



8・9月のきゅうしょくこんだて



認定こども園 長岡みのり幼稚園

2025.8～9

日にち	曜日	献立名	主な材料	栄養価	1. 2歳児 午前のおやつ	延長児の 午後のおやつ
				エネルギー たんぱく質 食塩相当量		
8月26日	火	ごはん・じゃが芋のみそ汁・鯖のごまだれがけ・小松菜とわかめのサラダ・バナナ	米/じゃが芋・キャベツ・えのきたけ/さば・ごま/小松菜・きゅうり・わかめ・もやし・人参・ごま/バナナ	400kcal 15.4g 2.2g	白桃缶	野菜のチヂミ
8月27日 誕生会	水	ハヤシライス・水菜のスープ・キャベツフレンチサラダ・手作りデザート	米・豚肉・玉ねぎ・マッシュルーム・トマトピューレ・ハヤシルウ/水菜・もやし・ベーコン/キャベツ・きゅうり・とうもろこし・人参/ゼリーの素・白桃・みかん・黄桃・ホイップクリーム	455kcal 13.7g 2.5g	まめびよ	おにぎり
8月28日	木	デニッシュロール・豆乳クリームシチュー・ほうれん草のボン酢和え・オレンジ	デニッシュロール/鶏肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・アスパラ・米粉・ホワイトルウ/ほうれん草・人参・もやし・ボン酢/オレンジ	386kcal 12.2g 2.2g	ハッピーターン ミニ	ポテコ
8月29日	金	ごはん・里芋のみそ汁・鶏肉のマーメレード焼き・切り干しマヨサラダ・カットゼリーりんご	米/里芋・油揚げ・キャベツ/鶏肉・マーメレード・しょうが/切り干し大根・人参・きゅうり・シーチキン・ノンエッグマヨネーズ/リンゴ・ゼリー	475kcal 18.8g 2.2g	バナナ	サッポロポテト
9月1日	月	防災備蓄パン(めばえひかり/米粉パン)・春雨スープ・ツナマカロニサラダ・バナナ	メープルパン/春雨・ほうれん草・玉ねぎ・ミートボール/マカロニ・きゅうり・人参・シーチキン・とうもろこし・ノンエッグマヨネーズ/バナナ	369kcal 10.0g 1.0g	オレンジ	焼きじゃが
9月2日	火	ごはん・ふのすまし汁・生揚げのみそ炒め・コーンキャベツサラダ・チーズ	米/麩・ほうれん草・人参/生揚げ・豚肉・玉ねぎ・人参・たけのこ・ピーマン・しょうが/とうもろこし・キャベツ・きゅうり・ハム/チーズ	452kcal 19.1g 2.4g	バナナ	桃のケーキ
9月3日	水	ごはん・豆腐とわかめのみそ汁・赤魚の煮付け・ほうれん草のごま酢和え・ゼリーりんご&みかん	米/豆腐・わかめ・玉ねぎ/赤魚・もやし・人参・ほうれん草・ハム・ごま/ゼリーりんご・みかん	401kcal 16.6g 2.6g	ビスケット	安納芋フライドポテト
9月4日	木	ねぎ塩豚丼・チンゲン菜と豆腐のスープ・フルーツミックス	米・豚肉・人参・もやし・ねぎ・キャベツ・玉ねぎ・にんにく・しょうが・レモン汁/チンゲン菜・玉ねぎ・豆腐・とうもろこし/みかん・白桃・パイナップル	393kcal 16.7g 1.4g	ミルメーク 牛乳	ベジたべる
9月5日	金	けんちんうどん・おいもサラダ・オレンジ	うどん・鶏肉・人参・ごぼう・里芋・大根・ねぎ・豆腐/さつまいも・じゃが芋・シーチキン・きゅうり・玉ねぎ・ノンエッグマヨネーズ/オレンジ	407kcal 15.1g 2.1g	黄桃缶	おにぎり
9月8日	月	ごはん・呉汁・きすの天ぷら・なめたけ和え・バナナ	米/大豆・豚肉・大根・人参・ごぼう・ねぎ・油揚げ/きす/ほうれん草・もやし・人参・えのきたけ/バナナ	401kcal 12.1g 1.7g	ひこうき ビスケット	きなこマカロニ
9月9日	火	アップルパン・夏野菜スープ・切干大根の海苔胡麻サラダ・牛乳	アップルパン/ウインナー・ベーコン・ピーマン・玉ねぎ・ズッキーニ・なす・じゃが芋・トマト缶/切干大根・人参・きゅうり・キャベツ・シーチキン・ごま・のり/牛乳	416kcal 14.6g 2.2g	オレンジ	おにぎり
9月10日 誕生会	水	さつまいもカレー・キャベツとコーンのスープ・三色和え・手作りデザート	米・豚肉・玉ねぎ・人参・さつまいも・カレールウ・トマトピューレ・しょうが・にんにく/キャベツ・とうもろこし・玉ねぎ/ほうれん草・もやし・人参・かつおぶし・ごま/ゼリーの素・白桃・みかん・黄桃・ホイップクリーム	451kcal 13.4g 2.3g	まめびよ	たべっこ ベビー
9月11日	木	菜飯・生揚げと大根のオイスターソース煮・キャベツのおかか和え・オレンジ	米・菜飯/生揚げ・しょうが・にんにく・豚肉・人参・大根・きくらげ・チンゲン菜・オイスターソース/キャベツ・小松菜・もやし・ハム・かつお節/オレンジ	368kcal 16.2g 1.5g	バナナ	ぱりんこ おやさいせん
9月12日	金	ごはん・かまぼこのすまし汁・鶏のみそ焼き・さっぱりあえ・カットゼリーぶどう	米/かまぼこ・えのきたけ・ほうれん草・豆腐/鶏肉・しょうが/キャベツ・きゅうり・人参・大根・シーチキン/ゼリーぶどう	380kcal 18.5g 1.9g	白桃缶	蒸しパン (バナナココア)
9月16日	火	ごはん・田舎汁・タラのマヨコーン焼き・キャベツの塩昆布和え・オレンジ	米/豚肉・大根・豆腐・じゃが芋・えのきたけ/タラ・ノンエッグマヨネーズ・パセリ/キャベツ・きゅうり・人参・塩昆布/オレンジ	410kcal 17.7g 1.9g	バナナ	ホットケーキ
9月17日	水	生姜しょうゆラーメン・ダイコンサラダ・フルーツ杏仁	中華麺・豚肉・人参・しなちく・もやし・ねぎ・ほうれん草・なると/大根・きゅうり・とうもろこし・ノンエッグマヨネーズ/杏仁豆腐・ミックスフルーツ	433kcal 17.5g 1.8g	ひとくち ビスケット	おにぎり
9月18日	木	もやしとひき肉のあんかけ丼・白菜スープ・ほうれん草ときゅうりの和え物・レモンムース	米・豚ひき肉・もやし・玉ねぎ・しめじ・赤ピーマン・にら・オイスターソース・しょうが/白菜・ベーコン・春雨・しいたけ/ほうれん草・きゅうり・シーチキン・えのきたけ/レモンムース	457kcal 16.8g 1.3g	ジャム ヨーグルト	かつぱえびせん
9月19日	金	ごはん・けんちん汁・鶏のカレー焼き・小松菜のCa和え・バナナ	米/大根・人参・里芋・豆腐・ねぎ・ごま油/鶏肉・ノンエッグマヨネーズ・カレー粉・にんにく・しょうが/小松菜・切干大根・キャベツ・しらす・かつお節/バナナ	431kcal 18.4g 1.8g	ハッピーターン ミニ	野菜のチヂミ
9月22日	月	カリカリ梅ごはん・肉じゃが・ごまマヨ和え・オレンジ	米・カリカリ梅・菜飯/じゃが芋・豚肉・玉ねぎ・人参・しらたき・さやえんどう/キャベツ・ほうれん草・きゅうり・ちくわ・ごま・ノンエッグマヨネーズ/オレンジ	395kcal 13.7g 1.8g	バナナ	星たべよ ばかうけ
9月24日	水	バターロール・チリコンカーン・厚焼きたまご・りんごサラダ	バターロール/玉ねぎ・人参・にんにく・豚ひき肉・大豆・じゃが芋・カレールウ・トマトジュース・ケチャップ/たまご/りんご・キャベツ・きゅうり・レーズン	457kcal 15.6g 2.4g	豆乳クッキー	おにぎり
9月25日	木	ごはん・里芋と油揚げのみそ汁・鰯のかば焼き・切干大根ナムル・豆乳デザート	米/里芋・玉ねぎ・油揚げ/あじ・しょうが/小松菜・切干大根・人参・ハム・ごま油/豆乳プリン	449kcal 16.5g 2.2g	オレンジ	ココア ふラスク
9月26日	金	ごはん・豆腐となめこのみそ汁・鶏と夏野菜の揚げがらめ・キャベツのさっぱりサラダ・バナナ	米/豆腐・なめこ/鶏肉・しょうが・かぼちゃ・なす・麩/キャベツ・きゅうり・人参・ハム/バナナ	431kcal 14.1g 2.2g	ぼたぼた焼き	蒸しパン (ハムチーズ)
9月29日	月	秋の香りごはん・生揚げのごまみそ煮・レンコンのしゃきしゃきサラダ・オレンジ	米・さつまいも・人参・しめじ・まいたけ/豚肉・ごぼう・大根・里芋・生揚げ・さやいんげん・ごま/人参・キャベツ・ハム・れんこん・ノンエッグマヨネーズ・ごま/オレンジ	456kcal 15.0g 2.2g	ソフトサラダ	ベジたべる
9月30日	火	きのこの和風スープパゲティ・ひじきとほうれん草の鉄サラダ・いちごヨーグルト	ソフト麺・ベーコン・鶏肉・人参・玉ねぎ・しめじ・マッシュルーム・しいたけ・キャベツ・にんにく/ひじき・ほうれん草・シーチキン・とうもろこし/ヨーグルト	421kcal 21.0g 2.9g	バナナ	おにぎり

