



| 日  | 曜 | 未満児補食       | お 昼                                | 補 食                    | 1日の栄養価                                           | 血や肉となる食品                                | 力や熱となる食品                           | 体の調子を整える食品                                             |
|----|---|-------------|------------------------------------|------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| 1  | 水 | おせんべい<br>麦茶 | 大根と厚揚げの煮物<br>ツナサラダ<br>梨            | きな粉ラスク<br>牛乳           | エネルギー 508kcal<br>タンパク質 21.0g<br>脂質 19.9g 塩分 1.4g | 厚揚げ 豚肉<br>ツナ わかめ<br>きな粉 牛乳              | 米 砂糖<br>油 食パン<br>マーガリン             | 大根 人参 梨<br>グリーンピース<br>きゃべつ きゅうり                        |
| 2  | 木 | ヨーグルト       | 春雨の五目炒め<br>ゆかり和え<br>中華スープ          | バナナケーキ<br>牛乳           | エネルギー 489kcal<br>タンパク質 19.3g<br>脂質 13.9g 塩分 1.8g | 豚肉 豆腐<br>カニカマ<br>卵 牛乳                   | 米 春雨 油<br>ごま油 小麦粉<br>砂糖 バター        | もやし 人参 きゅうり<br>こら きゃべつ 玉ねぎ<br>チンゲン菜 バナナ                |
| 3  | 金 | クッキー<br>牛乳  | 焼魚<br>きんぴらごぼう<br>かきたま汁             | プリン<br>おせんべい           | エネルギー 454kcal<br>タンパク質 18.7g<br>脂質 12.0g 塩分 1.5g | ほっけ 味噌<br>卵 牛乳                          | 米 砂糖 油<br>しらたき<br>ごま 片栗粉           | ごぼう れんこん<br>人参 玉ねぎ<br>しいたけ 小松菜                         |
| 6  | 月 | ビスコ<br>牛乳   | うさぎ型ハンバーグ<br>コールスローサラダ<br>そうめん汁    | 十五夜デザート<br>クッキー        | エネルギー 488kcal<br>タンパク質 17.6g<br>脂質 17.2g 塩分 1.8g | 豚肉 ハム<br>かまぼこ                           | 米 砂糖<br>マヨネーズ<br>そうめん              | きゃべつ きゅうり<br>人参 コーン<br>玉ねぎ 小松菜                         |
| 7  | 火 | クッキー<br>牛乳  | ビビンバ丼<br>ビーフンスープ<br>バナナ            | おせんべい<br>乳酸飲料          | エネルギー 517kcal<br>タンパク質 21.7g<br>脂質 14.5g 塩分 1.5g | 豚肉 卵<br>わかめ<br>乳酸飲料                     | 米 砂糖 油<br>ごま油 ごま<br>ビーフン           | たけのこ もやし<br>人参 ほうれん草<br>大根 玉ねぎ バナナ                     |
| 8  | 水 | ヨーグルト       | 大根の味噌煮<br>シルバーサラダ<br>りんご           | うどん<br>かりんとう<br>牛乳     | エネルギー 470kcal<br>タンパク質 15.2g<br>脂質 15.6g 塩分 1.5g | さつま揚げ ツナ<br>油揚げ 味噌<br>しらす干し 牛乳          | 米 こんにゃく<br>砂糖 春雨 ごま<br>マヨネーズ うどん   | 大根 人参 れんこん<br>しめじ もやし<br>きゅうり りんご                      |
| 9  | 木 | バナナ         | 鮭のパン粉焼き<br>ハムサラダ<br>大根の味噌汁         | ホイップサンド<br>牛乳          | エネルギー 510kcal<br>タンパク質 22.5g<br>脂質 18.3g 塩分 1.9g | 鮭 青のり ハム<br>油揚げ わかめ<br>味噌 牛乳            | 米 マヨネーズ 油<br>パン粉 ロールパン<br>ホイップクリーム | きゃべつ きゅうり<br>人参 大根 玉ねぎ                                 |
| 10 | 金 | おせんべい<br>牛乳 | ソースかつ<br>酢の物<br>豆腐のすまし汁            | フルーツゼリー<br>おせんべい       | エネルギー 541kcal<br>タンパク質 20.8g<br>脂質 17.5g 塩分 1.7g | 鶏肉 わかめ<br>ちくわ 豆腐                        | 米 小麦粉<br>パン粉<br>油 砂糖               | きゃべつ きゅうり 人参<br>みかん えのき 玉ねぎ<br>小松菜 パイン 黄桃              |
| 14 | 火 | おせんべい<br>麦茶 | きのこカレー<br>小魚サラダ<br>りんご             | もちもち<br>チーズおやき<br>牛乳   | エネルギー 547kcal<br>タンパク質 19.1g<br>脂質 20.8g 塩分 2.3g | 豚肉 じゃこ<br>卵 牛乳<br>チーズ ハム                | 米 じゃがいも<br>油 白玉粉<br>砂糖 小麦粉         | にんにく しょうが 玉ねぎ<br>人参 しめじ エリンギ<br>きゃべつ きゅうり りんご          |
| 15 | 水 | ビスコ<br>牛乳   | 山賊焼き<br>梅肉和え<br>わかめの味噌汁            | フルーツの<br>ヨーグルト和え       | エネルギー 510kcal<br>タンパク質 18.6g<br>脂質 16.8g 塩分 1.3g | 鶏肉 かつお節<br>わかめ 味噌<br>ヨーグルト              | 米 砂糖<br>片栗粉 上新粉<br>生クリーム           | しょうが にんにく 人参 玉ねぎ<br>もやし きゅうり きゃべつ 梅肉<br>えのき バナナ みかん 黄桃 |
