

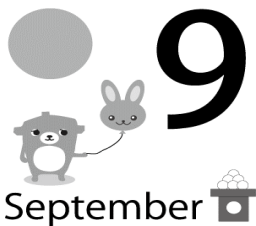
日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01月	ツナ缶ちらし、わかめと油揚げのみそ汁、ポークポテト	469.7(393.6) 21.1(17.2) 13.3(10.7) 2.2(1.9)	胚芽米、じゃがいも、きび砂糖、なたね油	ツナ水煮缶、○乾パン、○チーズ、油揚げ、いわし(煮干し)、かつお節、白ごま、焼きのり、カットわかめ	にんじん、たまねぎ、にら、しそ、干しいたけ、◎キウイフルーツ	米みそ(淡色辛みそ)、酢、食塩、しょうゆ	キウイフルーツ	ほうじ茶、乾パンとチーズ
02火	胚芽ごはん、揚げなすカレー、キャベツとじゃこのレモン和え、ぶどう	555.3(576.9) 19.0(17.1) 16.0(16.2) 1.3(1.4)	胚芽米、○砂糖、なたね油、米粉、黒砂糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、だいず(乾)、ちりめんじゃこ、生わかめ、◎いわし(煮干し)	○りんご濃縮果汁、○トマト、なす、ぶどう、キャベツ、たまねぎ、芋づる、にんじん、○レモン果汁、○粉かんでん、レモン果汁、にんにく、しょうが	中濃ソース、ケチャップ、ブイヨンだし、カレー粉、食塩、鶏がらだし	ウエハース、煮干し	ココア、トマトとりんごのゼリー
03水	ふりかけ玄米ごはん、もずくのみそ汁、鶏肉とせりの卵焼き、揚げ豆腐のサラダ	483.8(638.2) 19.4(19.5) 15.9(18.3) 1.9(2.0)	胚芽米、玄米、○上新粉、○きび砂糖、なたね油、ごま油、小麦粉、○片栗粉、きび砂糖、片栗粉、◎蒸し切干しいも	卵、木綿豆腐、鶏むね肉、○白玉粉、もずく、ピザ用チーズ、こんぶ(だし用)、半すりごま 白、いわし(煮干し)、あおのり	トマト、○かぼちゃ、黄ピーマン、たまねぎ、オクラ、にんじん、みょうが、せり	米みそ(淡色辛みそ)、ケチャップ、酢、○しょうゆ、食塩、しょうゆ	干し芋、ウエハース	麦茶、みたらしかぼちゃ団子
04木	麦ごはん、なすのみそ汁、鶏のから揚げとポテト添え、かぼちゃの甘煮	546.2(467.4) 26.6(22.4) 17.2(14.7) 1.9(1.6)	胚芽米、じゃがいも、なたね油、片栗粉、七分つき押麦、黒砂糖、◎きび砂糖	鶏もも肉、木綿豆腐、○チーズ、だいず(乾)、かつお節、◎いわし(煮干し)、いわし(煮干し)、◎ヨーグルト(無糖)、◎きな粉	かぼちゃ、なす、ピーマン、ねぎ、オクラ、しょうが、にんにく	米みそ(淡色辛みそ)、本みりん、しょうゆ、みりん、食塩、◎梅ジャム	ヨーグルト	紅茶、お菓子、煮干し、チーズ
05金	なすたっぷり肉そぼろ丼、とうがんのみそ汁、きゅうりとキャベツの即席漬け	520.0(433.9) 17.2(14.1) 21.6(17.4) 1.5(1.2)	胚芽米、○オートミール、○無塩バター、なたね油、○きび砂糖、○なたね油、黒砂糖、米粉	豚ひき肉、○薄力粉、油揚げ、だいず(乾)、すりごま、いわし(煮干し)、○白ごま、カットわかめ	たまねぎ、なす、とうがん、キャベツ、にんじん、きゅうり、ピーマン、みょうが、しそ、○しょうが、にんにく、しょうが、◎キウイフルーツ	米みそ(淡色辛みそ)、中濃ソース、しょうゆ、食塩	キウイフルーツ	番茶、しょうがクッキー
06土	てりやき野菜丼、わかめスープ、バナナ	502.4(402.0) 18.3(14.7) 8.7(7.0) 1.2(1.0)	胚芽米、なたね油、片栗粉、はるさめ、きび砂糖、ごま油	鶏もも肉、○カルピス、◎いわし(煮干し)、生わかめ、ごま	バナナ、もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、○ブルーン(乾)、ねぎ、しょうが	しょうゆ、みりん、鶏がらだし、食塩		カルピス、お菓子、煮干し
