

あおぎりこども園 給食だより

日 曜		献立名		あか	黄	みどり	栄養価	
		昼食	おやつ	体をつくる血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える		
1	火	ごはん 鶏肉のレモン煮 ツナサラダ ABCスープ	豆乳プリン 牛乳	鶏肉 ツナ 豆乳 牛乳	米 片栗粉 砂糖 マカロニ 黒砂糖	レモン汁 人参 キャベツ 玉ねぎ コーン 白菜 こまつな	1杯分：525kcal たんぱく：23.6g 脂質：15.9g	塩分：1.2g
2	水	ご飯(味かつお) さばの塩焼き キャベツとちくわのサラダ なめこのすまし汁	ツナそぼろおにぎり 牛乳	さば 竹輪 豆腐 ツナ 牛乳	米 ごま油 砂糖 いりごま	キャベツ 人参 なめこ 玉ねぎ わかめ 味付けのり	1杯分：539kcal たんぱく：23.8g 脂質：16.6g	塩分：1.9g
3	木	ごはん マーボーなす 春巻き チンゲン菜の中華スープ	ブルーチェ クラッカー りんごジュース	豚ミンチ みそ 牛乳	米 砂糖 片栗粉 ごま油	なす 生姜 干しいたけ 玉ねぎ 人参 チンゲンサイ 白菜 りんごジュース	1杯分：558kcal たんぱく：14.6g 脂質：17.7g	塩分：2.3g
4	金	ロールパン 大豆のトマト煮 ひじきの和え物 ジュリエンヌスープ	アップルケーキ 牛乳	豚肉 大豆 竹輪 ウインナー 豆乳 牛乳	ロールパン じゃがいも 砂糖 いりごま ごまドレッシング ケーキックス 油	玉ねぎ 人参 ひじき こまつな キャベツ りんご	1杯分：546kcal たんぱく：22.6g 脂質：20.5g	塩分：2.6g
5	土	塩ラーメン 里芋のツナ煮	豆乳もち 牛乳	豚肉 ツナ 豆乳 きな粉 牛乳	中華めん 里芋 砂糖 片栗粉	人参 白菜 玉ねぎ コーン には こまつな	1杯分：515kcal たんぱく：18.5g 脂質：17.2g	塩分：1.1g
7	月	ごはん マーボー豆腐 しゅうまい もずくのスープ	レーズンクッキー 牛乳	豚ミンチ 豆腐 みそ しゅうまい 牛乳	米 砂糖 ごま油 片栗粉 小麦粉 強力粉 無塩バター コーンフレーク	生姜 玉ねぎ 人参 干しいたけ には もずく 白菜 えのき チンゲンサイ レーズン	1杯分：702kcal たんぱく：22.6g 脂質：28.6g	塩分：2.1g
8	火	ごはん 白身魚の西京焼き なすとじゃこの甘辛煮 肉団子入りスープ	焼きそば 牛乳	メルルーサ 白みそ しらす干し 豚ミンチ 牛乳	米 砂糖 ごま ごま油 春雨 中華めん 油	なす ビーマン 白菜 玉ねぎ 人参 チンゲンサイ キャベツ	1杯分：492kcal たんぱく：24.3g 脂質：10.2g	塩分：2g
9	水	ごはん 鶏とさつま芋の甘辛炒め れんこんの中華和え 麩のすまし汁	フルーツポンチ せんべい 牛乳	鶏肉 竹輪 牛乳	米 片栗粉 さつまいも 砂糖 ごま油 ふ	玉ねぎ 生姜 れんこん 人参 白菜 こまつな パインアップル缶 フルーツカクテル缶 みかん缶 パナナ	1杯分：587kcal たんぱく：16.8g 脂質：14.9g	塩分：1.6g
10	木	ゆかりご飯 すき焼き 枝豆 きのこスープ	なすのカレーサンド 牛乳	牛肉 豚ミンチ 牛乳	米 糸こんにやく 砂糖 ドッグパン	玉ねぎ 人参 白菜 えのき ほうれん草 枝豆 干しいたけ しめじ 大根 ねぎ なす	1杯分：488kcal たんぱく：22.7g 脂質：12g	塩分：1.7g
11	金	生姜ごはん ほっけの塩焼き 卵の花 さつまいものみそ汁	キャロットケーキ 牛乳	ほっけ おから 油揚げ 竹輪 みそ ヨーグルト 牛乳	米 こんにやく 砂糖 さつまいも 油 小麦粉	生姜 人参 干しいたけ ねぎ 大根 白菜 わかめ レーズン	1杯分：442kcal たんぱく：20g 脂質：11.3g	塩分：2.2g
12	土	かやくうどん 大根のそぼろ煮	肉まん ゼリー 牛乳	鶏肉 油揚げ 鶏ミンチ 牛乳	うどん 片栗粉 砂糖 ゼリー	玉ねぎ 人参 干しいたけ わかめ 大根 生姜	1杯分：424kcal たんぱく：19.5g 脂質：14.3g	塩分：2g
