

給食だより



9月

令和7年度

日中は夏と変わらない暑い日が続きますが、日が落ちるのが少しずつ早くなってきて、秋の訪れを感じているこの頃。
暑さで落ちていた食欲も、高まってきますが、夏の疲れが出て、体調を崩す心配もあります。
残暑に負けないように、食事をしっかり食べることができるよう、生活のリズムを整えましょう。



高岡町の偉人 「高木兼寛」

高木兼寛先生は海軍軍医だった当時、カレー味のシチューに、炒めた小麦粉でとろみを付け、麦ごはんにかけた食事を提供することにより、難病とされていた脚気(かっけ)を予防することに成功しました。後に、脚気の予防には、麦に多く含まれる「ビタミンB1」という栄養素が関係していたことが発見されています。



今月のレシピ紹介

こぎつねサラダ

【材料 4人分】

- ・油揚げ 2枚
- ・白菜 200g
- ・人参 20g
- ・ほうれん草 40g
- ・かつおぶし 4g

【調味料】

- ・すりごま 小さじ1
- ・酢 小さじ1
- ・薄口しょうゆ 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1

①白菜は1cm幅、人参は千切り、ほうれん草は、2cm幅に切りそれぞれ茹でて、軽く絞っておく。

②油揚げは、熱湯をかけ油抜きし、1cm幅に切り、砂糖としょうゆ少々を入れ水分がなくなるまで煮る。

③調味料を合わせ絞った野菜、油揚げ、かつおぶしを混ぜて出来上がりです。

*油揚げは、オーブントースターでやいてカリッとさせてから混ぜても美味しいです。

日	曜	献立	3時のおやつ	未満児追加分	離乳食
1	月	ごはん ポークソテーの和風ソース 添え野菜 もずくのすまし汁	牛乳 ふかし芋	牛乳 せんべい	お粥 スープ ささみのくず煮 さつまいも トマト 豆腐 人参 キャベツの柔らかか煮
2	火	ごはん 魚のマヨネーズ焼き ほうれん草のごま和え 豆乳スープ	スキムミルク 梨 クラッカー	牛乳 卵ボーロ	お粥 スープ 白身魚のくず煮 じゃがいも ほうれん草 人参 玉ねぎの柔らかか煮
3	水	ごはん 筑前煮 きゅうりのおかか和え 玉ねぎのみそ汁	お茶 おはぎ	牛乳 バナナ	お粥 スープ ささみのくず煮 じゃがいも ほうれん草 人参 玉ねぎの柔らかか煮
4	木	ごはん チキン南蛮 添え野菜 なすのみそ汁	牛乳 りんご ビスケット	飲むヨーグルト	お粥 スープ ささみのくず煮 じゃがいも ほうれん草 玉ねぎ トマトの柔らかか煮
5	金	ごはん 魚のみそバター焼き こぎつねサラダ 中華スープ	牛乳 パンケーキ	牛乳 コーンフレーク	お粥 スープ 白身魚のくず煮 じゃがいも 白菜 ほうれん草 人参の柔らかか煮
6	土	パン スパゲッティミートソース たまごスープ	牛乳 バナナ せんべい	牛乳 卵ボーロ	お粥 スープ ささみのくず煮 じゃがいも ほうれん草 人参 玉ねぎの柔らかか煮
8	月	ごはん 里芋の煮ころがし かみかみサラダ もやしのみそ汁	牛乳 ホットケーキ	牛乳 ビスコ	お粥 スープ ささみのくず煮 じゃがいも キャベツ 人参 玉ねぎの柔らかか煮
9	火	ごはん 白身魚のチーズフライ トマトの甘酢漬け えのきのスープ	牛乳 かりかりいりこ せんべい	飲むヨーグルト	お粥 スープ 白身魚のくず煮 じゃがいも トマト 玉ねぎ 人参 豆腐の柔らかか煮
10	水	ごはん 牛肉とごぼうの炒め煮 白菜とりんごのサラダ 小松菜のみそ汁	牛乳 マカロニあべかわ	牛乳 卵ボーロ	お粥 スープ ささみのくず煮 じゃがいも 人参 白菜 ほうれん草の柔らかか煮