08月	きなこ玄米ごはん、みょうがの白みそ汁、いわしハンバーグ、ねばねば和え	501.7(471.5) 23.6(21.0) 19.0(15.5) 1.9(1.6)	胚芽米、玄米、○スパゲティ、片栗粉、○なたね油、○無塩バター、なたね油、○ごま油、◎黒砂糖	豚ひき肉、木綿豆腐、○納豆、いわし、納豆、きな粉、いわし(煮干し)、刻みこんぶ、白ごま、○かつお節、○焼きのり、◎いんげんまめ(乾)	たまねぎ、○ほうれんそう、きゅうり、オクラ、にんじん、レタス、みょうが、うめ干し、ひじき、しそ、しょうが、にんにく、◎グレープフルーツ	白みそ、中濃ソース、ケチャップ、○しょうゆ、本みりん、しょうゆ、食塩、◎食塩、◎しょうゆ	グレープフルーツ、煮豆	ほうじ茶、納豆スパゲティ
09火	胚芽ごはん、なすとえびカレー、春雨ごまサラダ、ぶどう	506.4(518.5) 15.9(14.9) 18.7(16.5) 1.8(1.5)	胚芽米、なたね油、米粉、はるさめ(緑豆)、黒砂糖、きび砂糖、○なたね油、ごま油	○卵、えび、○絹ごし豆腐、ハム、粉チーズ、だいず(乾)、○粉チーズ、ごま、いわし(煮干し)、◎いわし(煮干し)	ぶどう、たまねぎ、○しめじ、なす、コーン缶、きゅうり、ピーマン、にんじん、トマトピューレ、○たまねぎ、しそ、にんにく、しょうが	中濃ソース、ケチャップ、酢、しょうゆ、カレー粉、食塩、ブイヨンだし、○食塩	卵ボーロ、煮干し、ウエハース	麦茶、豆腐ときのこのキッシュ
10水	雑穀ごはん、かぼちゃととうがんのみそ汁、さんまの塩焼き、柿の白和え	593.3(534.3) 24.0(19.8) 30.3(24.3) 1.7(1.4)	胚芽米、○米粉、しらたき、○なたね油、○きび砂糖、○片栗粉、ひえ粒、あわ(精白粒)、きび砂糖、◎さつまいも	さんま、木綿豆腐、○豆乳、いわし(煮干し)、◎いわし(煮干し)、かつお節	○もも、かき、とうがん、○バナナ、かぼちゃ、○レモン果汁、にら	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、食塩、○食塩	ふかしいも	番茶、季節の米粉ケーキ
11木	天然酵母パン、コーンポタージュ、かじきの甘酢ソース、トマトとツナのサラダ	560.8(479.8) 23.1(19.2) 20.7(17.3) 2.0(1.6)	天然酵母パン、○胚芽米、じゃがいも、なたね油、片栗粉、マヨネーズ、きび砂糖、無塩バター、米粉	かじき、牛乳、ツナ水煮缶、白ごま、○焼きのり、◎ヨーグルト(無糖)	たまねぎ、だいこん、クリームコーン缶、トマト、コーン缶、ピーマン、○うめ干し、しそ、○しその実、◎バナナ、にんじん	梅ジャム、酢、しょうゆ、ブイヨンだし、食塩、○食塩	バナナヨーグルト	番茶、にこにこおにぎり
12金	じゃこ人参ごはん、トマトのみそ汁、ゆで卵とキャベツの春巻き、なすの煮びたし	518.5(457.6) 19.8(16.3) 21.4(17.2) 1.9(1.5)	胚芽米、春巻きの皮、なたね油、マヨネーズ、きび砂糖	卵、木綿豆腐、生揚げ、ちりめんじゃこ、チーズ、油揚げ、◎いわし(煮干し)、いわし(煮干し)、こんぶ(だし用)、かつお節	なす、キャベツ、にんじん、トマト、しそ、◎バナナ	米みそ(淡色辛みそ)、みりん、しょうゆ、食塩	バナナ	紅茶、お菓子、煮干し
13土	キーマカレー、キャベツのごまマヨサラダ、バナナ	540.2(432.1) 17.3(13.8) 18.1(14.5) 1.0(0.8)	胚芽米、じゃがいも、マヨネーズ、なたね油、きび砂糖	豚ひき肉、ツナ水煮缶、◎いわし(煮干し)、すりごま	バナナ、キャベツ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、きゅうり、コーン缶、ピーマン、にんにく、しょうが	カレールウ、酢、しょうゆ、ウスターソース		麦茶、お菓子、煮干し