- ・食材量の購入状況によってメニューが変わる場合もありますのでご了承ください。
- ・おやつに関しては、厚生労働省の目標摂取基準に沿って作成しております。
- ・給食の栄養価は、文部科学省の目標摂取基準に沿って作成しております。
- ・アレルギーで食べられないものに関しては、担任を通してお伝えください。

早寝 早起き 朝ごはん は
出来ているかな

早寝

早起き

朝ごはん

😊心や体、脳にもいい影響を与える早寝・早起き😊

人間の生体リズムは、脳が毎朝太陽の光を視覚で認識することによって調整しています。これを毎日繰り返していると、次第に自然な目覚めと共に、昼間に活発な「からだ」「あたま」「こころ」の働きが促されるようになります。睡眠は、子どもの健やかな成長のためにとっても大切です。単に体の疲れをとるためだけでなく、脳、特に大脳を休ませるという役割があります。また、睡眠中には体の調節や成長に必要な各種ホルモンが盛んに分泌されることや、睡眠が免疫力を高めることが知られています。これらのことから、子どもにとって早寝早起きはとても大切だということが分かります。

🍲朝ごはんを食べよう🍲

朝、起きた時の身体は、エネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた身体や脳にスイッチが入ります。

1日を元気に過ごすためにも朝ごはんをしっかり食べましょう！