

献 立 表 <以上児>

2025年9月

ときわ保育園

日付	献立	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	材 料 名 (○は午後おやつ)				3時おやつ
			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	調味料	
1月	チキンライス マカロニツナサラダ 野菜スープ	584.1 16.8 24.8 1.5	七分つき米、○小麦粉、じゅがいも、○きび砂糖、マカロニ、マヨネーズ、油、押麦	鶏もも肉、○バター、○脱脂粉乳、ツナ缶、○きな粉、○牛乳	にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、コーン(冷凍)、しめじ、グリンピース	ケチャップ、鶏ガラだし、中華あじ、粗塩	ミルク きなこクッキー
2火	ごはん 五目煮豆 錦和え 味噌汁	474.0 19.0 10.5 2.0	七分つき米、○スパゲッティ、きび砂糖、押麦、○きび砂糖、油	木綿豆腐、鶏もも肉、卵、だいす(乾)、みそ、○ウインナー、さつま揚げ、○調製豆乳、かつお節	にんじん、○たまねぎ、ごぼう、○にんじん、糸こんにゃく、きゅうり、もやし、チングンサイ、こまつな、しいたけ、○ビーマン、生わかめ、こんぶ(だし用)	○ケチャップ、しょうゆ、本みりん、酢、○ウスター ソース、○中華あじ	ナポリタン
3水	ごはん 厚揚げの中華煮 ポテトサラダ 春雨スープ	487.0 15.8 15.9 1.4	七分つき米、じゅがいも、○きび砂糖、マヨネーズ、押麦、きび砂糖、ごま油、片栗粉	○牛乳、厚揚げ、豚肉(肩ロース)、ツナ缶、鶏もも肉	○みかん缶、にんじん、たまねぎ、きゅうり、しめじ、チングンサイ、こまつな、しいたけ、○粉かんてん、しょうが	しょうゆ、オイスター ソース、鶏ガラだし、中華あじ、粗塩	牛乳寒天 せんべい
4木	ごはん 魚の西京焼き ごま酢和え けんちん汁	493.5 25.1 15.1 1.8	七分つき米、○食パン、○マヨネーズ、きび砂糖、押麦、ごま	さわら、木綿豆腐、○卵、○脱脂粉乳、鶏ささ身、鶏もも肉、みそ、○バター、かつお節	キャベツ、○きゅうり、にんじん、だいこん、こまつな、ごぼう、ねぎ、こんぶ(だし用)	本みりん、しょうゆ、酢、酒、○粗塩	ミルク サンドイッチ
5金	パン 鶏肉のトマト煮 コールスローサラダ 梨	441.6 16.2 9.9 1.6	○七分つき米、フランスパン、じゅがいも、油、○押麦、きび砂糖、○ごま	鶏もも肉、○しらす干し、プロセスチーズ、○かつお節	なし、ホールトマト缶詰、きゅうり、にんじん、キャベツ、たまねぎ、エリンギ、しめじ、ピーマン、干しうどろ	ケチャップ、酢、○しょうゆ、中華あじ	しらすおかかおにぎり
6土	<希望保育> お弁当持参						おやつ持参
8月	ごはん 鶏つくねのあんかけ きやべつのごまサラダ すまし汁	534.3 21.8 14.5 1.2	七分つき米、○小麦粉、○きび砂糖、片栗粉、○油、押麦、きび砂糖、ごま、油	鶏ひき肉、卵、○卵、○脱脂粉乳、○牛乳、ツナ缶、なると、かつお節	にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ほれんそう、○干しうどろ、こんぶ(だし用)、ひじき	酢、しょうゆ、本みりん、酒、粗塩	ミルク レーズン蒸しパン