16火	胚芽ごはん、さつまいもカレー、キャベツとじゃこのレモン和え、梨	527.5(601.9) 16.3(17.1) 18.2(20.1) 1.2(1.5)	胚芽米、さつまいも、なたね油、米粉、○きび砂糖、黒砂糖、○なたね油、ごま油	豚ひき肉、だいず(乾)、生わかめ、ちりめんじゃこ、○黒ごま、◎いわし(煮干し)	なし、○かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、レモン果汁、にんにく、しょうが	中濃ソース、ケチャップ、ブイヨンだし、カレー粉、食塩、○しょうゆ、鶏がらだし	ウエハース、煮干し	緑茶、大学かぼちゃ
17水	胚芽ごはん、もずくのみそ汁、ナスのハンバーグ、きゅうりとりんごのおろし和え	581.7(465.1) 22.6(17.9) 26.1(18.5) 1.6(1.3)	胚芽米、○黒砂糖、きび砂糖、片栗粉、なたね油、◎無塩バター、◎じゃがいも	豚ひき肉、○牛乳、木綿豆腐、もずく、パン粉、○アーモンド(乾)、○くるみ、いわし(煮干し)	りんご、○りんご、きゅうり、なす、たまねぎ、ブロッコリー、だいこん、にんじん、ねぎ、しょうが	米みそ(淡色辛みそ)、ケチャップ、酢、中濃ソース、食塩	じゃがバター	麦茶、きのみのパイ
18木	きのこごはん、なめことこまつなのみそ汁、たらの磯辺揚げ、ラタトゥイユ	491.2(422.3) 21.2(18.2) 17.1(14.6) 2.0(1.7)	胚芽米、なたね油、片栗粉、米粉、きび砂糖、◎きび砂糖	たら、○ロールパン、○ウインナー、○とろけるチーズ、いわし(煮干し)、油揚げ、あおのり、◎ヨーグルト(無糖)、○スライスチーズ、◎きな粉	なす、トマト、たまねぎ、なめこ、こまつな、かぼちゃ、ねぎ、にんじん、ズッキーニ、トマトピューレ、しめじ、えのきたけ、レタス、干しいたけ、にんにく	米みそ(淡色辛みそ)、みりん、しょうゆ、○ケチャップ、ブイヨンだし、食塩、◎梅ジャム	ヨーグルト	ほうじ茶、チーズホットドッグ
19金	雑穀ごはん、ほうれんそうのみそ汁、鶏肉のカレー風味焼き、じゃがいもとベーコンの炒め煮	470.4(378.4) 27.7(22.2) 15.5(12.4) 1.9(1.5)	じゃがいも、胚芽米、なたね油、ひえ粒、あわ(精白粒)	鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、○チーズ、ベーコン、油揚げ、◎いわし(煮干し)、いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、レタス、えのきたけ、ピーマン、にんにく、レモン果汁、◎ぶどう、しょうが	米みそ(淡色辛みそ)、中濃ソース、ケチャップ、ブイヨンだし、しょうゆ、カレー粉、食塩	ぶどう	ほうじ茶、お菓子、チーズ、煮干し
20土	肉みそごはん、小松菜のみそ汁、バナナ	499.9(400.0) 15.7(12.6) 16.2(12.9) 1.8(1.4)	胚芽米、なたね油、黒砂糖、片栗粉	豚ひき肉、○スライスチーズ、油揚げ、◎いわし(煮干し)、いわし(煮干し)	バナナ、たまねぎ、こまつな、にんじん、きゅうり、ピーマン、干しいたけ	米みそ(淡色辛みそ)		麦茶、お菓子、煮干し
22月	玄米ごはん、芋づるのみそ汁、あじの開き焼き、なすの揚げびたし	521.2(485.0) 21.9(19.6) 20.9(18.6) 1.9(1.6)	胚芽米、玄米、○米粉、○なたね油、○きび砂糖、なたね油、○片栗粉、きび砂糖	あじ(開き干し)、生揚げ、○豆乳、豚肉(肩ロース)、油揚げ、いわし(煮干し)、すりごま、◎いわし(煮干し)	なす、○バナナ、○ぶどう、トマト、芋づる、にんじん、ほうれんそう、ピーマン、○レモン果汁、ひじき、しょうが	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、○食塩	煮干し、かりんとう	紅茶、ぶどうのケーキ



