2025年09月



献 立 表 ◆災冷災◆ 阪南市立保育所

\Box			+-	地名 (日本	つ吐むかつ		10吐むかつ			
/	献	立名		料名(昼食・		=⊞n+1/N	10時おやつ	栄	養	価
曜			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの		調味料	3時おやつ			
	ご飯		米、じゃがいも、 しらたき、麩、砂	十孔、豚肉、さな 粉、しらす干し	にんじん、たまね ぎ、きゅうり、グ	ひょうゆ、酢、	牛乳	エネルギ		
_	肉じゃが		糖、油、ごま	バター	リンピース、カッ	, , , , ,	牛乳	たんぱく	質 2	22.8 g
月	きゅうりの酢の物		7		トわかめ		お麩ラスク	脂	質 1	15.7 g
_								カルシウ	Δ 2	288 mg
2	冷やし中華		生中華めん、米、		きゅうり、カット	和風ドレッシン	牛乳	エネルギ	- 7	725 kcal
	金時豆		砂糖、ごま油	めきんとん、卵、	わかめ	グ、めんつゆ、		たんぱく		
			/	焼き豚		食塩				
火	おにぎり						菓子			15.8 g
$\overline{}$						(- t) = t		カルシウ	Δ 2	262 mg
3	ご飯		米、食バン、いち ごジャム、砂糖、	牛乳、さけ、油揚 げ だいず水者	ほうれんそう、も やし、にんじん、	かつお・昆布に	牛乳	エネルギ	- 5	529 kcal
_	さけの塩焼き		ごま油	みそ	しめじ、ひじき、	ゆ、みりん、食	牛乳	たんぱく	質 2	25.2 g
水	ひじきと大豆の炒り煮	i			カットわかめ	塩	ジャムサンド	脂	質 1	13.0 g
_	みそ汁							カルシウ	1 2	214 mg
_	ご飯		米、さといも、小	牛乳、鶏ひき肉、	ほうれんそう、た	かつお・昆布だ	牛乳	エネルギ		
	怪獣揚げ	0	麦粉、油、ごま	卵、みそ、油揚げ		し汁、食塩、	- 1 型 牛乳	たんぱく		
					ツ、もやし、にん じん、だいこん、					
1 '	ほうれん草のお浸り	· ·	S		葉ねぎ	しょう	黒糖クッキー			18.5 g
$\overline{}$	みそ汁	ab ab						カルシウ	∆ 2	218 mg
5	ロールパン		米、ロールパン、		たまねぎ、キャベ	シチューの素、 和風ドレッシン	牛乳	エネルギ	- 5	568 kcal
_	ポークシチュー		じゃがいも	ず水煮、ツナ水煮	リー、にんじん、		牛乳	たんぱく	質 2	24.1 g
金	キャベツのツナ和え	ā 🌎	7		しめじ、きゅうり		おかかおにぎり	脂	質 1	17.6 g
	1 1 2 3 2 7 107						30.0.0	ー カルシウ	·/ :	289 mg
6	カレーピラフ			牛乳、豚ひき肉	バナナ、たまね	コンソメ、しょ		エネルギ		
				, 30, 10,000	ぎ、にんじん、	うゆ、カレー		1		
	野菜スープ				キャベツ、ピーマ		牛乳	たんぱく		
土						しょう	バナナ	脂	質 1	10.2 g
$\overline{}$								カルシウ	<u>ل</u> 2	224 mg
8	おにぎり				きゅうり、オレン	めんつゆ	牛乳	エネルギ	<u> </u>	575 kcal
_	冷やしうどん	G S	ゆでうどん	肉	ジ、カットわか め、みかん缶		牛乳	たんぱく	質 1	19.5 g
	オレンジ 以上児				(5) (7) (7) (E		菓子			15.5 g
	みかん缶 未満児						<i>x</i> 3	"。 カルシウ		
			米 片亜粉 ごま	生乳 メルルーサ	チンゲンサイ、もや	皇がらだし汁	4.10			
	ご飯		油、砂糖、オリー	T + 10,000)	し、にんじん、トマ	しょうゆ、中華	牛乳	エネルギ		