9火	塩おむすび 卵焼き はりはりサラダ 初秋汁	469.5 18.1 13.6 1.6	七分つき米、○スパゲッティー、さといも、きび砂糖、○油、油	卵、木綿豆腐、豚ひき肉、油揚げ、みそ、○ペーコン、○バター、かつお節	きゅうり、にんじん、たまねぎ、○こまつな、まいたけ、○エリンギ、○まいたけ、○しめじ、○たまねぎ、こまつな、切り干しだいこん、しいたけ、やきのり、こんぶ(だし用)、○にんにく	酢、しょうゆ、本みりん、○しょうゆ、粗塩	きのこパスタ
10水	鮭と舞茸の炊き込みごはん れんこんのごま和え 豚汁	516.8 21.0 14.3 1.8	七分つき米、○油、押麦、油、すりごま、きび砂糖、ごま油	さけ、○脱脂粉乳、ツナ缶、豚肉(肩ロース)、みそ、かつお節	にんじん、だいこん、れんこん、まいたけ、ほれんそう、ごぼう、葉ねぎ、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒、○粗塩	ミルク フライドポテト
11木	ごはん マー婆ー豆腐 リヤンハン三糸 中華スープ	497.7 14.1 14.5 1.0	七分つき米、○小麦粉、○きび砂糖、きび砂糖、はるさめ、押麦、ごま油、片栗粉、油	木綿豆腐、○牛乳、○ゆであずき缶、豚ひき肉、卵、豚バラ肉、みそ	たまねぎ、もやし、みかん缶、きゅうり、にんじん、しめじ、チングンサイ、キャベツ、しいたけ、ねぎ、にんにく、しょうが	酢、しょうゆ、本みりん、鶏ガラだし	ういろ ウェハース
12金	パン 魚のカレーマヨ焼き ほうれん草のポテト和え 野菜スープ、梨	536.9 22.2 20.2 2.0	○七分つき米、ロールパン、じゅがいも、マヨネーズ、パン粉、○押麦、○ごま、油	さば、ミックスチーズ、○プロセスチーズ、油揚げ、鶏もも肉	なし、にんじん、たまねぎ、キャベツ、クリームコーン缶、ほれんそう、しいたけ	酒、しょうゆ、鶏ガラだし、カレー粉	チーズ昆布おにぎり
13土	<希望保育> お弁当持参						おやつ持参
16火	ごはん 豚肉とこんにゃくのしぐれ煮 ごま和え 味噌汁	429.0 15.9 10.9 1.5	七分つき米、きび砂糖、○きび砂糖、押麦、ごま	○ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、みそ、油揚げ、かつお節	ごぼう、○バナナ、糸こんにゃく、○みかん缶、にんじん、こまつな、キャベツ、生わかめ、しめじ、刻みこんぶ、しょうが、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酒	フルーツヨーグルト せんべい
17水	中華風おこわ ポパイサラダ 卵スープ	529.4 16.3 16.8 1.4	七分つき米、じゅがいも、○小麦粉、もち米、○きび砂糖、マヨネーズ、押麦、きび砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、卵、○脱脂粉乳、○卵、○バター、○牛乳	にんじん、○バナナ、ほうれんそう、しいたけ、レタス、えのきたけ、ひじき	しょうゆ、酒、鶏ガラだし、粗塩	ミルク カラメルバナナマフィン
18木	ごはん 魚フライ 厚揚げのサラダ 野菜スープ	530.7 25.1 17.5 1.7	○焼きそばめん、七分つき米、パン粉、油、小麦粉、押麦、きび砂糖、○油、ごま油	さけ、生揚げ、卵、○豚肉(肩ロース)、ベーコン、粉チーズ、しらす干し、○調製豆乳	○キャベツ、○たまねぎ、緑豆もやし、○にんじん、きゅうり、たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん	○ウスター ソース、酢、鶏ガラだし、しょうゆ、粗塩	焼きそば