[

2025年09月			献立表				みいづ保育園		
日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ	行事
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
24 水	麦ごはん、しじみのみそ汁、酢鶏、柿なます	513.8(487.0) 21.8(18.6) 13.5(8.7) 1.7(1.3)	○もち、胚芽米、なたね油、片栗粉、黒砂糖、七分つき押麦、きび砂糖、○きび砂糖、ごま油、○胚芽米、◎蒸し切干しいも	鶏もも肉、○スライスチーズ、しじみ、だいず(乾)、○きな粉、いわし(煮干し)、かつお節、焼ふ	だいこん、にんじん、たまねぎ、かき、ピーマン、れんこん、しいたけ、しょうが、ゆず果皮	酢、米みそ(淡色辛みそ)、ケチャップ、しょうゆ、食塩、○食塩	干し芋	ウーロン茶、きなこ餅	
25 木	天然酵母パン、グリーンサラダ、なすのミートグラタン、野菜スープ	517.9(449.3) 20.0(17.3) 18.2(15.5) 2.0(1.6)	天然酵母パン、○胚芽米、じゃがいも、なたね油、きび砂糖、米粉	豚ひき肉、○さけ、マカロニ(ゆで)、ベーコン、粉チーズ、ピザ用チーズ、パン粉、○半すりごま 白、◎ヨーグルト(無糖)	なす、たまねぎ、にんじん、レタス、きゅうり、ホールトマト缶詰、ブロッコリー、コーン缶、トマト、レモン果汁、にんにく、◎バナナ	ケチャップ、ウスターソース、酢、ブイオンだし、食塩、○食塩	バナナヨーグルト	緑茶、鮭おにぎり	
26 金	納豆玄米ごはん、なすと三つ葉のみそ汁、じゃがいもとがんもどきの煮物、もやしのごま和え	476.8(386.3) 23.9(19.2) 15.3(11.4) 1.6(1.3)	じゃがいも、胚芽米、玄米、ごま油、黒砂糖、きび砂糖	鶏もも肉、納豆、がんもどき、生わかめ、○いわし(煮干し)、いわし(煮干し)、半すりごま 白、かつお節	もやし、にんじん、なす、たまねぎ、だいこん、こまつな、糸みつば、干しいたけ、◎なし	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、酢、みりん	梨	麦茶、お菓子、煮干し	
27 土	胚芽ごはん、豚肉のカレー、切干大根のごま和え、バナナ	489.7(391.7) 13.3(10.6) 14.8(11.8) 1.7(1.4)	胚芽米、じゃがいも、なたね油、きび砂糖	豚肉(肩ロース)、すりごま、○いわし(煮干し)	バナナ、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、こまつな	カレールウ、しょうゆ、食塩		ウーロン茶、お菓子、煮干し	
29 月	黒米ごはん、けんちん汁、がんも入りぎょうざ、ひじきと大根のマヨ和え	487.2(443.3) 22.0(18.7) 23.0(18.8) 1.9(1.6)	胚芽米、○なたね油、マヨネーズ、片栗粉、○小麦粉、黒米、なたね油	○鶏ひき肉、豚ひき肉、ぎょうざの皮、がんもどき、○おから、油揚げ、○いわし(煮干し)、ハム、いわし(煮干し)、◎いわし(煮干し)	だいこん、コーン缶、にら、○たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ごぼう、ねぎ、ひじき、にんにく、しょうが、○にんにく、○しょうが	米みそ(淡色辛みそ)、しょうゆ、○鶏がらだし、○食塩、食塩	卵ボーロ、煮干し	緑茶、チキンナゲット、煮干しの素揚げ	
30 火	胚芽ごはん、さつまいもカレー、キャベツとじゃこのレモン和え、梨	527.5(601.9) 16.3(17.1) 18.2(20.1) 1.2(1.5)	胚芽米、さつまいも、なたね油、米粉、○きび砂糖、黒砂糖、○なたね油、ごま油	豚ひき肉、だいず(乾)、生わかめ、ちりめんじゃこ、○黒ごま、◎いわし(煮干し)	なし、○かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、レモン果汁、にんにく、しょうが	中濃ソース、ケチャップ、ブイオンだし、カレー粉、食塩、○しょうゆ、鶏がらだし	ウエハース、煮干し	緑茶、大学かぼちゃ	

