



9 月 献 立 表



令和 7 年

同 仁 東 保 育 園

日 曜	献 立 名	使 用 食 材	3才未満児 午前のおやつ	全 児 童 午後のおやつ
1 月	チキンときのこのカレーライス・牛乳・ミモザサラダ	じゃが芋・玉葱・人参・しめじ・えのき・豚肉・胡瓜・キャベツ・卵・みかん缶・カニカマ	リ ッ ツ ・ 牛 乳	今 川 焼 き ・ 麦 茶
2 火	中 華 風 う ど ん ・ 薩 摩 芋 の 天 ぷ ら	白菜・玉葱・人参・椎茸・にら・生薬・豚肉・薩摩芋・しらす・チーズ・青のり	塩 せ ん べ い ・ 牛 乳	しらすトースト・牛乳
3 水	肉 豆 腐 ・ 酢 の 物 ・ 味 噌 汁 ・ ご は ん	大根・もやし・人参・法蓮草・豚肉・豆腐・玉葱・白滝・椎茸・鰻元・春雨・胡瓜・わかめ・カニカマ・みかん缶・じゃが芋	たべっこ動物・牛乳	フライドポテト・牛乳
4 木	カツオブライ・もやしのサラダ・のっぺい汁・ゴマ塩ご飯	カツオ・ゴマ・大根・人参・ねぎ・厚揚げ・椎茸・里芋・法蓮草・もやし・胡瓜	ゴマスティック・牛乳	ソフル・せんべい
5 金	チキンのマーマレード焼き・スパゲティーサラダ・味噌汁・ごはん	キャベツ・もやし・人参・法蓮草・豆腐・豚肉・マーマレード・胡瓜・魚肉ソーセージ・コーン	ク ッ キ ー ・ 牛 乳	アメリカンドッグ・牛乳
6 土	ミートソーススパゲティー・バナナ・野菜スープ	ミートソース・キャベツ・もやし・人参・玉葱・水菜・しめじ・鶏肉・バナナ	せ ん べ い ・ 牛 乳	おかかおにぎり・牛乳
7 日				
8 月	三 色 丼 ・ バ ナ ナ ・ 具 だ く さ ん 汁	豚肉・高野豆腐・卵・枝豆・白菜・大根・もやし・人参・豆腐・法蓮草・バナナ	野菜かりんとう・牛乳	ラ ス ク ・ 牛 乳
9 火	ポテトコロッケ・線野菜・鶏と野菜の中華スープ・食パン・ジャム・牛乳	キャベツ・もやし・人参・玉葱・水菜・しめじ・鶏肉・コロッケ・レタス	ビ ス ケ ッ ト ・ 牛 乳	焼きおにぎり・麦茶
10 水	五 目 う ま 煮 丼 ・ も み づ け ・ 味 噌 汁	白菜・豚肉・もやし・人参・玉葱・青梗菜・卵・キャベツ・法蓮草・豆腐・大根・人参	リ ッ ツ ・ 牛 乳	ゼリー・せんべい
11 木	鯖のみぞれ煮・ポテトサラダ・味噌汁・ごはん	白菜・もやし・人参・法蓮草・豆腐・鯖・じゃが芋・胡瓜・コーン・ハム	塩 せ ん べ い ・ 牛 乳	デニッシュパン・牛乳
12 金	具だくさんの卵焼き・ひじきとマカロニのサラダ・味噌汁・わかめごはん	わかめ・じゃが芋・玉葱・人参・水菜・厚揚げ・卵・豚肉・法蓮草・枝豆・ひじき・カニカマ・コーン	たべっこ動物・牛乳	アイス・せんべい
13 土	五 目 う ど ん ・ バ ナ ナ	もやし・玉葱・大根・人参・小松菜・豚肉・バナナ	せ ん べ い ・ 牛 乳	ジャムサンド・牛乳
14 日				
15 月				
16 火	中 華 丼 ・ 杏 仁 豆 腐 ・ 味 噌 汁	キャベツ・卵・玉葱・人参・椎茸・豚肉・鶏皮・白菜・もやし・小松菜・法蓮草・杏仁豆腐・フルーツ缶	ゴマスティック・牛乳	原宿ドッグ・牛乳
17 水	五 目 納 豆 ・ 中 華 風 サ ラ ダ ・ 豚 汁 ・ ご は ん	白菜・大根・人参・しめじ・ねぎ・里芋・鶏肉・法蓮草・豚肉・豆腐・納豆・鰻節・こねぎ・ゴマ・春雨・胡瓜・ハム・卵	ク ッ キ ー ・ 牛 乳	フランクフルト・牛乳
18 木	ホッケの塩焼き・ひじき煮・ブロッコリー・トマト・味噌汁・ごはん	ホッケ・白菜・もやし・人参・法蓮草・豆腐・ひじき・椎茸・あげ・白滝・ブロッコリー・トマト	野菜かりんとう・牛乳	ホットケーキ・牛乳
19 金	焼売・ツナサラダ・ひき肉と豆腐の中華スープ・のりごはん	焼売・のり・にら・もやし・人参・玉葱・えのき・豆腐・豚肉・キャベツ・胡瓜・パプリカ・シーチキン・コーン・薩摩芋	ビ ス ケ ッ ト ・ 牛 乳	薩摩芋ケーキ・牛乳
20 土	発 表 会			
21 日				
22 月	ハ ヤ シ ラ イ ス ・ 牛 乳 ・ フ レ ン チ サ ラ ダ	じゃが芋・玉葱・人参・マッシュルーム・豚肉・キャベツ・胡瓜・カリフラワー・ハム・コーン・みかん缶	リ ッ ツ ・ 牛 乳	プリン・せんべい
23 火				
24 水	麻 婆 豆 腐 ・ 伴 三 絲 ・ 味 噌 汁 ・ ご は ん	じゃが芋・もやし・人参・水菜・法蓮草・あげ・玉葱・椎茸・にら・豆腐・豚肉・春雨・胡瓜・ハム・卵	塩 せ ん べ い ・ 牛 乳	クリームパン・牛乳
25 木	魚 カ ツ ・ ゴ ボ ウ サ ラ ダ ・ す ま し 汁 ・ な め し	魚カツ・牛蒡・人参・玉葱・法蓮草・えのき・豆腐・ゴマ・胡瓜・ハム・コーン	たべっこ動物・牛乳	ふかし芋・牛乳
26 金	すき焼き風煮・もみづけ・味噌汁・ごはん	もやし・白菜・人参・小松菜・あげ・玉葱・白滝・椎茸・豆腐・鰻元・豚肉・大根・胡瓜・バナナ	ゴマスティック・牛乳	バナナスコーン・牛乳
27 土	お に ぎ り ・ 冷 凍 ミ カ ン ・ 豚 汁	豚・わかめ・白菜・大根・人参・しめじ・こねぎ・鶏肉・豚肉・豆腐・みかん・ハム・チーズ	せ ん べ い ・ 牛 乳	ハムチーズサンド・牛乳
28 日				
29 月	野 菜 カ レ ー ラ イ ス ・ 牛 乳 ・ フ ル ー ツ 和 え	南瓜・じゃが芋・人参・玉葱・しめじ・ピーマン・豚肉・バナナ・キウイ・フルーツ缶・ヨーグルト	ク ッ キ ー ・ 牛 乳	きなこ揚げパン・麦茶
30 火	野 菜 た っ ぷ り き つ ね う ど ん ・ 大 学 芋	白菜・人参・もやし・玉葱・あげ・かまぼこ・わかめ・鶏肉・薩摩芋・ゴマ・昆布	野菜かりんとう・牛乳	ゴマ昆布おにぎり・牛乳



