

9月 給食献立表

2025年度
いぬかいこども園

日	曜日	昼 食	3時のおやつ
1	月	ごはん チーズオムレツ ひじきのサラダ 中華スープ オレンジ	かぼすゼリー・お菓子・麦茶
2	火	ごはん 魚の煮付け かみかみ和え みそ汁 バナナ	キャラロットカップケーキ・ミルク
3	水	ごはん もぐもぐバーグ 南瓜サラダ すまし汁 ブルーベリーヨーグルト	フルーツ白玉・麦茶
4	木	ごはん 納豆入り寄せ揚げ 小松菜と竹輪のごま和え そうめん汁 キウイ	アイスクリーム・麦茶
5	金	ごはん 味噌ちゃんこ 鶏レバーの甘辛煮 3色ナムル 手作りふりかけ ゼリー	ジャムサンド・ミルク
6	土	ほうれん草としめじのパスタ ポイルワインナー ポイルブロッコリー コンソメスープ ゼリーorフルーツ	お菓子・牛乳
8	月	野菜たっぷり給食の日 ビビンバ丼 大根サラダ 春雨スープ オレンジゼリー	フルーツヨーグルト・麦茶
9	火	手作り黒糖パン チリコンカン ごまネーズサラダ いちごヨーグルト	韓国おにぎり・麦茶
10	水	うま塩レシピ ごはん さばの竜田揚げ 白菜とツナの和え物 みそ汁 バナナ	チーズラスク・ミルク
11	木	ごはん 高野豆腐の卵とじ かりかりいりこ きゅうりの塩昆布和え みそ汁 りんご	お菓子・カルピス
12	金	ごはん 洋風とり天 うまっこリー 豚肉と大根のスープ 梨	マカロニあべかわ・ミルク
13	土	ごはん ごまみそ筑前煮 3色納豆 すまし汁 ゼリーorフルーツ	お菓子・牛乳
15	月	敬老の日	
16	火	ごはん ぎせい豆腐 小松菜とひじきのごまツナ炒め そうめん汁 りんご	きなこ団子・牛乳
17	水	ごはん うま塩豚汁 焼きししやも 大根ときゅうりの梅肉和え オレンジ	お菓子・ジュース
18	木	誕生日会(わかめおにぎり 魚の塩こうじ焼き きのこのサラダ さつまいもステイック すまし汁 ぶどう)	
19	金	チキンカレー ツナとキャベツのマリネ ポイルワインナー ブルーベリーヨーグルト	フレンチトースト・ココアミルク
20	土	ごはん 炒り豆腐 南瓜の甘煮 すまし汁 ゼリーorフルーツ	お菓子・牛乳
22	月	ごはん 千草焼き 小松菜とコーンのじゃこ和え みそ汁 フルーチェ	チーズマフィン・牛乳
23	火	秋分の日	
24	水	ごはん 納豆入り麻婆 バンサンスー わかめスープ かぼすゼリー	手作りふりかけのおにぎり・麦茶
25	木	手作りミルクパン スパゲティミートソース コールスローサラダ コーンスープ 梨	クッキー・牛乳
26	金	ごはん 魚のコーンマヨネーズ焼き ほうれん草とひじきのサラダ 豆乳スープ オレンジ	ゼリー・お菓子・麦茶
27	土	ごはん 焼きビーフン キャベツのゆかり和え みそ汁 ゼリーorフルーツ	お菓子・牛乳
29	月	ごはん 親子煮 かりかりいりこ みそ汁 りんご	やせうま・牛乳
30	火	ごはん 大豆入りシシカバブー ほうれんそうと切干大根のツナポン和え みそ汁 バナナ	のりじゃこトースト・ミルク

いいにおい◎

※1号認定の方はおやつはありません。※献立は変更になる場合があります。

うま塩給食の日・野菜たっぷり給食

県では、健康寿命日本一の実現を目指し、「減塩マイナス3g」を目標の一つに掲げ、「旨み」を「上手く」使った「美味しい」減塩食の普及を目指す「うま塩プロジェクト」を推進しています。こども園では10日の献立に取り入れています。また、8日の野菜たっぷり給食では給食で野菜を100g以上使用しています。

※うま塩の手法・レシピ集は「大分県 うま塩レシピ」で検索するとダウンロードできます。

サバの竜田揚げ※しょうゆの1/3をカレー粉に置き換えて44%減塩

【材料2人分】

さば...120g

料理酒...小さじ1杯弱(4g)

しょうが絞り汁...4g

濃い口しょうゆ...小さじ1(6g)

カレー粉...小さじ1(2g)

片栗粉...小さじ1強(4g)

揚げ油...適量

【作り方】

①さばの切り身は食べやすい大きさに切る。

②①をボールに入れ、料理酒、しょうゆ、カレー粉で漬け込む。

③②に片栗粉をまぶして油で揚げる。



どんなあじかな?



『ピーマンおにぎり』どんな味?

2025年8月5日(火)すみれ組

7月に入って園庭の野菜がたくさんでき始め、調理室に収穫した野菜がたくさん運ばれてきました。ただ、せっかく作った野菜も苦手な子どもはたくさんいます。昨年クリッピングで『ピーマンおにぎり』を作ったところピーマンが苦手な子どもが食べることができたという発見がありました。今年度もすみれ組で計画し、さくら組さんが大切に育てたピーマンであること、前日にすみれ組さんに収穫してもらったピーマンなので一口でもいいので食べてみたいということを伝えました。ピーマンをごま油、しょうゆで炒めてすみれ組さんに炒めてもらい、「いいにおい」と感じてもらいました。最後に鰯節をたっぷり加え、ごはんに混ぜておにぎりを作りました。この日は14名中5人が「ピーマン苦手」でしたが12人がおにぎりを完食しました。子どもたちから「ちょっとにがい」「こんな味なんだ」「やっぱり食べれん」「好き」など感想を聞くことができました。来年度はすみれ組さんにピーマンを育ててもらい、ピーマンクリッピングをしたいと思います。どんな料理だと食べられそうか、子どもたちと一緒に考えていきたいと思います。



ちょっとにがい

おいしい◎

ぎゅうぎゅう