

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 ブリッツ	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、ほうれん草、つぎ こんにゃく、にんじん、オレンジ果 汁、いんげん、干しごぼう、切り干し だいこん	ぎゅうにゅう オレンジむしばん
2	火	ぎゅうにゅう ホームパイ	ごはん	さかなのゆやけソース ひじきのにも ブロッコリー みそしる	片栗粉、油、マヨネ ーズ、砂糖、米	たら、ちくわ、みそ、 薄揚げ、かつお節	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	かぼちゃサンドフライ ブロッコリーのツナあえ みそしる	砂糖、米	かぼちゃサンドフラ イ、ミルク、ツナ水 煮、みそ、かつお節	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	ミルク やさしいスティック
4	木	ぎゅうにゅう ハッピーターン	パン	やさしいラーメン ぎょうざ スモールパン	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、メンマ、ねぎ、にんじん	ミルク カルシウムせんべい
5	金	ぎゅうにゅう バナナ	ごはん	たまごやき あおのきりぼしあえ みそしる	油、米	卵、ミルク、鶏肉、小 魚、みそ、かつお節	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	ミルク クラッカー 小魚(以上児のみ)
6	土		パン	パン ぎゅうにゅう バナナ まんがソーセージ	ロールパン	まんがソーセージ 牛乳	バナナ	おちゃ せんべい
7	日							
8	月	ぎゅうにゅう カルテツスティック	ごはん	こんさいかレー 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	ミルク ミニたいやき
9	火	ぎゅうにゅう しろいふうせん	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、 油、小麦粉、バター、 米	真だら	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、ごま	おちゃ じゃがいももち
10	水	ぎゅうにゅう かつえびせん	ごはん	とりにくとだしのあまからめ ほうれんそうのおかかあえ 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、かつお節	トマト、ほうれん草、なす、たまね ぎ、にんじん	ヨーグルジョイ ビスコ
11	木	ぎゅうにゅう クリケット	パン	ミートスパゲティ ブロッコリー コンソメスープ	スパゲティ、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	はつぼうさい 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、うずら卵、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、干ししいたけ、にん じん、わかめ	ミルク ぎゅうにゅうかりんとう ぱりんこ(1歳児)
13	土		パン	パン ぎゅうにゅう バナナ まんがソーセージ	ロールパン	まんがソーセージ 牛乳	バナナ	おちゃ せんべい
14	日							
15	月							
16	火	ぎゅうにゅう まがりせんべい	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	ミルク 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 ムーンライト	ごはん	おこのみやきふうたまごやき トマト ポイルやさしい みそ汁	さつまいも、米粉、 油、米	牛乳、ウインナー、 卵、みそ、かつお節	オレンジ、トマト、ブロッコリー、キャ ベツ、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 ぱりんこのり	ごはん	コーンいりメンチカツ ツナサラダ みそしる	じゃがいも、油、米	コーン入りメンチカ ツ、ツナ水煮、みそ、 かつお節	キャベツ、じゃがいも、だいこん、し めじ、ブロッコリー、ねぎ、にんじ ん、ぶどう果汁	ぶどうジュース ほしたべよ
19	金	どうにゅう バナナ	ごはん	やさじかな 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 ひの			どうにゅう ふかしいも
20	土				うどんとかい			
21	日							
22	月	ぎゅうにゅう ハーベスト	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、ほうれん草、キャベツ、にん じん、たまねぎ、しめじ、ねぎ、干し 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、米	真だら、ミルク、み そ、かつお節	だいこん、ブロッコリー、にんじん、 きゅうり、しめじ、ねぎ、ごま	ミルク えびまんけつ
25	木	ぎゅうにゅう ぱりんこ	ごはん	わかめいりさけごはん どうにゅうコーンコロケ キャベツのパンサラダ コンソメスープ	米、油	鮭、どうにゅうコー ンコロケ	オレンジ果汁、たまねぎ、ほうれん 草、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	オレンジジュース ケーキ
26	金	ぎゅうにゅう てつカルウエハース	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、か つお節	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 バナナ まんがソーセージ	ロールパン	まんがソーセージ 牛乳	バナナ	おちゃ せんべい
28	日							
29	月	ぎゅうにゅう ぼたばた焼	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	ミルク バームクーヘン
30	火	ぎゅうにゅう ビスコ	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	真だら、豆腐、ミル ク、かつお節、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	ミルク アンパンマンビスケット

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看做して食品を選
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、おやつにぴた
りです。

