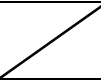
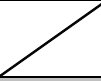


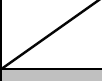
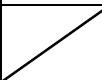
2025年9月



給食だより

滑川市保育所給食献立作成会
滑川市教育委員会子育て応援課

日	曜	10時おやつ	主食	昼食献立名	材料(昼食と午後おやつ)			3時おやつ
					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	
1	月	ぎゅうにゅう カルシウムせんべい	ごはん	なかよしうまになっとうあえ トマト	じゃがいも、ホット ケーキ粉、砂糖、米	牛乳、卵、鶏肉、納 豆、かつお節	トマト、たまねぎ、こまつな、こんにゃく、にんじん、オレンジ果汁、いんげん、干しほうとう、こんが、切り干しだいこん	カルビス オレンジむしぱん
2	火	ぎゅうにゅう ビスケット	ごはん	さかなのゆうやけソース ひじきのにももの ブロッコリー みそしる	片栗粉、油、マヨネーズ、砂糖、米	魚、ちくわ、みそ、薄揚げ、にぼし	なし、だいこん、ブロッコリー、にんじん、しめじ、ねぎ、しいたけ、いんげん、ひじき	おちゃなし 
3	水	ぎゅうにゅう ポーロ	ごはん	かぼちゃコロッケ ブロッコリーのツナあえ みそしる	砂糖、米	ミルク、ツナ缶、みそ、にぼし	キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、しめじ、にんじん、コーン、ごま、かぼちゃ	ぎゅうにゅう やさいスティック
4	木	ぎゅうにゅう サブレ	パン	やさいラーメン ぎょうざ スモールパイン	中華めん、油、ロールパン	ぎょうざ、ミルク、豚肉	キャベツ、パイン缶、もやし、たまねぎ、たけのこ、ねぎ、にんじん	ぎゅうにゅう せんべい
5	金	ぎゅうにゅう バナナ	ごはん	たまごやき あおなすのきりぼしあえ みそしる	油、米	卵、ミルク、鶏肉、小魚、みそ、にぼし	たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、ピーマン、しめじ、切り干しだいこん	ぎゅうにゅう クラッカー・小魚
6	土		パン	パン* ぎゅうにゅう フルーツ* かたぬきチーズ	ロールパン	かたぬきチーズ、牛乳	フルーツ	おちゃ おかし*
7	日							
8	月	ぎゅうにゅう てつりクッキー	ごはん	こんさいカレー スティックきゅうり フルーツサラダ	じゃがいも、さつまいも、油、米	鶏肉、ミルク、ヨーグルト	たまねぎ、バナナ、きゅうり、もも缶、パイン缶、れんこん、にんじん、グリーンピース	ぎゅうにゅう カステラ
9	火	ぎゅうにゅう ポーロ	ごはん	さかなのムニエル はなやさいサラダ レタスのスープ	じゃがいも、片栗粉、ごまドレッシング、油、小麦粉、バター、米	魚	レタス、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、しめじ、コーン、きゅうり、カリフラワー、あおのり	おちゃ じゃがいももち
10	水	ぎゅうにゅう こぶおかき	ごはん	とりにくのだいずのあまからめ こまつなのおかかあえ トマト みそしる	じゃがいも、片栗粉、油、砂糖、米	ジョア、鶏肉、大豆、みそ、にぼし、かつお節	トマト、こまつな、なす、たまねぎ、にんじん	ジョア ビスコ
11	木	ぎゅうにゅう ビスケット	パン	ミートスバゲティ ブロッコリー コンソメスープ	スバゲティ、油、バター、ロールパン	牛乳、豚肉、チーズ	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、かぼちゃ、ピーマン、チンゲンサイ、グリーンピース	ぎゅうにゅう バナナ
12	金	ぎゅうにゅう オレンジ	ごはん	はっばうさい はるさめのちゅうかあえ トマト	はるさめ、ごま油、砂糖、片栗粉、米	ミルク、卵、豚肉、えび、いか、しらす	トマト、キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、たけのこ、干しいたけ、にんじん、わかめ	ぎゅうにゅう きゅうにゅうかりんとう
13	土		パン	パン* ぎゅうにゅう フルーツ* ほうチーズ	ロールパン	ほうチーズ、牛乳	フルーツ	おちゃ おかし*
14	日							
15	月							
16	火	ぎゅうにゅう せんべい	ごはん	とりすきふう キャベツのナムル トマト	ごま油、砂糖、米	豆腐、ミルク、鶏肉	トマト、はくさい、キャベツ、ねぎ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、えのき、ごま	ぎゅうにゅう まるポーロ