| 16 | 木 | ヨーグルト       | 豚肉のアップルソース<br>チーズサラダ<br>ポトフ        | 小倉蒸しパン<br>牛乳           | エネルギー 513kcal<br>タンパク質 22.5g<br>脂質 15.7g 塩分 1.9g | 豚肉 チーズ<br>ウインナー<br>牛乳                   | 米 油 砂糖<br>じゃがいも<br>小麦粉 小豆          | 玉ねぎ 人参 りんご しょうが<br>にんにく 長ねぎ きゃべつ<br>きゅうり 大根 グリンピース     |
| 17 | 金 | クッキー<br>牛乳  | 吹き寄せご飯<br>だいコーンサラダ<br>ナルトのすまし汁     | ヨーグルト<br>おせんべい         | エネルギー 489kcal<br>タンパク質 15.5g<br>脂質 14.7g 塩分 2.0g | 鶏肉 ツナ<br>ナルト わかめ<br>ヨーグルト               | 米 栗<br>マヨネーズ<br>油 砂糖               | 人参 ごぼう しめじ<br>グリーンピース 大根<br>きゅうり コーン 玉ねぎ               |
| 20 | 月 | ビスコ<br>牛乳   | ふわふわ丼<br>まぜっこサラダ<br>バナナ            | ふかし芋<br>麦茶             | エネルギー 495kcal<br>タンパク質 19.2g<br>脂質 13.6g 塩分 1.1g | 鶏肉 ちくわ<br>かつお節<br>卵 じゃこ                 | 米 油 車ふ<br>砂糖 ごま                    | 玉ねぎ えのき バナナ<br>しいたけ グリンピース<br>人参 きゃべつ きゅうり             |
| 21 | 火 | バナナ         | 鶏肉のケチャップ焼き<br>ナムル<br>なめこ汁          | ごぼうせんべい<br>牛乳          | エネルギー 431kcal<br>タンパク質 17.2g<br>脂質 15.0g 塩分 1.8g | 鶏肉 豆腐<br>味噌 牛乳                          | 米 砂糖 ごま<br>ごま油 片栗粉                 | 玉ねぎ きゅうり もやし<br>人参 コーン なめこ<br>小松菜 ごぼう                  |
| 22 | 水 | ヨーグルト       | 茶碗蒸し風<br>大豆とわかめのサラダ<br>りんご         | ボンデケーショ<br>牛乳          | エネルギー 522kcal<br>タンパク質 24.5g<br>脂質 14.6g 塩分 1.3g | 鶏ささ身 えび 豆腐 卵<br>大豆 わかめ チーズ<br>スキムミルク 牛乳 | 米 うどん 米粉<br>砂糖 白玉粉                 | ほうれん草<br>きゃべつ きゅうり<br>人参 りんご                           |
| 23 | 木 | クッキー<br>牛乳  | さばのごまみそ焼き<br>切り干し大根の煮物<br>けんちん汁    | うめとじゃこ<br>のおにぎり<br>麦茶  | エネルギー 555kcal<br>タンパク質 23.5g<br>脂質 17.2g 塩分 1.8g | さば 味噌<br>ちくわ 豆腐<br>油揚げ じゃこ              | 米 砂糖<br>ごま 油<br>こんにゃく              | しょうが 人参<br>ごぼう 里芋<br>長ねぎ                               |
| 24 | 金 | おせんべい<br>牛乳 | おからのチキンゲット<br>昆布和え<br>わかめスープ       | チーズ<br>果汁              | エネルギー 519kcal<br>タンパク質 19.9g<br>脂質 21.5g 塩分 2.1g | おから 鶏肉 卵<br>スキムミルク 昆布<br>わかめ チーズ        | 米 片栗粉<br>油 ごま                      | 玉ねぎ もやし<br>きゅうり 人参                                     |
| 27 | 月 | ビスコ<br>牛乳   | ハヤシライス<br>じゃこ和え<br>りんご             | ババロア<br>おせんべい          | エネルギー 540kcal<br>タンパク質 18.8g<br>脂質 17.9g 塩分 2.0g | 豚肉 じゃこ<br>牛乳                            | 米 油<br>じゃがいも                       | 玉ねぎ 人参 しめじ<br>グリーンピース きゃべつ<br>きゅうり 小松菜 りんご             |
| 28 | 火 | ヨーグルト       | 鶏肉とさつまいもの甘からめ<br>具だくさん味噌汁<br>オレンジ  | バナナの<br>スティックケーキ<br>牛乳 | エネルギー 527kcal<br>タンパク質 18.4g<br>脂質 14.7g 塩分 1.4g | 鶏肉 油揚げ<br>味噌 牛乳                         | 米 片栗粉<br>さつまいも<br>砂糖               | 人参 コーン 大根<br>玉ねぎ ごぼう<br>小松菜 オレンジ                       |
| 29 | 水 | おせんべい<br>麦茶 | 鮭のもみじ焼き<br>ひじきの五目煮<br>五目スープ        | マカロニの<br>安倍川<br>牛乳     | エネルギー 446kcal<br>タンパク質 20.9g<br>脂質 13.2g 塩分 1.8g | 鮭 ひじき<br>ちくわ 鶏肉<br>きな粉 牛乳               | 米 マヨネーズ<br>じゃがいも 油<br>砂糖 マカロニ      | 人参 れんこん 大根<br>グリーンピース しいたけ<br>玉ねぎ 長ねぎ                  |
| 30 | 木 | クッキー<br>牛乳  | 三色丼 りんご<br>春雨の中華サラダ<br>豆腐のスープ      | クレープ<br>果汁             | エネルギー 523kcal<br>タンパク質 18.3g<br>脂質 16.9g 塩分 1.7g | 卵 鶏肉<br>鮭 カニカマ<br>わかめ 豆腐                | 米 砂糖<br>春雨 油<br>ごま油                | しょうが にんにく 人参<br>きゅうり 玉ねぎ 長ねぎ<br>チンゲン菜 りんご              |
| 31 | 金 | バナナ         | 鶏肉のマスタード焼き<br>マカロニサラダ<br>ウインナーのスープ | かぼちゃドーナツ<br>乳酸飲料       | エネルギー 529kcal<br>タンパク質 15.0g<br>脂質 16.9g 塩分 1.8g | 鶏肉<br>ウインナー<br>乳酸飲料                     | 米 小麦粉 油<br>マカロニ 砂糖<br>マヨネーズ        | 玉ねぎ きゃべつ<br>きゅうり 人参<br>チンゲン菜 かぼちゃ                      |

