

令和 7 年度

9 月の給食だよ！

学校法人村田学園 けやきの森認定こども園

まだまだ暑い日が続きますが、朝夕は秋の気配が感じられるようになってきました。
「実りの秋」「食欲の秋」といわれるように、秋はたくさんの食材が旬を迎えます。
美味しいものをたくさん食べて、厳しい残暑を乗り切りましょう。



大豆を食べよう！

大豆は「畑の肉」とも呼ばれるほど栄養満点な食材。秋に旬を迎える食材の 1 つです。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。こども園でも大豆製品を積極的に取り入れた献立になっています。ご家庭でも参考にいただければ幸いです。

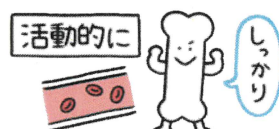
大豆の魅力



良質なタンパク質が豊富



食物繊維でお腹すっきり！

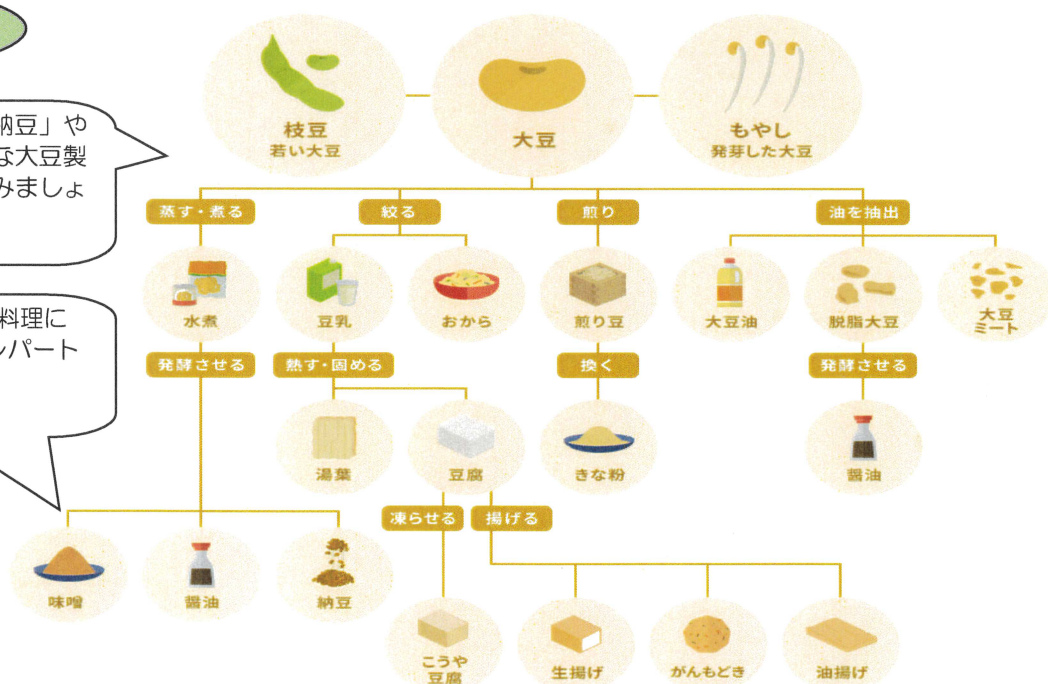


ミネラル豊富で元気いっぱい！

身近な大豆製品

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。

いつも食べ慣れている料理に大豆製品をプラスしてレパートリーを増やしましょう。



こども園で大人気！高野豆腐のからあげレシピ

材料（4 人分）

- ・高野豆腐 2 枚
- ・しょうゆ 小さじ 2
- ・酒 小さじ 1
- ・コンソメ 小さじ 2
- ・おろしにんにく 少々
- ・水 大さじ 1
- ・片栗粉・揚げ油 適量

作り方

- ① 高野豆腐をぬるま湯で戻し、水気を絞り、1.5 cm 角に切る。
- ② 調味料を混ぜ合わせ高野豆腐に下味をつける。
- ③ 片栗粉をまぶし 180℃の油で揚げる。

非常食の備えはできていますか？

9月1日は防災の日です。非常食には、水・米（アルファ米）・パン・缶づめ・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。こども園では 5 日のおやつに乾パンを提供します。
園で備蓄している非常食も展示しますのでご覧ください。