日	曜	10時おやつ	主食	昼食献立名	材料(昼食と午後おやつ)			3時おやつ
					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	
17	水	ぎゅうにゅう クッキー	ごはん	かきあげ トマト ブロッコリー とうふスープ	さつまいも、小麦粉、油、米	牛乳、豆腐、ウインナー、卵	オレンジ、トマト、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ねぎ、ごぼう、わかめ	ぎゅうにゅう オレンジ
18	木	ぎゅうにゅう こざかなせんべい	ごはん	ポテトオムツツ ツナサラダ みそしる	じゃがいも、油、砂糖、米	卵、ミルク、ツナ缶、ハム、みそ、にぼし	キャベツ、かぼちゃ、だいこん、たまねぎ、しめじ、きゅうり、ねぎ、にんじん	ぎゅうにゅう はいがスティック
19	金	ぎゅうにゅう バナナ	ごはん	やさぎざかな ブロッコリーのしおこんがあえ みそしる	アレルギーフリー のひ			
20	土		パン	パン* ぎゅうにゅう フルーツ* まんがソーセージ	ロールパン	まんがソーセージ、牛乳	ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、塩こんが	どうにゅう ふかしいも 
21	日							
22	月	ぎゅうにゅう クラッカー	パン	にくうどん しらすあえ トマト	うどん、ふ、砂糖、バター、ロールパン	牛乳、鶏肉、かまぼこ、しらす、かつお節	トマト、こまつな、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、ねぎ、こんが、干しいたけ	ぎゅうにゅう ふのラスク
23	火							
24	水	ぎゅうにゅう オレンジ	ごはん	さかなのカレーやき コロコロサラダ みそしる	米粉、油、ごまドレッシング、米	魚、ミルク、みそ、にぼし	だいこん、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、しめじ、ねぎ	ぎゅうにゅう カルシウムせんべい
25	木	ぎゅうにゅう せんべい	ごはん	ホイコーロー ブロッコリー わかめのはるさめスープ	はるさめ、ごま油、砂糖、片栗粉、米	豚肉、ミルク、厚揚げ、みそ	ブロッコリー、キャベツ、ねぎ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、コーン、わかめ	カルビス バームクーヘン
26	金	ぎゅうにゅう てつりクッキー	ごはん	ぶたにくのしょうがやき ほうれんそうのごまあえ みそしる	じゃがいも、油、砂糖、米	牛乳、豚肉、みそ、にぼし	バナナ、たまねぎ、ほうれんそう、なす、キャベツ、にんじん、ピーマン、ごま、しょうが	ぎゅうにゅう バナナ
27	土		パン	パン* ぎゅうにゅう フルーツ* かたぬきチーズ	ロールパン	かたぬきチーズ、牛乳	フルーツ	おちゃ おかし*
28	日							
29	月	ぎゅうにゅう ビスケット	ごはん	わかめいりさげごはん とうにゅうコーンコロッケ キャベツのバインサラダ コンソメスープ	米、油	さけ、とうにゅうコーンコロッケ	りんご果汁、たまねぎ、こまつな、キャベツ、ブロッコリー、パイン缶、きゅうり、にんじん、わかめ	りんごジュース クーキ
30	火	ぎゅうにゅう ポーロ	ごはん	さかなのパンこやき ポイルキャベツ トマト けんちんじる	さといも、パン粉、油、ごま油、砂糖、米	魚、豆腐、ミルク、にぼし、薄揚げ、チーズ	トマト、キャベツ、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、パセリ	ぎゅうにゅう せんべい

いもはおやつにもぴったりです！

子どもたちは、多くのエネルギーや栄養素を必要とします。しかし、消化器官が未熟で、胃の容量も少なく、3回の食事では必要なエネルギーや栄養素をとり切れません。そのため、おやつを食事の一部と考えて食品を選びます。いもは、エネルギーのもとになる糖質や食物繊維などが多いので、おやつにぴったりです。