19金	パン きのこのマカロニグラタン フレンチサラダ 梨	567.2 17.2 16.3 1.4	フランスパン、○七分つき米、○もち米、マカロニ、小麦粉、油、パン粉、きび砂糖、○黒ごま	牛乳、鶏もも肉、ミックスチーズ、○あづき(乾)、バター	なし、キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、エリンギ、しめじ、まいたけ、りんご、バセリ	酢、中華あじ、○粗塩	赤飯おにぎり ウェハース
20土	<希望保育> お弁当持参						おやつ持参
22月	ごはん 親子煮 フレーク和え 味噌汁	474.8 17.7 9.8 1.6	七分つき米、じゅがいも、○さつまいも、○白玉粉、○ホットケーキミックス、○油、○きび砂糖、きび砂糖、押麦、油	鶏もも肉、卵、○牛乳、○脱脂粉乳、ツナ缶、みそ、かつお節	たまねぎ、にんじん、だいこん、キャベツ、ほうれんそう、しめじ、しいたけ、生わかめ	しょうゆ、本みりん	ミルク さつまいもドーナツ
24水	ジャージャー麺 さつぱりスープ バナナ	684.6 21.3 15.9 1.5	焼きそばめん、○ホットケーキミックス、じゅがいも、○きび砂糖、油、ごま油、きび砂糖	豚ひき肉、○脱脂粉乳、○調製豆乳、○バター、みそ	バナナ、たまねぎ、○りんご、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、キャベツ、にんにく、しょうが	酒、しょうゆ、鶏ガラだし	ミルク りんごのスコーン
25木	ごはん 大根と厚揚げの煮物 納豆和え かき玉汁	478.2 23.4 11.6 1.6	七分つき米、○食パン、○きび砂糖、押麦、きび砂糖	○牛乳、生揚げ、○卵、卵、鶏もも肉、納豆、○脱脂粉乳、なると、かつお節	だいこん、にんじん、キャベツ、ほうれんそう、こまつな、えのきたけ、ねぎ、しょうが、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒	ミルク フレンチトースト
26金	パン レバーのごまソースからめ レモン酢和え 中華スープ	487.6 14.7 13.2 1.2	○七分つき米、ロールパン、じゅがいも、片栗粉、はるさめ、きび砂糖、○押麦、油、ごま	豚レバー、豚肉(肩ロース)、油揚げ	きゅうり、もやし、たまねぎ、みかん缶、にんじん、まいたけ、チングンサイ、レモン果汁、しょうが	ケチャップ、酢、中濃ソース、本みりん、酒、鶏ガラだし、しょうゆ	わかめおにぎり ウェハース
27土	<希望保育> お弁当持参						おやつ持参
29月	カレーライス きのこのサラダ ヨーグルト	636.9 18.0 21.6 1.5	七分つき米、じゅがいも、○小麦粉、○油、○きび砂糖、押麦、油、ごま、きび砂糖	ヨーグルト、豚肉(肩ロース)、卵、○脱脂粉乳	たまねぎ、にんじん、レタス、ユリッギ、まいたけ、しめじ、りんご、にんにく	カレールウ、しょうゆ、酢、○粗塩	ミルク ちんすこう
30火	ごはん ささ身のチーズ焼き 里芋の梅サラダ 味噌汁	501.6 28.7 12.4 1.6	七分つき米、さといも、○ホットケーキミックス、○きび砂糖、マヨネーズ、押麦、ごま	鶏ささ身、生揚げ、○卵、○脱脂粉乳、スライスチーズ、みそ、○無塩バター、○ヨーグルト(無糖)、かつお節	○バナナ、にんじん、きゅうり、ごぼう、キャベツ、こまつな、うめ干し、こんぶ(だし用)	酒、しょうゆ、粗塩	ミルク、バナナミルク