献立表

2025年09月

小金井けやきの森認定こども園(一般)

日付	献立名	材料名 (◎は10時おやつ, ○は午後おやつ材料)			おやつ (◎は10時, ○は午後おやつ)
		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	
01月	麦ごはん 水菜のすまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き ブロッコリーの塩こんぶ和え	米、○小麦粉、押麦、○油、○砂糖、焼ふ、油、砂糖	○牛乳、さけ、○おから、○豆乳、みそ、◎牛乳	ブロッコリー、○バナナ、にんじん、キャベツ、えのきたけ、みずな、玉ねぎ、しめじ、塩こんぶ	◎牛乳 ◎ぼたぼたやき ○牛乳 ○おからバナナ ドーナツ
02火	五目冷麦 肉じゃが 巨峰	干しとうもろこし、じゃがいも、○米、砂糖、油、○油	○牛乳、豚肉、油揚げ、○豚ひき肉、◎牛乳	ぶどう、にんじん、玉ねぎ、ほうれんそう、なす、しらたき、○玉ねぎ、○ピーマン、さやえんどう、干しいたけ	◎牛乳 ◎ビスコ ○牛乳 ○カレーピラフ
03水	御飯 トマトと卵のみそ汁 のり塩鶏つくね 切干し大根のサラダ	米、○小麦粉、片栗粉、砂糖、○ごま油、油	○牛乳、鶏ひき肉、卵、○豚肉、おから、みそ、○かつお節、◎牛乳	○キャベツ、玉ねぎ、トマト、きゅうり、にんじん、○ねぎ、あさつき、切り干しだいこん、焼きのり、しょうが、○あおのり	◎牛乳 ◎ソフトサラダせんべい ○牛乳 ○お好み焼き
04木	角煮チャーハン レタススープ 厚揚げの中華煮 バナナ	米、○食パン、○ホットケーキ粉、○バター、○グラニュー糖、砂糖、ごま油、片栗粉	○牛乳、豚肉、生揚げ、◎牛乳	玉ねぎ、にんじん、レタス、ねぎ、ピーマン、コーン缶、しょうが、にんにく、○レモン果汁、バナナ	◎牛乳 ◎ミニゼリー ○牛乳 ○メロンパントースト
05金	ふりかけごはん 冬瓜のみそ汁 にらチキン 野菜炒め	米、○乾パン、ごま、ごま油、油	○牛乳、鶏もも肉、○いわし(煮干し)、みそ、○魚肉ソーセージ、◎牛乳	とうがん、もやし、キャベツ、にんじん、ねぎ、にら、干しいたけ、しょうが	◎牛乳 ◎雪の宿 ○牛乳 ○乾パン ○食べる煮干し (乳児:魚肉ソーセージ)
06土	ハヤシライス おくらスープ りんご	米、○マカロニ、○砂糖、油	○牛乳、豚肉、○きな粉、◎牛乳	玉ねぎ、りんご、にんじん、しめじ、コーン缶、オクラ、マッシュルーム	◎牛乳 ◎マリービスケット ○牛乳 ○マカロニきな粉
08月	御飯 チンゲン菜の中華スープ シュウマイ もやしのナムル	米、しゅうまいの皮、○ホットケーキ粉、片栗粉、○マヨドレ、ごま油、ごま、◎さつまいも	○牛乳、豚ひき肉、○調製豆乳、鶏レバー、○ツナ油漬缶、◎牛乳	玉ねぎ、もやし、チンゲンサイ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、○玉ねぎ、ねぎ、しょうが	◎牛乳 ◎ふかし芋 ○牛乳 ○ツナパン
09火	御飯 豚汁 さばの竜田揚げ さつま芋のレモン煮	米、さつまいも、○スパゲティ、片栗粉、油、砂糖、○油、ごま油	○牛乳、さば、豚肉、○ベーコン、みそ、◎牛乳	だいこん、○玉ねぎ、○ピーマン、○にんじん、にんじん、ごぼう、ねぎ、レモン果汁、しょうが	◎牛乳 ◎たべっこベビー ○牛乳 ○ナポリタン
10水	麦ごはん なすのみそ汁 豚肉のすき焼き風煮物 おからの梅和え 梨	米、押麦、○砂糖、砂糖	○牛乳、豚肉、焼き豆腐、みそ、かつお節、◎牛乳	○ぶどう濃縮果汁、なし、はくさい、オクラ、○ぶどう缶、もやし、ねぎ、玉ねぎ、なす、えのきたけ、しめじ、うめ干し、○アガー	◎牛乳 ◎ウエハース ○牛乳 ○ぶどうゼリー ○星たべよ
11木	ロールパン トマトスープ 鶏肉のパン粉チーズ焼き ほうれん草とコーンのソテー	ロールパン、○米、パン粉、油	○牛乳、鶏もも肉、○いわし(煮干し)、○鶏もも肉、豚ひき肉、粉チーズ、○魚肉ソーセージ、◎牛乳	ほうれんそう、ホールのトマト缶詰、コーン缶、エリンギ、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、○にんじん、○ごぼう、セロリ、にんにく	◎牛乳 ◎星たべよ ○牛乳 ○鶏ごぼうごはん ○食べる煮干し (乳児:魚肉ソーセージ)
12金	鶏みそそばろ丼 かぶのすまし汁 さっぱりポテトサラダ りんご	米、じゃがいも、○ぎょうざの皮、○マヨドレ、砂糖、油	○牛乳、鶏ひき肉、凍り豆腐、魚肉ソーセージ、おから、○しらす干し、白みそ、◎牛乳	りんご、かぶ、にんじん、玉ねぎ、きゅうり、まいたけ、ピーマン、かぶ・葉、○あおのり	◎牛乳 ◎クラッカー ○牛乳 ○簡単しらすピザ
13土	焼きうどん かぼちゃのみそ汁 オレンジ	ゆでうどん、○米、ごま油、○ごま	○牛乳、豚肉、生揚げ、みそ、かつお節、◎牛乳	オレンジ、かぼちゃ、キャベツ、玉ねぎ、いんげん、にんじん	◎牛乳 ◎アンパンマンソフト ○牛乳 ○わかめおにぎり