_	白身魚のトマトソース	Z	ブ油		トピューレ、たまね ぎ、ねぎ、カットわ	だしの素、食	牛乳	たんぱく	質 2	21.6 g
火	チンゲン菜の中華和え	₹			かめ、にんにく、	塩、コンソメ	菓子	脂	質 1	16.9 g
\smile	わかめスープ				ピーマン			カルシウ	<u>ل</u> 2	280 mg
10	ハヤシライス			牛乳、ヨーグル	たまねぎ、にんじ		牛乳	エネルギ	<u> </u>	509 kcal
_	ブロッコリーの三色サラ	Ø O	油	ト、豚肉	ん、ブロッコ リー、しめじ、	チャップ、ウス ターソース、和	 - - - - - - - - - - - - - - - -	たんぱく	質 1	16.6 g
水		(Par &)			コーン缶		ヨーグルト			11.9 g
\J\							コークルロ			
			焼きそばめん、	上回 紹介し古	キャベツ、たまね	かつお、日本だ		カルシウ		
	おにぎり	-Anna	米、油	牛乳、絹ごし豆 腐、豚肉、むきえ	ぎ、ピーマン、に	し汁、中濃ソー		エネルギ	- 5	575 kcal
_	焼きそば		, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	び、みそ	んじん、ねぎ、	ス	牛乳	たんぱく	質 2	20.5 g
木	豆腐みそ汁				カットわかめ、あ		サブレ	脂	質 1	18.7 g
_					おのり			カルシウ	Δ 2	278 mg
12	ご飯				オレンジ濃縮果汁、に	かつお・昆布だ	牛乳	エネルギ		
	カレイのムニエル		板こんにゃく、小		んじん、たいこん、 キャベツ、ごぼう、た	し汁、しょう		たんぱく		
			麦粉、砂糖、オ リーブ油		まねぎ、葉ねぎ、かん てん、カットわかめ	ゆ、みりん、良塩				
	五目煮豆				C/UC /J & 1-1J/J'8J		オレンジゼリー			11.6 g
	みそ汁		N/ == 5 ···	H 데 07 +	1,	1 12 - 12		カルシウ		
13	中華丼	Alle	米、スティックパ ン、油、片栗粉、	午乳、豚肉	バナナ、はくさ い、ピーマン、に	しょつゆ、鳥が らだし け	牛乳	エネルギ	- 5	506 kcal
_	バナナ		砂糖		んじん、たまねぎ		牛乳	たんぱく	質 1	18.6 g
土							スティックパン	脂	質 1	15.4 g
		17/						カルシウ	Δ :	242 mg
16			米、ごま	牛乳、さば、絹ご	バナナ、もやし、	かつお・昆布だ	牛乳	エネルギ		
				し豆腐	キャベツ、にんじ	し汁、しょう				
	さばの塩焼き				ん、ねぎ	ゆ、食塩	牛乳	たんぱく		
	豆腐すまし汁						バナナ			15.2 g
_	キャベツのごま和は	え						カルシウ	<u>ا</u> ک	197 mg
17	ご飯		米、油、片栗粉、		キャベツ、にんじ		牛乳	エネルギ	- 6	604 kcal
	鶏のから揚げ	The state of the s	小麦粉、砂糖	げ	ん、たまねぎ、ね ぎ、切り干しだい		 牛乳	たんぱく	質 2	24.7 g
	切干し大根の旨煮)		こん、グリンピー	, 0、	型ぬきクッキー			20.5 g
					ス、カットわか		土場はノクサー			
	わかめスープ		サロ華め /・ ツ	上回 ハムボルナ	め、しょうが、に		보피	カルシウ		
	冷やし中華	A HAR	生中華めん、米、 砂糖、ごま油	午乳、いんけんま めきんとん、卵、	きゅうり、カット わかめ	札風トレッシング、めんつゆ、	牛乳	エネルギ		
_	金時豆		7	焼き豚	.5.5	食塩	牛乳	たんぱく	質 2	23.7 g
木	おにぎり	All					菓子	脂	質 2	20.1 g
_								カルシウ	Δ 2	273 mg
						4				