献 立 表 <未満児>

2025年9月

ときわ保育園

日付	献立	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	材 料 名				(◎は10時おやつ ○は午後おやつ)	10時おやつ	3時おやつ
			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	調味料			
1 月	チキンライス マカロニツナサラダ 野菜スープ	488.6 13.8 19.8 1.2	七分つき米、○小麦粉、じやがいも、○きび砂糖、マカロニ、マヨネーズ、油、押麦	鶏もも肉、○バター、○脱脂粉乳、ツナ缶、○きな粉、○牛乳	にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、コーン(冷凍)、しめじ、グリンピース	ケチャップ、鶏ガラだし、中華あじ、粗塩	かぼちゃボーロ	ミルク きなこクッキー	
2 火	ごはん 五目煮豆 錦和え 味噌汁	449.4 19.1 14.9 2.1	七分つき米、きび砂糖、押麦、○きび砂糖、油、○七分つき米	木綿豆腐、鶏もも肉、卵、だいだい(乾)、みそ、○ウインナー、さつま揚げ、○調製豆乳、かつお節、○プロセスチーズ	にんじん、○たまねぎ、ごぼう、○にんじん、糸こんにゃく、きゅうり、もやし、チングンサイ、こまつな、しいたけ、○ピーマン、生わかめ、みついしこんぶ(だし用)	○ケチャップ、しょうゆ、本みりん、酢、○ウスターソース、○中華あじ	チーズ	ケチャップライス 豆乳	
3 水	ごはん 厚揚げの中華煮 ボテトサラダ 春雨スープ	405.7 13.9 12.5 1.0	七分つき米、じやがいも、○きび砂糖、マヨネーズ、押麦、きび砂糖、ごま油、片栗粉	○牛乳、厚揚げ、豚肉(肩ロース)、ツナ缶、鶏もも肉	○みかん缶、にんじん、たまねぎ、きゅうり、しめじ、チングンサイ、こまつな、しいたけ、○粉かんてん、しょうが	しょうゆ、オイスターソース、鶏ガラだし、中華あじ、粗塩	のむヨーグルト	牛乳寒天 かぼちゃボーロ	
4 木	ごはん 魚の西京焼き ごま酢和え けんちん汁	430.3 22.9 15.0 1.5	七分つき米、○食パン、○マヨネーズ、きび砂糖、押麦、ごま	さわら、木綿豆腐、○卵、○脱脂粉乳、鶏ささ身、鶏もも肉、みそ、○バター、かつお節、○調製豆乳	キャベツ、○きゅうり、にんじん、だいこん、こまつな、ごぼう、ねぎ、こんぶ(だし用)	本みりん、しょうゆ、酢、酒、○粗塩	豆乳	ミルク サンドイッチ	
5 金	ごはん 鶏肉のトマト煮 コールスローサラダ 梨	439.6 12.7 8.1 0.7	○七分つき米、じやがいも、油、○押麦、きび砂糖、○ごま、七分つき米	鶏もも肉、○しらす干し、プロセスチーズ、○かつお節	なし、ホールトマト缶詰、きゅうり、にんじん、キャベツ、たまねぎ、エリンギ、しめじ、ピーマン、干しうどろ、○バナナ	ケチャップ、酢、○しょうゆ、中華あじ	バナナ	しらすおかかおにぎり	
6 土	<希望保育> お弁当持参	143.6 0.8 2.0 0.1			○りんご濃縮果汁		かぼちゃボーロ	りんごジュース おやさいせんべい	
8 月	ごはん 鶏つくねのあんかけ きやべつのごまサラダ すまし汁	461.3 20.3 14.5 1.1	七分つき米、○小麦粉、○きび砂糖、片栗粉、○油、押麦、きび砂糖、ごま、油	鶏ひき肉、卵、○卵、○脱脂粉乳、○牛乳、ツナ缶、なると、かつお節、○調製豆乳	にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ほれんそう、○干しうどろ、こんぶ(だし用)、ひじき	かつお節、酢、しょうゆ、本みりん、酒、みりん、粗塩	豆乳	ミルク レーズン蒸しパン	