献立表

2025年09月

日付	献立名	材料名 (◎は10時おやつ, ○は午後おやつ材料)			おやつ (◎は10時, ○は午後おやつ)
		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	
16 火	御飯 ワンダンスープ ヤンニョムチキン はるさめサラダ	米、○小麦粉、○バター、○砂糖、はるさめ、油、ワンタンの皮、片栗粉、砂糖、ごま	○牛乳、鶏もも肉、鶏ひき肉、○脱脂粉乳、みそ、◎牛乳	にんじん、きゅうり、にら、にんにく、◎バナナ	◎牛乳 ◎バナナ ○牛乳 ○卵なしクッキー
17 水	麦ごはん なめこのみそ汁 和風おろしハンバーグ 枝豆の白和え	米、○ホットケーキ粉、○バター、押麦、パン粉、ねりごま、砂糖、○はちみつ	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、○いわし(煮干し)、調製豆乳、みそ、○脱脂粉乳、○魚肉ソーセージ、◎牛乳	玉ねぎ、だいこん、にんじん、なめこ、コーン缶、えだまめ、みつば、○レモン、○レモン果汁	◎牛乳 ◎マリービスケット ○牛乳 ○レモンカップケーキ ○食べる煮干し (乳児:魚肉ソーセージ)
18 木	冷やし中華 ジャーマンポテト オレンジ	生中華めん、じゃがいも、○米、砂糖、油、○砂糖、ごま油、○ごま	○牛乳、鶏ささ身、卵、○油揚げ、ウインナーソーセージ、◎牛乳	オレンジ、きゅうり、トマト、玉ねぎ	◎牛乳 ◎ビスコ ○牛乳 ○きつねおにぎり
19 金 幼児 バイ キング	ふりかけ御飯 五目汁 鮭の塩こうじ焼き かしわ天とさつま芋天 きゅうりとちくわの酢の物 フルーツポンチ	米、○食パン、さつまいも、さといも、小麦粉、油、砂糖、米こうじ、ごま	○牛乳、鶏むね肉、さけ、挽きわり納豆、ちくわ、油揚げ、しらす干し、かつお節、◎牛乳	きゅうり、だいこん、もやし、もも缶(黄桃)、みかん缶、バナナ、ぶどう、○いちごジャム、ねぎ、にんじん、ごぼう、カットわかめ、レモン果汁、あおのり	◎牛乳 ◎ソフトサラダせんべい ○牛乳 ○いちごジャムサンド
20 土	ペペロンチーノ にんじんポタージュ ミニゼリー	マカロニ・スパゲティ、○米、小麦粉、油、○砂糖	○牛乳、調製豆乳、ベーコン、○鶏ひき肉、鶏もも肉、◎牛乳	にんじん、玉ねぎ、しめじ、黄ピーマン、にんにく、○あおのり	◎牛乳 ◎星たべよ ○牛乳 ○鶏そぼろごはん
22 月	じゅーしー 里芋のみそ汁 鶏とかぶのだし煮 れんこんのマヨ和え	米、さといも、○片栗粉、○砂糖、マヨドレ、片栗粉、砂糖	○牛乳、○豆乳、鶏もも肉、豚ひき肉、みそ、◎牛乳	れんこん、かぶ、にんじん、ねぎ、あさつき、さやえんどう、ひじき、干ししいたけ	◎牛乳 ◎アンパンマンソフト ○牛乳 ○みたらし豆乳もち