給食では多様な食材を使用しています。アレルギー食材や食べられない食材がないか毎月の献立表をご確認ください。



9 給食だより

みいづ保育園

令和7年8月22日(金)

大豆製品を食卓へ！～健康な体は毎日の食事から～

大豆は「畑の肉」とも呼ばれるほど栄養満点な食材。子どもの成長に欠かせない良質なタンパク質をはじめ、食物繊維、カルシウム、鉄分、ビタミンB群、イソフラボンなど、たくさんの栄養素が含まれています。ご家庭でも、ぜひ大豆製品を積極的に食卓に取り入れてみませんか？

★なぜ、大豆に注目するの？

現代の食生活では、どうしても肉類に偏りがちです。もちろん、肉は大切なタンパク質源の一つですが、脂質やコレステロールの摂取過多には注意が必要です。一方で、大豆は、良質な植物性タンパク質を豊富に含みながら、脂質は控えめ。さらに、肉類には少ない食物繊維や、私たちの健康をサポートする様々な栄養成分が含まれています。子どもの健やかな成長のためにも、家族の健康維持のためにも、日々の食事に大豆製品を上手に取り入れることが大切なのです。

★大豆の魅力

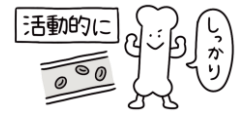
良質なタンパク質が豊富



食物繊維でお腹すっきり！



ミネラル豊富で元気いっぱい！



★主菜に大豆製品を取り入れるメリット

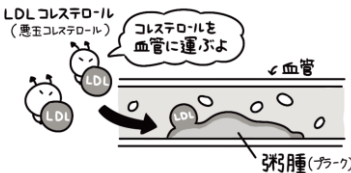
1・家計にやさしい！

一般的に、肉や魚に比べて安価なものが多く、食費の節約につながります。



2・脂質を抑えてヘルシーに！

肉類に比べて脂質、特に飽和脂肪酸が少ないため、健康的です。飽和脂肪酸は過剰に摂取すると、血液中のLDLコレステロールが増加する傾向があります。LDLコレステロールは、血管壁にプラークを形成し、動脈硬化を進行させる原因の一つと考えられています。