ペットボトル症候群

今年はまだまだ暑い時期が続くようで、引き続きご家族で熱中症に気をつけて過ごせるよう、睡眠や朝ご飯をしっかりとって、こまめな水分補給を心がけたいですね。

ところで、ペットボトル症候群という言葉を知っていますか？糖分の多い清涼飲料水を短期間に大量摂取することによる、代謝異常です。スポーツ飲料、野菜ジュースにも砂糖は含まれます。実際飲み続けて、血糖値が急上昇し、血糖値を抑えるインスリンというホルモンが効きにくくなり、倦怠感や吐き気などを引き起こし、ひどいと意識がもうろうとしてきます。例えばカルピスウォーターはお子さんたちも好きで、飲むことも多いと思いますが、500mlに50g以上の砂糖が入っています。1日に摂取できる望ましい砂糖の量は1～2歳児で12g以下、3～5歳児で16g以下なので、なるべく水かお茶で水分補給は行いましょう。

3歳未満児
3歳以上児

エネルギー	タンパク質	脂 質	塩 分
461kcal	15.7g	15.7g	1.5g
618kcal	21.8g	19.0g	2.0g

都合により、献立が変更になるときがあります。

ポリフェノールは どんな働きがあるの？

植物特有の成分であるポリフェノールは、抗酸化作用、抗アレルギー作用、抗菌作用、ガン予防などに効果があるといわれています。ほとんどの野菜や果物（特に皮や種）に入っていて、渋みや苦みが強い物、色素が濃い物には多く含まれています。緑茶やりんご、ブルーベリー、ココアなどがそうです。ポリフェノールは加熱による損失が少ないため、果物を皮ごとジャムにしたり、野菜の皮を使ったきんぴらなどもおすすめです。