24 水	麦ごはん わかめスープ 春巻き 小松菜のナムル	米、春巻きの皮、はるさめ、○グラニュー糖、押麦、油、ごま、小麦粉、ごま油、○パイ皮	○牛乳、豚肉、鶏ささ身、◎チーズ	はくさい、こまつな、にんじん、もやし、にら、黒きくらげ、カットわかめ	◎麦茶 ◎チーズ ○牛乳 ○シナモン シュガーパイ
25 木	大豆入りタコライス ほうれん草のスープ ブロッコリーの 玉ねぎドレッシング いちごヨーグルト	米、○ホットケーキ粉、○バター、砂糖、○はちみつ、油	○牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、鶏ひき肉、蒸し大豆、チーズ、ツナ水煮缶、◎牛乳	玉ねぎ、レタス、ブロッコリー、ほうれん草、トマト、コーン缶、いちごジャム、にんじん、えのき干しぶどう	◎牛乳 ◎雪の宿 ○牛乳 ○スコーン
26 金	ロールパン マカロニスープ 白身魚のマリネ 焼きかぼちゃ りんご	ロールパン、○米、○もち米、○砂糖、油、マカロニ、片栗粉、砂糖	○牛乳、ひらめ、○いわし(煮干し)、鶏もも肉、○あずき(乾)、○きな粉、○魚肉ソーセージ、◎牛乳	かぼちゃ、りんご、玉ねぎ、キャベツ、トマト、黄ピーマン、ピーマン、にんじん	◎牛乳 ◎ぼたぼたやき ○牛乳 ○きな粉おはぎ ○食べる煮干し (乳児:魚肉ソーセージ)
27 土	中華丼 押し麦のスープ バナナ	米、○焼ふ、○バター、○グラニュー糖、押麦、片栗粉、ごま油、砂糖	○牛乳、豚肉、鶏ひき肉、◎牛乳	はくさい、キャベツ、にんじん、たけのこ、ねぎ、黒きくらげ、干ししいたけ、しょうが、にんにく、バナナ	◎牛乳 ◎ミニゼリー ○牛乳 ○お麩ラスク
29 月	秋野菜カレーライス イタリアンサラダ 玉ねぎとセロリのスープ 柿	米、さつまいも、油、○砂糖、砂糖	○牛乳、豚肉、チーズ、◎牛乳	○りんご濃縮果汁、かき、玉ねぎ、トマト、○りんご、きゅうり、にんじん、黄ピーマン、しめじ、なす、セロリ、○アガー、◎バナナ	◎牛乳 ◎バナナ ○牛乳 ○りんごゼリー ○クラッカー
30 火	御飯 豆腐のすまし汁 さわらの西京焼き スタミナ納豆	米、○米、○ごま油、砂糖、ごま油	○牛乳、さわか、木綿豆腐、納豆、鶏ひき肉、みそ、◎牛乳	にんじん、玉ねぎ、こまつな、にら	◎ビスコ ○牛乳 ○牛乳 ○焼きおにぎり
★旬の食材★ 栗・さつま芋・里芋・きのこ 柿・梨・りんご・ぶどう・さんま・鮭・新米 秋の味覚を楽しみましょう。		平均栄養価 (幼児/乳児)		エネルギー	514/460kcal
				たんぱく質	21.5/18.9g
				脂質	15.3/15.2g