

あおぎりこども園 給食だより

()は完了食

日 曜	献立名	あか	黄	みどり	栄養価
	昼食	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 木	ごはん からあげ マゼンダンサラダ きのごスープ	いちごジャムサンド 牛乳	鶏肉 ウインナー 牛乳	米 片栗粉 油 じゃがいも 砂糖 食パン いちごジャム	生薬 人参 きゅうり えのき しめじ 大根 玉ねぎ ねぎ
2 金	ごはん サワラのねぎみそ焼き 小松菜の煮びたし すまし汁	麺のラスク バナナ 牛乳	さわら みそ 油揚げ 牛乳	米 砂糖 ビーフン ふ 無塩バター グラニュー糖	ねぎ こまつな キャベツ 白菜 人参 玉ねぎ わかめ バナナ
3 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 バナナ
5 月	さつまいもごはん ナゲツト キャベツの昆布和え のっぺい汁	ホットドッグ 牛乳	チキンナゲット 糸かまぼこ 鶏肉 厚揚げ ウインナー 牛乳	米 さつまいも いりごま ごま油 里芋 片栗粉 ドッグパン	キャベツ もやし 人参 塩昆布 しめじ ねぎ
6 火	ごはん ローストチキン 大根の甘酢サラダ もずくのスープ	オレンジケーキ 牛乳	鶏肉 竹輪 かつお節 牛乳	米 砂糖 ごま油 小麦粉 無塩バター	大根 人参 ほうれん草 玉ねぎ もずく えのき こまつな オレンジジュース
7 水	ゆかりご飯 関東煮 マヨドレ和え 華風スープ	豆乳プリン 牛乳	鶏肉 厚揚げ 竹輪 糸かまぼこ 豆乳 牛乳	米 こんにやく じゃがいも 砂糖 黒砂糖	人参 大根 ブロッコリー チンゲンサイ 白菜 玉ねぎ わかめ
8 木	ごはん 赤魚の煮つけ 高野豆腐の含め煮 豚汁	白玉ぜんざい せんべい 牛乳	あかうお 高野豆腐 鶏肉 豚肉 みそ 豆腐 あずき 牛乳	米 砂糖 さつまいも こんにやく 白玉粉	生薬 人参 干しいたけ いんげん 大根 ごぼう ねぎ
9 金	ごはん マーボー豆腐 シューマイ わかめスープ	きのご飯の おにぎり 牛乳	豚ミンチ 豆腐 みそ しゅうまい 鶏ミンチ 牛乳	米 砂糖 ごま油 片栗粉 いりごま	生薬 玉ねぎ 人参 干しいたけ なら わかめ 白菜 えのき しめじ 味付けのり
10 土	醤油ラーメン 大根のそぼろ煮	ゼリー せんべい 牛乳	豚肉 鶏ミンチ 牛乳	中華めん 油 片栗粉 砂糖 小麦粉 黒砂糖	人参 白菜 玉ねぎ コーン なら 大根
13 火	ごはん 白身魚のタンドリー風 切干大根とささみの甘酢和え さつまいものみそ汁	ココア揚げパン 牛乳	メルルーサ ヨーグルト みそ 牛乳	米 砂糖 さつまいも ドッグパン 油 グラニュー糖	切干し大根 人参 チンゲンサイ 玉ねぎ
14 水	ごはん ミートボールのトマト煮 ツナサラダ 大根スープ	スコーン 牛乳	ツナ ヨーグルト 牛乳	米 砂糖 片栗粉 小麦粉 バター	玉ねぎ 人参 しめじ ホールトマト キャベツ コーン 大根 こまつな エリンギ
15 木	ごはん ガバオライス(タイ) 揚げじゃが チンゲン菜の中華スープ	かぼちゃ蒸しパン 牛乳	鶏ミンチ 糸かまぼこ 豆乳 牛乳	米 砂糖 油 片栗粉 ごま油 小麦粉	ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 玉ねぎ あおのり チンゲンサイ 人参 干しいたけ かぼちゃ
16 金	ごはん 秋野菜カレー 和風サラダ漬け バイナッブル	ソーダゼリー クラッカー 牛乳	鶏肉 竹輪 牛乳	米 さつまいも 砂糖	玉ねぎ 人参 しめじ キャベツ きゅうり バイナッブル缶
17 土	白菜と豚肉のあんかけうどん 里芋の和え物	ココアホットケーキ 牛乳	豚肉 かつお節 豆乳 牛乳	うどん 油 砂糖 片栗粉 里芋 ケーキミックス	白菜 人参 ほうれん草 しめじ 玉ねぎ ねぎ
19 月	ごはん 焼き魚 五目豆 ほうれん草のみそ汁	ポップコーン (ビスケット) りんご 牛乳	さんま だいたし 鶏肉 みそ 牛乳	米 こんにやく 砂糖 ポップコーン 油	ごぼう 人参 干しいたけ ほうれん草 玉ねぎ キャベツ えのき わかめ りんご
20 火	ロールパン きのごスバゲッティ コルスロー ポトフ	かつおぶしと揚げ玉の おにぎり 牛乳	ツナ 鶏肉 かつお節 牛乳	ロールパン スパゲッティ 砂糖 じゃがいも 米 ごま	玉ねぎ 人参 しめじ エリンギ えのき ねぎ キャベツ コーン セロリ 味付けのり
21 水	ごはん サバの竜田揚げ ひじきの和え物 白菜のすまし汁	柿(バナナ) せんべい(ハイハイ) 牛乳	さば 竹輪 牛乳	米 砂糖 片栗粉 油 いりごま ごまドレッシング	生薬 ひじき こまつな 人参 白菜 玉ねぎ しめじ わかめ 柿
22 木	ごはん 鶏のマーメレード焼き ゴボウサラダ なめこの味噌汁	焼き芋 プチゼリー 牛乳	鶏肉 しらす干し 豆腐 みそ 牛乳	米 マーメレード いりごま さつまいも ゼリー	ごぼう 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ なめこ 白菜
23 金	ゆかりご飯 豆腐のうま煮 バナナ じゃがいものみそ汁	シュガーラスク 牛乳	豆腐 牛肉 みそ 牛乳	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも 食パン 無塩バター グラニュー糖	白菜 玉ねぎ しめじ 人参 こまつな バナナ わかめ
24 土	醤油ラーメン 大根のそぼろ煮	ちんすこう 牛乳	豚肉 鶏ミンチ 牛乳	中華めん 油 片栗粉 砂糖 小麦粉 黒砂糖	人参 白菜 玉ねぎ コーン なら 大根
26 月	ごはん やき肉 白菜の昆布和え のっぺい汁	スイートポテト 牛乳	牛肉 竹輪 鶏肉 糸かまぼこ 厚揚げ 牛乳	米 ごま油 里芋 片栗粉 さつまいも 砂糖 無塩バター	生薬 玉ねぎ 人参 コーン ピーマン 白菜 塩昆布 大根 ねぎ
27 火	ごはん サバの味噌煮 小松菜のおひたし 五目うどん	ガーリックトースト 牛乳	さば みそ 糸かまぼこ 油揚げ 牛乳	米 砂糖 うどん 食パン 無塩バター	生薬 こまつな 白菜 玉ねぎ 人参 干しいたけ わかめ
28 水	ご飯(味かつお) 春巻き わかめの中華サラダ ニースープ	レーズンクッキー 牛乳	ウインナー 牛乳	米 砂糖 小麦粉 強力粉 無塩バター コーンフレーク	わかめ キャベツ 人参 玉ねぎ なら えのき もやし レーズン
29 木	ごはん チンジャオロース 揚げじゃが 大根の中華スープ	ぶどうゼリー クラッカー 牛乳	牛肉 牛乳	米 砂糖 油 ごま油 片栗粉	玉ねぎ 人参 たけのこ ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン あおのり 大根 ほうれん草 ぶどうジュース
30 金	ごはん 赤魚のバーベキューソース れんこんのソテー 豆乳のスープ	ハロウィンサンド 牛乳	あかうお ウインナー 豆乳 生クリーム 牛乳	米 砂糖 さつまいも ドッグパン ごま	にんにく りんご レモン れんこん 玉ねぎ 人参 ほうれん草 かぼちゃ
31 土	白菜と豚肉のあんかけうどん 里芋の和え物	ココアホットケーキ 牛乳	豚肉 かつお節 豆乳 牛乳	うどん 油 砂糖 片栗粉 里芋 ケーキミックス	白菜 人参 ほうれん草 しめじ 玉ねぎ ねぎ

