

9月の献立表



＜旬の食材＞
さつまいも、椎茸、しめじ、えのき菜、キウイ、鮭、さといも



2025年
練馬二葉保育園

日	曜日	1～2歳 午前おやつ	昼食	ざ い り ょ う			午後おやつ	ざいりょう			乳児 栄養価	幼児 栄養価
				赤○血・肉になる 魚類・肉類・豆類・ 乳類・卵類	緑○からだの調子を整え る 野菜類・葉類・くだもの 類	黄○力や体温となる 穀類・油脂類・砂糖 類・いも類						
1	防災の日	無し野菜（さつまいも） 牛乳	★防災の日☆ 五目御飯 厚揚げのごまがらめ かきたま汁 パイン	鶏肉 油揚げ 厚揚げ 卵 かつお節	たけのこ 人参 ごぼう 椎茸 生薑 いんげん 玉ねぎ パイン	米 油 片栗粉 ごま油 ごま	醤油 料理酒 みりん 塩 水 昆布だし	小松菜入りホットケーキ 牛乳	ホットケーキミックス 牛乳 小松菜	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	542 20.3 18.4 2.0	569 21.8 18.4 2.3
2	16 火	無し野菜（にんじん） 牛乳	御飯 鶏肉のねぎ塩焼き ひじきの炒り煮 味噌汁 キウイフルーツ	鶏肉 ひじき ちくわ 味噌 煮干し 昆布だし	長ねぎ 人参 椎茸 グリンピース なす 玉ねぎ 万能ねぎ キウイ	米 ごま油 油 砂糖	塩 醤油 みりん だし 汁 水 昆布だし	和風ツナスパゲティ 牛乳	スパゲティ 玉ねぎ キャベツ ツナ 油 醤油 みりん 料理酒 のり 牛乳	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	467 19.4 15.3 1.3	494 19.9 14.7 1.4
3	17 水	無し野菜（じゃがいも） 牛乳	カレー麻婆丼 切干大根のナムル 中華スープ バナナ	豚ひき肉 豆腐 味噌	人参 長ねぎ にんにく 生薑 切干大根 小松菜 えのき ちんげん菜 バナナ	米 押し麦 ごま油 片栗粉	だし汁 醤油 カレー粉 カレールウ 塩 鶏ガラスープの素	南瓜フレークボール 牛乳	南瓜 さつまいも バター 砂糖 塩 コーンフレーク 牛乳	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	486 18.7 15.0 1.4	509 19.1 14.2 1.6
4	18 木	無し野菜（かぼちゃ） 牛乳	御飯 さわらのもみじ焼き 大根と白菜の昆布サラダ すまし汁 パイン	さわら 味噌 塩 ごんぶ わかめ かつお節	人参 白菜 大根 パイン	米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 麩	塩 みりん 醤油 水 昆布だし	ひじき入りいもち 牛乳	じゃが芋 片栗粉 ひじき 油 砂糖 醤油 水 牛乳	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	470 18.5 14.1 1.2	486 18.8 13.1 1.4
5	金	無し野菜（さつまいも） 牛乳	ふんわり食パン お豆腐入りキッシュ 野菜のマリネ ミルクポタージュ みかんヨーグルト	豆腐 卵 牛乳 鶏ひき肉 ヨーグルト	玉ねぎ 人参 マッシュルーム 缶 ほうれん草 ブロッコリー キャベツ 胡瓜 赤パプリカ コーン しめじ たまねぎ みかん缶	食パン バター 砂糖 油 米粉	塩 ケチャップ 酢 野菜スープ コンソメ	ゆかりおにぎり 麦茶	米 ゆかり 麦茶	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	484 19.2 14.2 1.5	496 20.2 12.9 1.7
5	19 金	無し野菜（さつまいも） 牛乳	ふんわり食パン お豆腐入りキッシュ 野菜のマリネ ミルクポタージュ みかんヨーグルト	豆腐 卵 牛乳 鶏ひき肉 ヨーグルト	玉ねぎ 人参 マッシュルーム 缶 ほうれん草 ブロッコリー キャベツ 胡瓜 赤パプリカ コーン しめじ たまねぎ みかん缶	食パン バター 砂糖 油 米粉	塩 ケチャップ 酢 野菜スープ コンソメ	★お彼岸☆ きなこおはぎ 牛乳	米 きな粉 砂糖 牛乳	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	567 23.3 18.4 1.4	601 25.3 18.3 1.6