3・肥満の予防につながる！

大豆製品は低カロリーなだけでなく、食物繊維を多く含んでいます。食物繊維は、消化に時間がかかるため、満腹感が持続しやすく、食べ過ぎを防ぐ効果が期待できます。また、腸内環境を整えることで、代謝の改善にもつながる可能性があります。

4・和・洋・中、どんな料理でも使える！



洋食：豆腐ハンバーグ



中華：マーボー豆腐



和食：湯豆腐、揚げ出し豆腐

★季節の食材★

かぼちゃ・さつまいも・鮭・さんま・梨・ぶどう

★身近な大豆製品と活用法

種類	活用法
豆腐	絹ごし豆腐、木綿豆腐、充填豆腐など種類も豊富。冷奴、味噌汁、炒め物、あんかけ、離乳食など、様々な料理に活用できます。消化吸収も良く、お子様からお年寄りまで、どの年代でも食べやすい食材です。
厚揚げ（生揚げ）	豆腐を水切りし、高温の油で揚げたものです。表面は香ばしく、中はふっくらとした食感が楽しめます。そのまま焼いたり、煮込んだり、炒めたりと、様々な調理法で手軽においしく食べられます。
高野豆腐	乾燥しているため、常温で長期間保存できます。煮物、含め煮、揚げ物、あんかけなど、和食を中心に様々な料理に活用できます。細かく刻んでひき肉の代わりにするなど、アレンジも可能です。
納豆	発酵食品ならではの栄養価の高さが魅力。独特の風味とネバネバが苦手なお子様には、細かく刻んでご飯に混ぜたり、卵焼きに混ぜたりするのもおすすめです。
油揚げ	豆腐を揚げたもので、煮物や炒め物、ボリュームアップにも役立ちます。みそ汁の具としては定番で、油のコクと旨味が加わって、他の具(野菜)をおいしく食べることができます。
しょうゆみそ	和食に欠かせない調味料。炒め物の味付けや、肉や魚のみそ漬けなど、様々な料理に深みと風味を与えます。
きな粉	大豆を炒って粉にしたもの。お餅やヨーグルト、牛乳に混ぜたり、お菓子の材料にも使えます。香ばしい風味と優しい甘さが特徴です。
豆乳	大豆をすりつぶして煮た液体。そのまま飲むのはもちろん、シチューやスープ、スムージーなどにも使えます。牛乳とは違い常温で保存ができるので、非常食としても活用できます。
蒸し大豆	大豆を蒸した製品です。ゆで大豆よりもふっくら。手頃な価格で、多様な料理に使うことができます。また、常温で保存ができるので、常備品、非常食としても活用できます。

★食卓への取り入れ方

1・まずは、一品プラスしてみる

毎日の食事に「納豆」や「冷奴」など、手軽な大豆製品を一品プラスしてみましょう。



ポテトサラダに「蒸し大豆」



みそ汁の具として「ひきわり納豆」



砂糖入り「きな粉」をまぶして簡単おはぎ

【大豆混ぜごはん】

(作りやすい分量)

米	2合
蒸し大豆	100g
片栗粉	小さじ2
油	小さじ2
しょうゆ・砂糖	各小さじ2



- 大豆に片栗粉をまぶして油で炒める。
- しょうゆ、砂糖を加えて炒りつける。
- 炊飯後のごはんに混ぜる。

【卵・小麦を使わない大豆ハンバーグ】

(3歳以上児4人分)

合いびき肉	200g
たまねぎ(みじん切り)	大さじ山盛り2(1/4個程度)
蒸し大豆	大さじ山盛り2(40g程度)
えのきたけ(みじん切り)	大さじ山盛り2(40g程度)
塩	適宜
片栗粉	大さじ山盛り1(20g程度)

- 材料を全て合わせてよく混ぜる。
- 成形してフライパンで焼く。