14	月	ごはん サバの味噌煮 マカロニサラダ 芋汁	ココア蒸しパン 牛乳	さば みそ 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 砂糖 マカロニ 里芋 ケーキックス 油	生姜 玉ねぎ 人参 コーン キャベツ ごぼう	1杯分：589kcal たんぱく：22.9g 脂質：19.2g	塩分：2g
15	火	ごはん ビーフカレー 和風サラダ パインアップル	ぶどうゼリー チーズ 牛乳	牛肉 竹輪 チーズ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖	玉ねぎ 人参 キャベツ わかめ パインアップル缶 ぶどうジュース	1杯分：566kcal たんぱく：18.2g 脂質：17.4g	塩分：2.2g
16	水	ごはん 鶏肉のごまがらめ 南瓜サラダ 海苔のスープ	シナモンラスク 牛乳	鶏肉 牛乳	米 片栗粉 砂糖 ごま じゃがいも 食パン パター グラニュー糖	生姜 南瓜 キャベツ 人参 ほうれん草 焼きのり 玉ねぎ えのき 白菜	1杯分：530kcal たんぱく：20.3g 脂質：19.6g	塩分：1.1g
17	木	ごはん 魚のからあげあんかけ 小松菜のスープ	クラッカー なし 牛乳	切り身かあい 鶏ミンチ 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油	玉ねぎ たけのこ しめじ 人参 ビーマン こまつな 干しいたけ なし	1杯分：459kcal たんぱく：18g 脂質：14.3g	塩分：1.1g
18	金	ごはん 八宝菜 春巻き 豆腐の中華スープ	きなこおはぎ 牛乳	豚肉 豆腐 きな粉 牛乳	米 砂糖 片栗粉 もち米 あん	玉ねぎ 白菜 ビーマン 人参 しめじ たけのこ 干しいたけ えのき チンゲンサイ	1杯分：637kcal たんぱく：18.4g 脂質：18.6g	塩分：0.9g
19	土	とんこつ風ラーメン もやしのそぼろ炒め	バナナ焼きドーナツ 牛乳	豚肉 豆乳 鶏ミンチ 豆腐 牛乳	中華めん ケーキミックス 砂糖 油	人参 白菜 玉ねぎ ねぎ もやし チンゲンサイ パナナ	1杯分：474kcal たんぱく：20.6g 脂質：17.9g	塩分：0.6g
24	木	ごはん 鮭マヨ キャベツの磯和え じゃがいものみそ汁	メープル蒸しパン 牛乳	鮭 系かまぼこ みそ 豆乳 牛乳	米 砂糖 じゃがいも ケーキックス メープルシロップ 油	キャベツ 人参 味付けのり 玉ねぎ わかめ	1杯分：487kcal たんぱく：19.8g 脂質：11.4g	塩分：1.7g
25	金	ロールパン うさぎハンバーグ コールスロー レタススープ	月見デザート せんべい 牛乳	ツナ ウインナー 牛乳	ロールパン 砂糖	キャベツ 人参 コーン レタス 玉ねぎ	1杯分：576kcal たんぱく：20.7g 脂質：25.8g	塩分：2.4g
26	土	かやくうどん 大根のそぼろ煮	肉まん ゼリー 牛乳	鶏肉 油揚げ 鶏ミンチ 牛乳	うどん 片栗粉 砂糖 ゼリー	玉ねぎ 人参 干しいたけ わかめ 大根 生姜	1杯分：424kcal たんぱく：19.5g 脂質：14.3g	塩分：2g
28	月	ごはん サバのトマト煮 ひじきの和え物 芋汁	大学芋 牛乳	さば 竹輪 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 片栗粉 砂糖 いりごま 里芋 さつまいも ごま	玉ねぎ えのき しめじ にんにく ホールトマト ひじき こまつな 人参 ごぼう	1杯分：569kcal たんぱく：22.9g 脂質：17.4g	塩分：1.5g
29	火	ごはん ビーフカレー 和風サラダ なし	ぶどうゼリー チーズ 牛乳	牛肉 竹輪 チーズ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖	玉ねぎ 人参 キャベツ わかめ なし ぶどうジュース	1杯分：567kcal たんぱく：18.3g 脂質：17.5g	塩分：2.2g
30	水	ごはん ポークケチャップ 豆菜サラダ 海苔のスープ	中華おこわおにぎり 牛乳	豚肉 ツナ 大豆 鶏ミンチ 牛乳	米 油 砂糖 いりごま もち米 ごま油	生姜 玉ねぎ 人参 しめじ こまつな 焼きのり えのき 白菜 味付けのり	1杯分：526kcal たんぱく：23.4g 脂質：14.4g	塩分：1.4g