6	20 土	無し野菜（にんじん） 牛乳	チンジャオドーナツ ウインナーソーテー 味噌汁 バナナ	豚肉 ウインナー 味噌 煮干し 昆布だし	たまねぎ たけのこ ヒーマン 小松菜 コーン 人参 大根 大根葉 バナナ	米 油 砂糖 片栗粉	料理酒 醤油 鶏ガラスープの素 水 塩 昆布だし	黒糖蒸しパン 牛乳	ホットケーキミックス 豆乳 黒砂糖 油 牛乳	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	511 18.0 15.9 1.4	549 18.8 15.3 1.6
8	22 月	無し野菜（さつまいも） 牛乳	御飯 鶏肉の南部焼 人参ドレッシングサラダ 味噌汁 パイン	鶏肉 ツナ 豆腐 油揚げ 味噌 煮干し 昆布だし	キャベツ 胡瓜 コーン 人参 大根葉 パイン	米 ごま 砂糖 油	醤油 料理酒 みりん 酢 塩 水 昆布だし	きなこドーナツ 牛乳	ホットケーキミックス 砂糖 油 豆腐 サラダ油 きな粉 牛乳	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	561 20.7 21.1 1.3	591 21.4 22.2 1.5
9	30 火	無し野菜（かぼちゃ） 牛乳	豚肉の生姜焼丼 じゃがいもの炒り煮 味噌汁 バナナ	豚肉 さつま揚げ 味噌 煮干し 昆布だし	たまねぎ 生姜 パプリカ ヒーマン 人参 グリンピース 小松菜 玉ねぎ バナナ	米 押し麦 砂糖 油 じゃが芋	料理酒 みりん 醤油 だし汁 水 昆布だし	ココアプリン 牛乳	牛乳 砂糖 アーガー ココアパウダー	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	493 19.6 15.1 1.2	512 19.8 14.2 1.3
10	24 水	無し野菜（にんじん） 牛乳	御飯 かれいの磯辺焼き 高野豆腐のそぼろ煮 味噌汁 キウイフルーツ	かれい 青のり 高野豆腐 鶏ひき肉 味噌 煮干し 昆布だし	人参 グリンピース なす 大根 万能ねぎ キウイ	米 小麦粉 油 砂糖	塩 醤油 だし汁 みりん 料理酒 水 昆布だし	ヨーグルトケーキ 牛乳	ヨーグルト ホットケーキミックス スキムミルク 豆乳 砂糖 いちごジャム 牛乳	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	506 26.9 13.0 1.5	542 30.0 11.8 1.8
11	25 木	無し野菜（じゃがいも） 牛乳	スパゲティナポリタン ブロッコリーのサラダ 野菜スープ パイン	鶏肉	たまねぎ ヒーマン マッシュルーム 缶 トマトピューレ ブロッコリー もやし パプリカ ほうれん草 人参 えのき パイン	スパゲティ 油 砂糖	塩 ケチャップ 酢 だし汁 コンソメ 醤油	焼きおにぎり 麦茶	米 醤油 みりん 麦茶	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	439 15.9 9.5 1.0	447 15.3 7.1 1.2
12	26 金	無し野菜（さつまいも） 牛乳	鶏ごぼうピラフ かぶの具沢山ポトフ 白菜の彩りサラダ 黄桃ヨーグルト	鶏肉 ウインナー ヨーグルト	ごぼう たまねぎ 人参 きゃべつ かぶ 玉ねぎ ブロッコリー 水菜 パプリカ 胡瓜 白菜 コーン 黄桃缶	米 バター 油 砂糖	醤油 塩 コンソメ だし汁 酢	高野豆腐のかりんとう 牛乳	高野豆腐 小麦粉 サラダ油 黒砂糖 水 ごま 牛乳	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	526 19.5 17.9 1.4	552 20.4 18.0 1.6
13	27 土	無し野菜（にんじん） 牛乳	豚汁うどん さつま芋のレーズン煮 バナナ	豚肉 豆腐 味噌 かつお節	人参 大根 ごぼう 長葱 レーズン バナナ	うどん さつま芋 砂糖	昆布だし 水 醤油 みりん 料理酒	チーズおかおにぎり 麦茶	米 かつお節 チーズ 醤油 麦茶	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	498 17.5 9.7 1.2	530 17.5 7.4 1.4
29	月	無し野菜（さつまいも） 牛乳	御飯 赤魚のゆかり天ぷら もやしの納豆和え 味噌汁 梨	赤魚 納豆 味噌 煮干し 昆布だし	小松菜 もやし 人参 大根葉 たまねぎ 梨	米 小麦粉 サラダ油 麩	水 ゆかり 醤油 みりん 昆布だし	きな粉お麩ラスク 牛乳	麩 バター 砂糖 きな粉 牛乳	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	494 20.7 14.6 1.2	510 21.8 13.8 1.4