寸

阪南市立保育所

日日 一部 中国	_	020-00/3	*****				******		
度		献立夕	权	料名(昼食・	・3時おやつ)		10時おやつ	。 学 第	集
1	曜	MA 11 1	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	3時おやつ	木 15	₹ 1Ш
ありから	19	ご飯	米、焼ふ		バナナ、キャベ		牛乳	エネルギー	504 kcal
10 10 10 10 10 10 10 10	_	豚しゃぶ		r 、 かて 、 油揚 げ 、 豚肉)、きゅうり、に んじん、ねぎ、	レア、利風トレッシング	牛乳	たんぱく質	17.3 g
20 豚肉チャーハン 大、スティックパ 牛乳、糖ごし痘 戻れ着、氏んじ しょうゆ、食 牛乳 エネルギー 369 kcal 大んぱく質 158 を	金	バナナ			カットわかめ		ヨーグルト	脂 質	9.6 g
豆腐スープ カルーライス	_	ふのみそ汁						カルシウム	345 mg
日原スーフ たんぱく質 15.8 を	20	豚肉チャーハン					牛乳	エネルギー	399 kcal
22 カレーライス	_	豆腐スープ	ン、油				牛乳	たんぱく質	15.8 g
22 カレーライス 米、 じゃがいも、 牛乳、 牛肉	土						スティックパン	脂 質	15.1 g
キャベツのサラダ	_							カルシウム	253 mg
キャベツのサラダ	22	カレーライス		牛乳、牛肉	バナナ、たまね	カレールウ、和	牛乳	エネルギー	632 kcal
24 ご飯	_	キャベツのサラダ	出		さ、にんしん、	風トレッシング		たんぱく質	17.3 g
24 乙酸 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一	月	バナナ			缶		菓子	脂 質	23.0 g
おおいと人参のお浸し 一豆腐みそ汁 一豆腐みを汁 一豆腐み 一豆肉皮 一豆肉皮 一豆腐み 一豆腐み 一豆腐み 一豆肉皮 一豆肉皮 一豆肉皮 一豆腐み 一豆肉皮 一	_							カルシウム	250 mg
 ○ 赤魚の煮づけ 水 もやしと人参のお浸し 豆腐みそ汁 ② ためと人参のお浸し 豆腐みそ汁 ② ためが残焼き かみそ汁 かかま また できない かっぱい たまね さきえび、かつお きほんだん たまね きょうかい かっぱい たまな きょうかい かっぱい たまな きょうかい かっぱい たまな きょうかい かっぱい かっぱい たまな きょうかい かっぱい たい たい たまな きょなき たいじん しょうかん から かいりん きょうかい かっぱい たまな きょく とも かいり たんぱく 質 20.6 g 脂 質 12.9 g カルシックム 26.6 mg イギ乳 ぎょく クリス 食塩、ケギ乳 まなしい たんぱく 質 23.6 g まっかい カックム とも できない カル・カックム 26.6 mg カルシックム 26.6 mg カル・ドッグ・ガック・カック はっかい たまな かいり たんぱく 質 21.5 g 質 音 26.1 g 子・ドッグ・ガック・オットドッグ・ガック・オットドッグ・ガック・スラグ・カック・スラグ・カック・カットドッグ・ガック・スラグ・カック・カック・カットドッグ・ガック・スラグ・カック・カック・カック・カック・カック・カック・カック・カック・カック・カック	24	ご飯	米、砂糖、ごま				牛乳	エネルギー	540 kcal
一豆腐みそ汁	_	赤魚の煮つけ					牛乳	たんぱく質	22.0 g