9 火	わかめごはん 卵焼き はりはりサラダ 初秋汁	439.4 16.8 14.8 1.7	七分つき米、さといも、きび砂糖、○油、油、○七分つき米	卵、木綿豆腐、豚ひき肉、油揚げ、みそ、○ベーコン、○バター、かつお節、○プロセスチーズ	きゅうり、にんじん、たまねぎ、○こまつな、まいたけ、○エリンギ、○まいたけ、○しめじ、○たまねぎ、こまつな、切り干しだいこん、しいたけ、こんぶ(だし用)、○にんにく	酢、しょうゆ、本みりん、○しょうゆ、粗塩	チーズ	きのこピラフ	
10 水	鮭と舞茸の炊き込みごはん れんこんのごま和え 豚汁	442.2 19.5 11.3 1.4	七分つき米、○油、押麦、油、すりごま、きび砂糖、ごま油	さけ、○脱脂粉乳、ツナ缶、豚肉(肩ロース)、みそ、かつお節	にんじん、だいこん、れんこん、まいたけ、ほれんそう、ごぼう、葉ねぎ、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒、○粗塩	のむヨーグルト	ミルク フライドポテト	
11 木	ごはん マー婆ー豆腐 リヤンハン三糸 中華スープ	437.5 13.6 15.2 0.9	七分つき米、○小麦粉、○きび砂糖、きはるさめ、押麦、ごま油、片栗粉、油	木綿豆腐、○牛乳、○ゆであげき缶、豚ひき肉、卵、豚バラ肉、みそ、○調製豆乳	たまねぎ、もやし、みかん缶、きゅうり、にんじん、しめじ、チングンサイ、キャベツ、しいたけ、ねぎ、ににく、しょうが	酢、しょうゆ、本みりん、鶏ガラだし	豆乳	ういろう ウエハース	
12 金	ごはん 魚のカレーマヨ焼き ほうれん草のボテト和え 野菜スープ、梨	509.5 17.3 13.9 1.2	○七分つき米、じやがいも、マヨネーズ、パン粉、○押麦、○ごま、油、七分つき米	さば、ミックスチーズ、○プロセスチーズ、油揚げ、鶏もも肉	なし、にんじん、たまねぎ、キャベツ、クリームコーン缶、ほうれんそう、しいたけ、○バナナ	酒、しょうゆ、鶏ガラだし、カレー粉	バナナ	チーズ昆布おにぎり	
13 土	<希望保育> お弁当持参	143.6 0.8 2.0 0.1			○りんご濃縮果汁		かぼちゃボーロ	りんごジュース おやさいせんべい	
16 火	ごはん 豚肉とこんにゃくのしぐれ煮 ごま和え 味噌汁	379.8 15.1 11.7 1.3	七分つき米、きび砂糖、○きび砂糖、押麦、ごま	○ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、みそ、油揚げ、かつお節、○調製豆乳	ごぼう、○バナナ、糸こんにゃく、○みかん缶、にんじん、こまつな、キャベツ、生わかめ、しめじ、刻みこんぶ、しょうが、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酒	豆乳	フルーツヨーグルト せんべい	
17 水	中華風おこわ ボパイサラダ 卵スープ	478.0 16.2 13.6 1.1	七分つき米、じやがいも、○小麦粉、ちち米、○きび砂糖、マヨネーズ、押麦、きび砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、卵、○脱脂粉乳、○卵、○バター、○牛乳	にんじん、○バナナ、ほうれんそう、しいたけ、レタス、えのきたけ、ひじき	しょうゆ、酒、鶏ガラだし、粗塩	のむヨーグルト	ミルク カラメルバナナマフィン	
18 木	ごはん 魚フライ 厚揚げのサラダ 野菜スープ	496.5 24.7 20.2 1.8	七分つき米、パン粉、油、小麦粉、押麦、きび砂糖、○油、ごま油、○七分つき米	さけ、生揚げ、卵、○豚肉(肩ロース)、ベーコン、粉チーズ、しらす干し、○調製豆乳、○プロセスチーズ	○キャベツ、○たまねぎ、緑豆もやし、○にんじん、きゅうり、たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん	○ウスターソース、酢、鶏ガラだし、しょうゆ、粗塩	チーズ	混ぜごはん、豆乳	