※ 完了食は「せんべい」を「ハイハイ」に変更します。
※ 献立・食材は都合により変更する場合があります

2026年



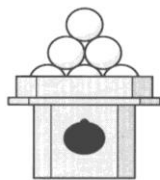
2026. 8. 25

秋の行事 月見を楽しみましょう

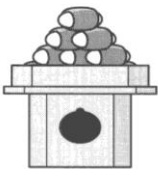
月見は、秋の夜空に浮かぶ月を眺めて楽しむ行事です。旧暦8月15日の「十五夜」は美しい月が見られる日とされ、「中秋の名月」とも呼ばれています。これは、旧暦の7月から9月を「初秋」「仲秋」「晩秋」にわけたことに由来しています。月見だんごやスキなどをお供えて、お子さんと一緒に月を楽しみましょう。



地域で異なる十五夜のだんご



十五夜のだんごは、一般的に丸い形ですが、関西地方の一部では、さといもに似せた形のだんごに、あんを巻いたもの、静岡では中央がくぼんだ「へそもち」、名古屋ではさといも形のだんごをお供えます。沖縄では旧暦8月15日に、塩ゆでした小豆をまぶした「ふちやぎ」を火の神に供え、豊作を祈る風習があります。



静岡



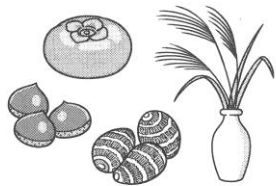
名古屋



沖縄

月見のお供えもの

月見だんごのほかに、さといもや秋の果物、秋の七草のスキなどをお供えします。



月見は2回

月見は、「十五夜」だけではなく、旧暦9月13日の「十三夜」も、月を楽しむ日です。昔から両方の月を見るのがよいとされています。

今年の
十五夜は
9月25日

十三夜は
10月23日
だよ



かぶっち



とまっち

月見だんごを食べる時は 窒息に気をつけて

月見だんごを食べる時は、窒息などの危険を考えて、だんごを小さく切って、よくかむように伝え、ゆっくり食べさせることが大切です。

遊びながら食べたり、急いでのみ込んだりしないよう、おとなが見守りましょう。

よくかんで



小さく切って