※献立は食材の仕入れ状況により変更する場合がございます。ご了承ください。

給食だより



2025年9月号

9月も暑い日が多いですが、少しずつ涼しい日が増え、秋らしい空気になっていきます。気温差により体調を崩しやすくなるので、外出時には、さっと羽織れるものがあると温度調節がしやすく安心です。

～減らそう！食品ロス～

「食品ロス」とは、本来食べられるのに捨てられてしまう食品のことを言います。日本の食品ロスの量は年間、472万トンにもなります！これは、国民1人あたり、毎日お茶碗1杯分の食品を捨てているということです。



食品ロスには、飲食店や食品製造業から出る

「事業系食品ロス」と家庭から出る**「家庭系食品ロス」**があり、それぞれおおよそ半分ずつとなっています。

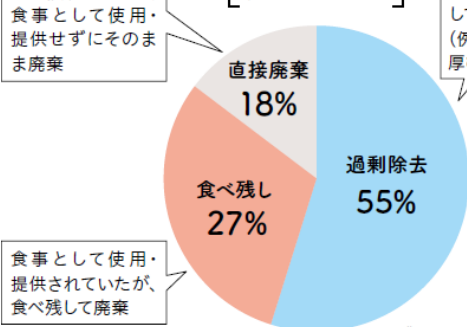
家庭系食品ロスで最も多いのは『過剰除去』であり、これは、例えば野菜の皮を厚く剥いたり、キャベツの外側を何枚もはいだり、食べられる部分まで多く捨てていることを指します。

食品の値上げが続く中、捨てる部分を減らすことを意識することで、食品ロスを減らすだけでなく家計の節約にも繋がります。料理を作る際は、少し意識してみるといいでしょう。

消費期限切れや賞味期限切れにより、食事として使用・提供せずにそのまま廃棄

【家庭における食品ロスの内訳】

食べられる部分まで過剰に除去して廃棄（例：大根の皮の厚むき）



出典：消費者庁

食べ物〇×クイズ

食べ物に関するクイズをいくつか紹介します！お子さまと一緒に考えてみましょう。

1. 調味料の「さしすせそ」。「さ」は砂糖、「し」は塩、「す」は酢、「せ」はしょうゆ、「そ」は味噌である。
2. 「ハンバーグ」は英語でも「ハンバーグ」である。
3. グレープフルーツの名前の由来は、実のなり方がぶどうに似ていたからである。
4. パンケーキの「パン」は「食パン」「ロールパン」などと同じ「パン」である。



きのこの肉みそ丼

材料（子ども2人、大人2人分）

ごはん…適量
豚ひき肉…150g えのき…100g
しめじ…100g しいたけ…50g
玉ねぎ…1/2個
おろしにんにく・おろし生姜…各少量
みりん…小さじ2
濃口しょうゆ…小さじ2
酒…小さじ2 味噌…大さじ1
油…適量 きざみのり…適量

- ①野菜はみじん切りにする。
- ②フライパンに油をひき、おろしにんにくとおろし生姜を炒め、香りが出てきたら豚ひき肉を入れて炒める。
- ③きのこ、玉ねぎを入れて炒める。
- ④玉ねぎがしんなりし、肉に火が通ったら調味料を入れてさらに炒める。
- ⑤丼にごはんを盛り、肉みそをのせて、仕上げにきざみのりをちらす。



秋が旬のきのこをたくさん食べることができます。うどんやラーメンに乗せても美味しいです！



～クイズの答え～

1. ○ 2. × ハンバーグは日本で出来た単語です。英語では「ハンバーガーステーキ」などと表現します。
3. ○ 4. × パンケーキの「パン」は「フライパン」からきています。