※ 献立は、都合により変更する場合があります。



# 給食だより

令和7年 9月吉日  
阿智村保育園 栄養士



日も短くなり、朝晩は涼しく、秋を感じられるようになりました。“食欲の秋”と言われるように、秋は様々な食べ物が“旬”を迎えます。旬の美味しいものをたくさん食べて、秋も元気に過ごしたいですね！！

## ～もうすぐ新米の季節です～

保育園の周りの稲も刈り取られ、収穫の時期を迎えています。

新米が食べられるのも、もうすぐですね。

最近では、店頭からお米が消え、不安に思っている方も多いのではないのでしょうか？  
色々な憶測が飛び交っていますが、様々な情報に振り回されないようにしたいですね。

お米は日本人の主食としてかせないものです。近年はパンや麺など、お米以外にも様々な主食があり、食卓のバリエーションも豊かになりました。その影響もあり、お米の消費量も減り、それに伴い生産量も減っています。

しかし、パンや麺が続いた日や新米の季節には「お米が食べたいな」と思うことも多いのではないのでしょうか？



## ご飯はをたくさん噛むと甘くなるのはなぜ？

食べものをよく噛むと、だ液がたくさん出ます。

ご飯を食べると、そのだ液と、ご飯に含まれている「デンプン」が混ざり合うことで、「デンプン」が「ブドウ糖」（糖質のひとつ）に分解されます。噛めば噛むほど「ブドウ糖」が口の中で増えるので、だんだんと甘く感じるようになるのです。

また、ご飯は“粒食”と言われ、咀嚼力をアップするのに最適な食材です。ご飯をよく噛んで食べることで消化・吸収しやすくなるとともに、顎や筋肉の動きが脳に良い刺激を与えてくれます。そして、よく噛んで食べることでできるご飯はお腹がすきにくいというメリットがあるので、朝食にもぴったりな食材とも言えます。



## ご飯はどんなおかずとも相性抜群！！

ご飯はそれ自体に余分な塩分や油分を含んでいないため、どんなおかずとも相性がよいです。ご飯を中心とした日本型の食事は、栄養バランスがとりやすく、肉や魚といったおかずを多彩に組み合わせることができます。「おかずは何にしようかな」と考えることは、飽きることなく毎日の食事を楽しむ健康な献立作りにつながっています。



## ごはんの優秀な相棒「お味噌汁」！！

近年、ご飯を食べると太るという考え方が広まり、ご飯を食べることを控える人が増えてきました。ご飯は確かに糖質を多く含んでいますが、実は糖質だけでなく、たんぱく質源にもなる、優秀な食材です。ご飯に含まれるたんぱく質は、お味噌汁と一緒に食べることで、100点満点になります。日本古来からのご飯とお味噌汁の組み合わせには、ちゃんと意味があったのですね。また、お味噌汁の中に野菜をたくさん入れることで、野菜の栄養素を全て食べることができます。ご飯と具たくさんのお味噌汁は最強タッグと言えるでしょう。



新米の季節に美味しいお米を味わってみましょう！！

