脂質	15.4			脂質	15.3			脂質	21				
3時	ぶどうぜりー せんべい			3時	ぎゅうにゅう くろわっさん			3時	ぎゅうにゅう てづくりじゃむばん			3時	ぎゅうにゅう おめでとうケーキ			3時	ぷりん せんべい				

21	月	22	火	23	水	24	木	25	金	26	土				
敬老の日		国民の休日		秋分の日		ぼーくかれー ぶろっこりーさらだ じょあ おれんじ		てんぷら（とりにく・さつまいも） やさいのなむる とんじる なし							
						熱量	479	炭水化物	77.6			熱量	495	炭水化物	65.3
						蛋白質	15	食塩 相当量	1.8			蛋白質	18.7	食塩 相当量	1.5
						脂質	15.1		脂質			19.9			
						3時	おこめのばばろあ せんべい		3時			ぎゅうにゅう くりーむぱん			

28月				29火				30水			
まーぼーどうふじる				えびふらい				にくじゃが(ぎゅうにく)			
きゅうりとささみのあえもの				まかろにさらだ				こまつなのごまあえ			
さつまいものぼたーに				らーめんじる				だいごんのみそしる			
おれんじ				ばなな				なし			
熱量	468	炭水化物	61.4	熱量	500	炭水化物	81.5	熱量	365	炭水化物	63.1
蛋白質	16.8	食塩相当量	1.0	蛋白質	17.3	食塩相当量	2.0	蛋白質	12.4	食塩相当量	1.3
脂質	15.5			脂質	13.2			脂質	10.0		
3時	いちごそふーる せんべい			3時	じょあ くれーぷ			3時	ぎゅうにゅう てづくりさつまいも けーき		

月山和牛を活用した給食の提供

地産地消および食育の推進を目的として、月山和牛を活用した給食を取り入れています！

※月山和牛を使ったメニューは、太文字になっていますよ！



○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