25 ご飯 大いも、油、天かす 本乳、豚肉、みがりが焼き 大いも、油、天かす 本乳、豚肉、みがりが焼き 大いも、油、天かす おおかり焼き 本乳、いんげんま さ、キャベツ、ね カルシウム 266 mg 15.7 g カルシウム 266 mg 15.7 g カルシウム 266 mg 27 炊き込み御飯(石田) 大がき込み御飯(石田) 大がきんじん、ごが、カットャックパン(下柱) シュース(下柱) シュース(下柱) シュース(下柱) ラスティックパン(下柱) シュース(下柱) ラスティックパン(下柱) シュース(下柱) カルシウム 261 mg 12.9 g カルシウム 261 mg 201 mg 261 g 100 mg 261 mg 261 g 261	水	もやしと人参のお浸し					菓子	脂 質	19.5 g
たんぱく 質 19.5 g たんぱく 質 21.4 g 菓子 でんぱく 質 20.6 g たんぱく 質 20.6 g 大々り でんぱく 質 20.6 g 大変に かん。しめじ、えのきた け、塩こんぷ チャップ カルシウム 26.6 mg たんぱく 質 23.6 g にんぱく 質 23.6 g たんぱく 質 23.6 g たんぱく 質 23.6 g たんぱく 質 23.6 g にんぱく 質 23.6 g たんぱく 変 23.6 g たんぱく 変 23.6 g たんぱく 変 23.6 g たんぱく 変 23.6 g たんぱく かん 25.0 g たんぱく 変 23.6 g たんぱく 変 23.6 g たんぱく 変 23.6 g たんぱく かん 25.0 g たんぱく 変 23.6 g たんぱく かん 25.0 g たんぱく かん 25.0 g たんぱく かん 25.0	_	豆腐みそ汁						カルシウム	289 mg
 ○ お好み焼き 木 みそ汁 26 おにぎり 冷やしうどん 一 次を込み御飯(石田) ○ みそ汁(石田) カスティックパン(下柱) シュース(下柱) 29 豚丼 白菜のお浸し カルシウム(大豆) カカルシウム(大豆) カルシウム(大豆) カルシウム(大豆) カルシウム(大豆) カルシウム(大豆) カルシウム(大豆) カルシウム(大豆) カルシウム(大豆) カルシウム(大豆) カルシウム(大豆) 大まねまにんじんだいましたんじんだいましたまない。たまなまにんじんだいました。たんじくしょうゆいたまないままがいますがいますがいますがいますがいますがいますがいますがいますがいますが	25	ご飯					牛乳	エネルギー	599 kcal
A	_	お好み焼き	いも、油、大かり				牛乳	たんぱく質	19.5 g
26 おにぎり	木	みそ汁		節	ぎ、あおのり		バナナ	脂 質	15.7 g
○ 冷やしうどん 金 金時豆 27 炊き込み御飯(石田) スティックパン(下柱) シュース(下柱) 29 豚丼 白菜のお浸し カレシウム 25. 神乳、豚肉、かつはくさい、なし、しょうゆ、みり、しまうゆ、しか、しょうゆ、なし、しょうゆ、なし、しょうゆ、しょうゆ、しょうゆ、しょうゆ、しょうゆ、しょうゆ、しょうゆ、しょう)							カルシウム	266 mg
会 金時豆	26	おにぎり	米、干しうどん、	牛乳、いんげんま	きゅうり、カット	めんつゆ、食塩	牛乳	エネルギー	763 kcal
ファックパン (下柱) 大人 (大田) 大人 (大田)	_	冷やしうどん	砂糖、炒くりこん		17/3/85		牛乳	たんぱく質	21.4 g
27 炊き込み御飯(石田)	金	金時豆					菓子	脂 質	19.9 g
へ みそ汁 (石田) 大人はく質 20.6 g 土 スティックパン (下柱) 大人はく質 20.6 g 29 豚丼 大人はく質 20.6 g 白菜のお浸し 株、油、ごま、砂 牛乳、豚肉、かつ お節 たんぱくでした。 しんじん。 しょうゆ、みり たまねぎ、にんじんしょうか ん、しめじ、しょうり なし 大半乳 年乳 年乳 年乳 年乳 月の人はくきい、なし、たまねぎ、にんじん。 しょうゆ たんぱく質 21.5 g 30 ホットドッグ・サガイワー(以上児 ホットドッグ・サガイワー(未測児) 火 きのこのスープ コッペパン、米、マヨネーズ フナー、ツナ水煮 け、塩こんぶ サチャップ おきい しまるのさた け、塩こんぶ おか またんぱく質 23.6 g 火 きのこのスープ カレー粉、コン ナー、ツナ水煮 け、塩こんぶ サチャップ おきい しまるのさた け、塩こんぶ おいまたんぱく質 23.6 g 水 大・アラ・サガイワー(は足用) たんぱく質 23.6 g カレー粉、コン ナー、ツナ水煮 け、塩こんぶ チャップ おきい しめじ、えのきた け、塩こんぶ おいまたんぱく質 23.6 g)							カルシウム	254 mg
