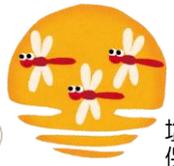




～「早ね早おき朝ごはん・どくしょ」で規則正しい生活習慣を身につけよう～

# 令和7年度 9月分 献立表



塩尻市  
保育課

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午前 午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1・16 ／ 月・火	かれーらしい かぶのゆかりあえ なし	油／じゃがいも／ 薄力粉／バター／ とうもろこし／上 白糖	豚モモ／乳酸菌飲 料／寒天	にんにく／しょうが／玉葱 ／人参／かぶ／きゅうり／ きゃべつ／しそ／梨／パイ ン／もも	ブルーベリータルト 麦茶 がるびずぼんち
2・17 ／ 火・水	とりにくとあつあげのあまからに すのもの はくさいのすましじる ひとくちぜりー	こんにゃく／油／ 上白糖／かたくり 粉／食パン	鶏モモ／厚揚げ／ わかめ／ハム／牛 乳	人参／生しいたけ／さやい んげん／きゃべつ／きゅう り／はくさい／玉葱／みず な	おせんべい 麦茶 さんどいっち きゅうにゅう
3・18 ／ 水・木	にくだんごのもちごめむし ばいにくさらだ えのきのみそしる ばなな	もち米／上白糖／ かたくり粉／油／ 薄力粉／バター	豚ひき肉／みそ／ ヨーグルト／牛乳	ねぎ／しょうが／きゃべつ ／きゅうり／人参／梅／だ いこん／玉葱／えのきたけ ／バナナ	いちごのスティックケーキ 麦茶 よーぐるとすこーん きゅうにゅう
4 ／ 木	さわらのてりやき まろにーさらだ あおなのすましじる ないやがら または おれんじ	三温糖／はるさめ ／油／とうもろこ し／バター	さわら／牛乳	きゃべつ／きゅうり／人参 ／ほうれんそう／こまつな ／玉葱／ナイヤガラ／オレ ンジ	野菜ジュース しおばたーぼつぷこーん きゅうにゅう
5 ／ 金	ちきんなんばん ごしきあえ ずっきーにのすーぷ ひとくちちーず	かたくり粉／油／ 三温糖／とうもろ こし／上白糖／米 粉	鶏モモ／チーズ／ 豆乳	玉葱／パセリ／きゅうり／ 人参／もやし／きゃべつ／ ズッキーニ／バナナ	りんごのタルト 麦茶 こめこのほななけーき むぎちや
8・22 ／ 月	びびんぼどん ごままよふうさらだ 100%ふるーつじゅーず	油／三温糖／ごま油 ／とうもろこし／ご ま／薄力粉／コーン スターチ／バター／ 上白糖／粉糖	豚モモ／牛乳	にんにく／もやし／人参 ／ほうれんそう／きゅうり／ きゃべつ	スイートポテト 麦茶 さくさくくつきー きゅうにゅう
9・30 ／ 火	とりにくのしおだれやき わふうすばさらだ かぼちゃのみそしる なし	上白糖／スパゲッ ティ／ごま油／薄 力粉	鶏モモ／みそ／牛 乳	ねぎ／にんにく／レモン ／きゅうり／人参／きゃべつ ／かぼちゃ／玉葱／梨	おせんべい 麦茶 ぎやろっとむしぼん きゅうにゅう
10 ／ 水	ちんじゃおろーず なめたけあえ あおなのちゅうかすーぷ ばなな	油／三温糖／かた くり粉／上白糖／ せんべい	豚ロース／寒天	しょうが／たけのこ／青ピー マン／赤パプリカ／黄パプリ カ／玉葱／きゃべつ／人参 ／きゅうり／えのきたけ／チ ンゲンサイ／こまつな／バナ ナ／レモン	桃のタルト 麦茶 れもんぜりー おせんべい
11・25 ／ 木	ほっけのふらい はむさらだ れたすのすましじる ひとくちちーず	薄力粉／パン粉／ 油／スパゲッティ ／バター	ほっけ／ハム／ チーズ／わかめ／ 牛乳	きゅうり／きゃべつ／人参 ／レタス／玉葱	一口ゼリー わかめすばげってい きゅうにゅう
12・26 ／ 金	とりにくとじゃがいものけちっふいため おかかあえ とうふのみそしる ひとくちぜりー	じゃがいも／油／ 三温糖／かたくり 粉／精白米／もち 米／上白糖	鶏モモ／かつお節 ／豆腐／みそ／き な粉	玉葱／人参／グリーンピース ／きゃべつ／こまつな／ね ぎ／ぶなしめじ	米粉のカップケーキ（メープル） 麦茶 きなこおぼぎ むぎちや
19 ／ 金	そーすかつどん えーびーしーすーぷ きよほう または しやいんますかつと	薄力粉／パン粉／油 ／三温糖／とうもろ こし／マカロニ／マ シュマロ／バター／ コーンフレーク	豚ひれ／乳酸菌飲 料	きゃべつ／人参／レモン ／玉葱／パセリ／巨峰／シャ インマスカット	野菜ジュース ましゅまろふれーく にゅうさんきんいりょう
24 ／ 水	やさいあんかけどん ちーずさらだ おれんじ	油／ごま油／かた くり粉／上白糖／ せんべい	豚モモ／チーズ ／寒天	しょうが／玉葱／人参 ／はくさい／もやし／にら ／きゃべつ／きゅうり／オレ ンジ／レモン	桃のタルト 麦茶 れもんぜりー おせんべい
29 ／ 月	はやしらしいす さつまいもさらだ やさいじゅーず	油／薄力粉／バ ター／三温糖／さ つまいも／米粉 ／上白糖	豚モモ／豆乳	にんにく／しょうが／玉葱 ／人参／まいたけ／グリン ピース／きゅうり／バナナ	りんごのタルト 麦茶 こめこのほななけーき むぎちや