19 金	ごはん きのこのマカロニグラタン フレンチサラダ 梨	498.2 13.3 10.5 0.6	○七分つき米、○ちち米、マカロニ、小麦粉、油、パン粉、きび砂糖、○黒ごま、七分つき米	牛乳、鶏もも肉、ミックスチーズ、○あずき(乾)、バター	なし、キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、エリンギ、しめじ、まいたけ、りんご、パセリ、○バナナ	酢、中華あじ、○粗塩	バナナ	赤飯おにぎり ウエハース	
20 土	<希望保育> お弁当持参	143.6 0.8 2.0 0.1			○りんご濃縮果汁		かぼちゃボーロ	りんごジュース おやさいせんべい	
22 月	ごはん 親子煮 フレーク和え 味噌汁	415.4 17.0 10.7 1.4	七分つき米、じやがいも、○さつまいも、○白玉粉、○ホットケーキミックス、○油、○きび砂糖、きび砂糖、押麦、油	鶏もも肉、卵、○牛乳、○脱脂粉乳、ツナ缶、みそ、かつお節、○調製豆乳	たまねぎ、にんじん、だいこん、キャベツ、ほうれんそう、しめじ、しいたけ、生わかめ	しょうゆ、本みりん	豆乳	ミルク さつまいもドーナツ	
24 水	肉みそ混ぜごはん さっぱりスープ バナナ	592.1 19.5 15.9 1.4	七分つき米、○ホットケーキミックス、じやがいも、○きび砂糖、押麦、油、ごま油、きび砂糖	豚ひき肉、○脱脂粉乳、○調製豆乳、○バター、みそ、○プロセスチーズ	バナナ、たまねぎ、○りんご、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、キャベツ、ににく、しょウが	酒、しょうゆ、鶏ガラだし	チーズ	ミルク りんごのスコーン	
25 木	ごはん 大根と厚揚げの煮物 納豆和え かき玉汁	433.0 22.1 12.4 1.4	七分つき米、○食パン、○きび砂糖、押麦、きび砂糖	○牛乳、生揚げ、○卵、卵、鶏もも肉、納豆、○脱脂粉乳、なると、かつお節、○調製豆乳	だいこん、にんじん、キャベツ、ほうれんそう、こまつな、えのきたけ、ねぎ、しょウが、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒	豆乳	ミルク フレンチトースト	
26 金	ごはん レバーのごまソースからめ レモン酢和え 中華スープ	487.3 11.4 9.5 0.6	○七分つき米、じやがいも、片栗粉、はるさめ、きび砂糖、○押麦、油、ごま、七分つき米	豚レバー、豚肉(肩ロース)、油揚げ	きゅうり、もやし、たまねぎ、みかん缶、にんじん、まいたけ、チングンサイ、レモン果汁、しょウが、○バナナ	ケチャップ、酢、中濃ソース、本みりん、酒、鶏ガラだし、しょうゆ	バナナ	わかめおにぎり ウエハース	
27 土	<希望保育> お弁当持参	143.6 0.8 2.0 0.1			○りんご濃縮果汁		かぼちゃボーロ	りんごジュース おやさいせんべい	
29 月	カレーライス きのこのサラダ ヨーグルト	550.5 17.9 21.6 1.4	七分つき米、じやがいも、○小麦粉、○油、○きび砂糖、押麦、油、ごま、きび砂糖	ヨーグルト、豚肉(肩ロース)、卵、○脱脂粉乳、○調製豆乳、ヨーグルト(無糖)	たまねぎ、にんじん、レタス、エリンギ、まいたけ、しめじ、りんご、ににく	カレールウ、しょうゆ、酢、○食塩	豆乳	ミルク ちんすこう	
30 火	ごはん ささ身のチーズ焼き 里芋の梅サラダ 味噌汁	422.6 23.3 9.9 1.3	七分つき米、さといも、○ホットケーキミックス、○きび砂糖、マヨネーズ、押麦、ごま	鶏ささ身、生揚げ、○卵、○脱脂粉乳、スライスチーズ、みそ、○バター、○ヨーグルト(無糖)、かつお節	○バナナ、にんじん、きゅうり、ごぼう、キャベツ、こまつな、うめ干し、こんぶ(だし用)	酒、しょうゆ、粗塩	かぼちゃボーロ	ミルク バナナホットケーキ	