11	木	ごはん 三色揚げ キャベツサラダ かぼちゃのみそ汁	お茶 バナナヨーグルト	牛乳 せんべい	お粥 スープ 白身魚のくず煮 かぼちゃ さつまいも 人参 ほうれん草の柔らかか煮
12	金	麦飯カレー ひじきの洋風サラダ	牛乳 りんごゼリー オレンジ	牛乳 ビスケット	お粥 スープ ささみのくず煮 じゃがいも ほうれん草 人参 玉ねぎの柔らかか煮
13	土	ごはん マーボーなす 豆腐のみそ汁	牛乳 バームクーヘン	牛乳 せんべい	お粥 スープ ささみのくず煮 じゃがいも ほうれん草 豆腐 人参の柔らかか煮
15	月	敬老の日			
16	火	ごはん 魚のマヨネーズ焼き ほうれん草のごま和え 豆乳スープ	スキムミルク 梨 クラッカー	牛乳 卵ボーロ	お粥 スープ 白身魚のくず煮 じゃがいも ほうれん草 人参 玉ねぎの柔らかか煮
17	水	ごはん 筑前煮 きゅうりのおかか和え 玉ねぎのみそ汁	お茶 おはぎ	牛乳 バナナ	お粥 スープ ささみのくず煮 じゃがいも ほうれん草 玉ねぎ 人参の柔らかか煮
18	木	ごはん チキン南蛮 添え野菜 なすのみそ汁	牛乳 りんご ビスケット	飲むヨーグルト	お粥 スープ ささみのくず煮 じゃがいも ほうれん草 玉ねぎ トマトの柔らかか煮
19	金	ごはん 魚のみそバター焼き こぎつねサラダ 中華スープ	牛乳 パンケーキ	牛乳 コーンフレーク	お粥 スープ 白身魚のくず煮 じゃがいも 白菜 ほうれん草 人参の柔らかか煮
20	土	パン スパゲッティミートソース たまごスープ	牛乳 バナナ せんべい	牛乳 卵ボーロ	お粥 スープ ささみのくず煮 じゃがいも ほうれん草 玉ねぎ 人参の柔らかか煮
22	月	ごはん 里芋の煮ころがし かみかみサラダ もやしのみそ汁	牛乳 ホットケーキ	牛乳 ビスコ	お粥 スープ ささみのくず煮 じゃがいも ほうれん草 キャベツ 人参の柔らかか煮
23	火	秋分の日			
24	水	誕生会	牛乳 アップルパン	牛乳 卵ボーロ	お粥 スープ 白身魚のくず煮 さつまいも ほうれん草 玉ねぎ 人参の柔らかか煮
25	木	ごはん 三色揚げ キャベツサラダ かぼちゃのみそ汁	お茶 バナナヨーグルト	牛乳 せんべい	お粥 スープ 白身魚のくず煮 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 ほうれん草の柔らかか煮
26	金	ハヤシライス ひじきの洋風サラダ	牛乳 りんごゼリー オレンジ	牛乳 ビスケット	お粥 スープ ささみのくず煮 じゃがいも ほうれん草 人参 玉ねぎの柔らかか煮
27	土	ごはん マーボーなす 豆腐のみそ汁	牛乳 バームクーヘン	牛乳 せんべい	お粥 スープ ささみのくず煮 じゃがいも 豆腐 玉ねぎ 人参の柔らかか煮
29	月	ごはん ポークソテーの和風ソース 添え野菜 もずくのすまし汁	牛乳 ふかし芋	牛乳 せんべい	お粥 スープ ささみのくず煮 じゃがいも キャベツ 豆腐 トマト 人参の柔らかか煮
30	火	ごはん 白身魚のチーズフライ トマトの甘酢漬け えのきのスープ	牛乳 かりかりいりこ せんべい	飲むヨーグルト	お粥 スープ 白身魚のくず煮 じゃがいも ほうれん草 トマト 玉ねぎの柔らかか煮

お誕生会メニュー



2色おにぎり 魚の変わり衣まぶし
千切り大根のサラダ さつまいもの甘煮 コーンスープ



おやつ

牛乳 アップルパン

※行事により献立が変更する場合があります。