※ 子どもたちが読みやすいように、献立名をひらがなにしています。

※ 献立は、都合により変更する場合があります。

※ レシピ紹介 : 3・18日 梅肉サラダ

※ 12~18か月: 4日 塩バターポップコーン → カップケーキまたはうす焼き

: 19日 マシュマロフレーク → カップケーキまたはうす焼き

※ ひよこ : 1・9・16・30日 梨 → -ロゼリー

※ 3歳未満児 : 4日 ナイヤガラ → -ロゼリー

: 19日 巨峰またはシャインマスカット → -ロゼリー

うんどう会 ~秋のがんばれ献立~

お昼 ソースカツ丼 ABC スープ 巨峰またはシャインマスカット

午後おやつ マシュマロフレーク 乳酸菌飲料



9月平均栄養価	
エネルギー	423 kcal
たんぱく質	18.1 g
脂質	18.1 g
食塩相当量	2.0 g

# 食事の時間を楽しく



家族でゆっくり食事を楽しむことは、子どもの安定した心身を育てます。

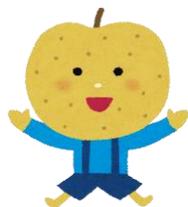
大人が子どものお手本になり、できるようになったことはほめて楽しい食事の時間を通して食事の約束を身につけましょう。

## 約束のポイント

- 🍷 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする
- 🍷 姿勢よく食べる（背筋を伸ばして足を床につける、テーブルにひじがつかないようにするなど）
- 🍷 食べ物を口に入れすぎない
- 🍷 口を閉じて噛む

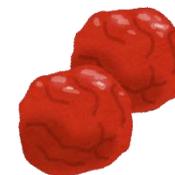
## 楽しくするためのポイント

- 🍷 テレビやスマートフォンをオフにする
- 🍷 食べなさい！急いで！は禁物△
- 🍷 一緒に食べることで安心感が高まる
- 🍷 「おいしいね」と共感しながら満足感を得る
- 🍷 食事の時間にゆとりを持つ



# レシピ紹介

## 「梅肉サラダ」



梅を食べた時に感じる酸味は、クエン酸やリンゴ酸という成分によるものです。これによって唾液の分泌が促され、胃の働きが活発になり、食欲を増進してくれます。梅には疲労回復効果もあり、夏バテ予防にも有効です。

### ( 材料 5人分 )

きゃべつ	150g
人参	50g
きゅうり	75g
練り梅	大さじ1/2
薄口しょう油	小さじ1/2強
調味料 油	小さじ1/2強

※子どもの分量です。

### ( 作り方 )

- ① 調味料を混ぜ合わせドレッシングを作る。
- ② きゃべつ・人参は太めの千切り、きゅうりは縦半分に切り斜め薄切りにする。
- ③ 鍋にお湯を沸かし、②を茹で、冷水で冷やし、水気を切っておく。
- ④ ①・③を和えればできあがり。

### 1人当たりの栄養価

エネルギー	25kcal
たんぱく質	0.6g
脂質	1.1g