給食だより 9月

令和7年8月29日

9月になっても暑い日が続きますね。夏の疲れも出てくるころです。これから秋に向けて旬の食材が増えてきます。残暑、朝晩の冷え込み、台風など、気候の変化が大きい時季ですが、旬の食材をおいしく食べる工夫をして乗り越えましょう。

こんなにすごい！お米のパワー！

米（ごはん）は、主食として日本人の健康を支えてきた食べ物です。今年も新米の季節がやってきました。新米は、普通の米に比べて水分を多く含み、炊きたての新米は香りも味も格別です。収穫に感謝しておいしくいただきましょう。

★脳や体のエネルギーになる

お米の主成分は「炭水化物」です。炭水化物は、体の中で分解・吸収され、エネルギー源として働きます。

★よく噛むことができる

米は「粒」なので、パンやめんなど「粉」よりもしっかり噛むことになります。また、お米はよく噛むと甘い味がしておいしくなります♪

★どんな料理とも合う

お米は淡泊な味でどんな料理とも組み合わせることができますので、様々な食品をバランスよく食べることができます。



体に必要なビタミンやミネラル
ごはんには主成分である炭水化物のほかにも、ビタミンやミネラル、食物繊維など様々な栄養素が含まれています。
カルシウム 鉄 ビタミンB
ブチトマト 約3個分 とうもろこし 約3分の1本 さやえんどう 約12枚分 レタス 約1枚半



園では、見た目も食感も白米に近い「7分づき米」を使用しています。

9月の旬の食材

さやいんげん、枝豆、おくら、かぼちゃ、チンゲン菜、とうがん、なす、さつまいも、さといも、しめじ、しいたけ、まいたけ、栗、梨、巨峰
かつお、さけ、さんま、まぐろ

【さんま】

秋のさんまの脂には、DHA、EPAがたくさん含まれています。
EPA 血液をサラサラにする作用
DHA 学習能力を上げる効果
タンパク質 筋肉や臓器の構成成分



レシピ紹介

マカロニボロネーゼ



<材料>

マカロニ·····200 g
豚ひき肉·····200 g
玉ねぎ·····100 g
人参·····100 g
ケチャップ·····大さじ2
カットトマト缶·····100 g
ウスターソース·····小さじ2
砂糖·····ひとつまみ

<作り方>

- ①玉ねぎ、人参はみじん切りにする
- ②フライパンに油を敷き、豚ひき肉と①を炒める
- ③火が通ったらケチャップ、カットトマト、ウスターソース、砂糖、水(50cc)加えて、沸騰後弱火で5分ほど煮込む
- ④鍋でマカロニをゆで、③に入れて和える

ヨーグルトケーキ



<材料> (パウンドケーキ型)

プレーンヨーグルト···400 g
小麦粉·····100 g
砂糖·····70 g
卵·····1個
レモン汁·····小さじ1

<作り方>

- ①オーブンを180℃で予熱する
- ②型にクッキングシートを敷く
- ③材料をすべてボールに入れ、しっかりと混ぜる
- ④③を型に流し込み、180℃で予熱したオーブンで40~50分程度焼く
(しっかりと冷やすと美味しいになります)