※献立・食材は都合により変更する場合があります。

2026年



2026. 9. 30

親子でつくってみよう! おにぎり

新米の季節です。子どもと一緒にごはんを炊いて、おにぎりづくりに挑戦してみませんか?
自分でつくったおにぎりの味は、おいしさも特別です。

おいしいごはんの炊き方



★**子ども** マークは子どもにやってもらいます

① 米を計量カップを使って、きちんと量ります

② 米を手早く洗います

★**子ども** ボウルに こめをいれます

そこに みずを いれます

やさしく こめを まぜて あらいます

みずは 2〜3かい かえて

あらいます

③ 水加減は正確にします

平らな台の上に釜をのせて、正確に水を入れます

④ 米を30分以上吸水させます

⑤ 炊飯器のスイッチを入れます

炊飯器のモードを選んでおきます

★**子ども** スイッチを おします

⑥ 炊き上がったら、10〜15分くらい蒸らします

⑦ ごはんをほぐして、茶わんに盛りつけます

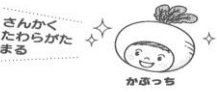
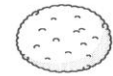
★**子ども** ごはんつぶを つぶさないように

しゃもじで ごはんを おおきく

すくって ほぐします

※炊飯器によっては、吸水と蒸らすの時間が含まれているものがあります。

いろいろな おにぎりを つくって みましょう



たらこ



こんぶ+しろごま



さけ+のり



ツナ+あおのり



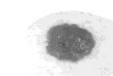
チニース+こまつな



チニース+おかか



さけ+うろこ+うろこ



うめばし

ほかにも好きな食材で
・しらす干し ・肉そぼろ
・わかめ ・いり卵
・ウインナーソーセージ など



子どもとおにぎりを手軽につくるには、清潔なビニール袋の中に子ども用茶わん1杯分のごはんを、好きな食材を入れます。中身が飛び出ないように、袋の口を持って、ぶんぶんふり回すとおにぎりの完成です。

おにぎり+みそ汁で朝食にびったり!



朝食は1日を元気に過ごすために、しっかりとりたいものです。しかし、朝は慌ただしくなりがちなので、おにぎりや実たくさんの汁物を一緒にとると、手軽で栄養バランスがとれた朝食になります。