A を	27	炊き込み御飯(石田)		牛乳、鶏肉、み そ 油塩げ	バナナ、たまね	かつお・昆布だ	牛乳(石田)	エネルギー	493 kcal
A	_	みそ汁 (石田)	ン、似とかにやく	こ、 畑物リ			牛乳(石田)	たんぱく質	20.6 g
29 豚丼	土	スティックパン(下荘)			め	塩	バナナ(石田)	脂 質	12.9 g
## お節 たまねぎ、にんじん、しょうゆ トキ乳 たんぱく質 21.5 g	$\overline{}$	ジュース (下荘)						カルシウム	261 mg
日来のお浸し	29	豚丼					牛乳	エネルギー	685 kcal
A	_	白菜のお浸し	A)O	ואכט	ん、しめじ、しょ	10. Ua JW	牛乳	たんぱく質	21.5 g
30 ホットドッグ・玉子がガー以上児 コッペパン、米、 牛乳、卵、絹ごし カレー粉、コン 牛乳 エネルギー 568 kcal たんぱく質 23.6 g 火 きのこのスープ ファイン ナー、ツナ水煮 ボー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	月	なし			うが		菓子	脂 質	26.1 g
マヨネーズ 豆腐、ウイン けんじ、えのきた リメ、食塩、ケナー、ツナ水煮 け、塩こんぶ キ乳 たんぱく質 23.6 g おにぎり(塩昆布) 脂 質 25.4 g	$\overline{}$							カルシウム	266 mg
イホットドッグ・サガウナ・(末瀬児) 火 きのこのスープ サー、ツナ水煮 け、塩こんぶ チャップ 牛乳 たんぱく質 23.6 g おにぎり(塩昆布) 脂 質 25.4 g	30	ホットドッグ・玉子ウインナー(以上児)	コッペパン、米、 マヨネーブ		キャベツ、ねぎ、	カレー粉、コン	牛乳	エネルギー	568 kcal
	_	ホットドッグ・ツナウインナー(未満児)	ィ コかー人				牛乳	たんぱく質	23.6 g
フレジウム 288 mg	火	きのこのスープ					おにぎり(塩昆布)	脂 質	25.4 g
	_							カルシウム	288 mg



9月 アレルギー食 (幼児普通食からの変更点)

お麩ラスク→菓子

ジャムサンド→おにぎり 3⊟

ロールパン→おにぎり 5⊟

10⊟ ヨーグルト→ゼリー

13⊟ スティックパン→おにぎり

ヨーグルト→ゼリー 19⊟

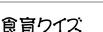
スティックパン→おにぎり 20日

スティックパン→おにぎり 27日(下荘)









Q. じゃがいもは植物のどこの部分でしょうか?

① 根

② 花

③ 茎









秋の彼岸とは、秋分の日を挟んで、前後3日間 の計7日間のこと。山の神に農作物の収穫を感謝 して、おはぎを作り、食べるようになったとい われています。また、秋の彼岸に食べるおはぎ と、春の彼岸に食べるぼたもちは基本的に同じ 物ですが、おはぎは萩の季節の秋、ぼたもちは 牡丹の季節の春と、呼び方が使い分けられてい るのです。











クイズの答え: ③茎

春と秋に旬を迎える野菜の「じゃがいも」。土の中にできるので、 根が変化すると思われがちですが、土の中の茎の先端が膨らみ、じゃ がいもになります。