



# 9月給食だより



2025年 みどりが丘保育園

| 日  | 曜日 | AMひよこおやつ        | 献立                                     | おやつ            |
|----|----|-----------------|--|----------------|
| 1  | 月  | 豆乳・おかし          | 鶏肉のマーメレード焼き、ほうれん草のコーンソテー、かきたま汁、メロン     | スキムミルク・おかし     |
| 2  | 火  | 豆乳・おかし          | 塩マーボー豆腐、かにかまの天ぷら、ブロッコリー、みそ汁、バナナ        | スキムミルク・ラスク     |
| 3  | 水  | 豆乳・おかし          | 焼きコロッケ、ミニトマト、ひじきサラダ、みそ汁、フルーツ缶          | アイス            |
| 4  | 木  | ★スプーン 豆乳・ホットケーキ | パパオ風ライス、ジャーマンポテト、春雨サラダ、わかめスープ、オレンジ     | スキムミルク・黒ゴマクッキー |
| 5  | 金  | 豆乳・おかし          | 鯖の生姜焼き、昆布の煮物、みそ汁、ゴールドキウイ               | のむヨーグルト・おかし    |
| 6  | 土  |                 | 《お弁当の日》                                | くだもの           |
| 8  | 月  | 豆乳・おかし          | 豚しゃぶ和風だれ、ちくわのカレー揚げ、みそ汁、メロン             | スキムミルク・おかし     |
| 9  | 火  | 豆乳・おかし          | 豆腐ハンバーグ、大豆入りきんぴら、みそ汁、りんご               | 杏仁豆腐           |
| 10 | 水  | 豆乳・おかし          | チーズ春巻き、チンゲン菜のツナ和え、みそ汁、フルーツ缶            | くだもの           |
| 11 | 木  | ★スプーン 豆乳・ホットケーキ | パンプキンカレー、マカロニサラダ、たこ焼き風厚揚げ、オレンジ         | スキムミルク・フライドポテト |
| 12 | 金  | 豆乳・おかし          | 鮭のムニエル、ブロッコリー、なすの肉みそ炒め、すまし汁、ゴールドキウイ    | のむヨーグルト・おかし    |
| 13 | 土  |                 | 《お弁当の日》                                | くだもの           |
| 15 | 月  |                 | 【敬老の日】                                 |                |
| 16 | 火  | お茶・おかし          | 焼魚、大根の梅サラダ、みそ汁、りんご                     | スキムミルク・おかし     |
| 17 | 水  | 豆乳・おかし          | 混ぜご飯、切干大根の和え物、高野豆腐のカレー煮、そうめん汁、バナナ<防災食> | くだもの           |
| 18 | 木  | ★スプーン 豆乳・ホットケーキ | ハヤシライス、キャベツサラダ、チーズちくわ、オレンジ             | スキムミルク・サンドイッチ  |
| 19 | 金  | ★誕生日会 豆乳・おかし    | 磯ご飯、スコッチエッグ、ほうれん草のおかか和え、春雨スープ、りんご      | フルーツゼリー        |
| 20 | 土  |                 | 《お弁当の日》                                | くだもの           |
| 22 | 月  | 豆乳・おかし          | スタミナ炒め、卵焼き、みそ汁、オレンジ                    | スキムミルク・おかし     |
| 23 | 火  |                 | 【秋分の日】                                 |                |
| 24 | 水  | 豆乳・おかし          | ジャージャーうどん、ポテトサラダ、青海苔れんこん、卵スープ、フルーツ缶    | お茶・おはぎ         |
| 25 | 木  | ★スプーン 豆乳・ホットケーキ | チキンカレー、小松菜の和え物、うずらフライ、りんご              | スキムミルク・米粉ケーキ   |
| 26 | 金  | 豆乳・おかし          | タラフライ、ミニトマト、切干大根の五目煮、みそ汁、バナナ           | のむヨーグルト・おかし    |
| 27 | 土  |                 | 《お弁当の日》                                | くだもの           |
| 29 | 月  | 豆乳・おかし          | 肉じゃが、鮭の塩焼き、みそ汁、オレンジ                    | スキムミルク・おかし     |
| 30 | 火  | 豆乳・おかし          | 松風焼き、小松菜のツナ炒め、みそ汁、りんご                  | スキムミルク・マフィン    |

◎今月の誕生日会は19日(金)です。  
◎食中毒防止のため、平日のお弁当の日はありません。

## 乳和食の勧め

健康的と言われる和食の味噌や醤油等の伝統的な調味料に「コク」や「旨味」をもつ牛乳を組み合わせることで減塩になり、カルシウムを補う事が出来る『乳和食』をご家庭の食事に取り入れる事をお勧めします。

保育園では給食やおやつにスキムミルクを使用して減塩、カルシウム強化に取り組んでいます。



## 【お給食】

エネルギー供給量 3歳以上児 605kcal 3歳未満児 479kcal  
食塩相当量 3歳以上児 1.7g 3歳未満児 1.3g

## おすすめメニュー

### なすの肉みそ炒め(3人分)

鶏ひき肉 50g  
なす(2本) 150g  
ピーマン(2個) 70g  
サラダ油 大さじ1  
みりん 大さじ2  
味噌 大さじ1  
牛乳 50ml  
黒ゴマ 大さじ1



- ①なすは縦目に皮を剥き、太めのいちょう切り、ピーマンは太めの千切りにする。味噌と牛乳を合わせておく。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、肉と①を軽く炒めて、アルミホイル等で落し蓋をして、弱火にして約5分蒸し焼きにする。
- ③みりんを加えて炒めて、合わせておいたミルク味噌を加えて、汁気なくなるまで炒めて、黒ごまをかける。