

食育だより

虫の音とともに秋がくるはずなのに、朝晩の涼しさはいずこへ？ まだまだ暑い日が続いています。子どもたちも保護者の方も夏の疲れがどっぷりと出てきているのではないのでしょうか？ 食事、体調管理に気を付けて元気に秋を過ごしましょう。



異世代との食事のすすめ

環境や文化の違う人と一緒に食事することは、新鮮な刺激から人に興味を持ち、他人への配慮や思いやりの気持ちを育むことができます。特に高齢者との食事では、先人の知恵や食文化の歴史、マナーを教えてもらうことにもつながりますので、機会を設けて交流してみましょう。



長寿と食事

いま世界では、伝統的な日本食が健康&長寿食として注目されています。米を基本に、野菜や豆類、魚を組み合わせた昔ながらの和食は、栄養バランスがよいとされています。また、酢や海藻類も健康によい食べ物です。長生きできる体を食べ物からつくっていきましょう。



9月9日は重陽の節句です

重陽の節句は、五節句の一つです。菊の節句とも呼ばれ、菊の花を観賞したり、菊を浮かべたお酒を飲んだりして長寿と無病息災を願う日です。栗ご飯や茄子を食べます。OURS baby では、栗ご飯、菊に見立てた肉団子を提供予定です。



非常食の備えは大丈夫？

- 9月1日は、「防災の日」です。
- 今からすぐできる備え、「ローリングストック」は、普段の食品を少し多めに蓄える→古い順から食べる→補充するを繰り返し備蓄する方法です。災害時でも普段と同じ食事ができます。ただガスや電気が止まっていたら作れない！そんな時は「パックスッキング」です。耐熱性ポリ袋に食材を入れ、ボイルする調理法です。カセットコンロ、鍋、水があれば温かい食事ができます。詳しくは、農林水産省の非常食に関するページをご覧ください。OURSbaby では、9月4日総合防災訓練にあわせ、パックスッキングメニューを予定しております。



おくずかけ(宮城県南部の郷土料理)
春秋の彼岸やお盆の代表的な精進料理。
野菜、豆麩などを煮込み温麺を加えてくずでとろみをつけた具だくさんの汁物。



夏バテ防止献立

生姜焼き丼 具沢山みそ汁
おいもレモン煮 ピーチゼリー
おやつ: いちご甘酒蒸しパン
疲労回復、食欲増進に働く食材がたくさん使われています。また、甘酒は飲む点滴と言われています。疲労回復、腸活に働きます。ノンアルコールの栴甘酒を使用しています。



9月 こんだてひょう



2025年

baby 3歳未満児

日	曜	昼食	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	栄養量	
1	月	ごはん すまし汁 あじきみそ煮 マカロニチャッソーネ バナナ	牛乳 ポテトフライ	鶏こし豆腐・あじ ワインソーセージ・牛乳	米・かぼちゃ・マカロニ オリーブ油・じゃがいも・油	はくさい・かぼちゃ・だいこん・こねき にんじん・たまねぎ・コーン・バナナ	1日分 -1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	431 18 11.3 1.6
2	火	冷しゃぶそうめん ジュース ナスみそ炒め フルーツサラダ	牛乳 お手におにぎり	豚肉・淡色辛みそ 生クリーム・ヨーグルト・牛乳 昆布	そうめん・ごま・油・砂糖・米 さつまいも	きゅうり・きゅうり・だいこん・しょうが 軟白野菜と果実デザート・なす ピーマン・赤ピーマン・パイン缶 黄桃缶・みかん缶・グリーンピース	1日分 -1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	468 16.7 11.5 1.3
3	水	ごはん 具だくさんみそ汁 たらこ磯揚げ こうちゅうふ煮 キウイフルーツ	牛乳 きよニソお好み焼き	豚肉・淡色辛みそ たらこ・あおのり 高野豆腐・牛乳・豚肉ソーセージ チーズ・卵	米・油・小麦粉・じゃがいも マヨネーズ	はくさい・にんじん・まいだけ・しめじ 長ねぎ・乾しいたけ・だけのこ・かぶ キウイフルーツ・キャベツ	1日分 -1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	420 19.6 13.8 1.5
4	木	わかめな飯 みそ汁 肉じゃが マカロニサラダ オレンジ	牛乳 ココア蒸しパン	わかめ・干しひじき 淡色辛みそ・豚肉 ローズハム・牛乳	米・ごま・豆 じゃがいも・油・砂糖・マカロニ マヨネーズ・ホットケーキミックス	いんげん・にんじん・たまねぎ グリーンピース・ミックスベジタブル オレンジ	1日分 -1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	489 20.1 15.8 1.5
5	金	食パン・ジャム コンソメスープ チキン南蛮 キウイフルーツ	牛乳 こぶつにおにぎり	鶏肉・だいず・ひよこめ 牛乳・昆布	食パン・ブルーベリージャム かたくり粉・小麦粉・油・砂糖 マヨネーズ・米・ごま	キャベツ・たまねぎ・ほうれんそう レモン・きゅうり・むきえだまめ・コーン キウイフルーツ	1日分 -1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	448 14.3 19.4 1.9
6	土	ツナクリームパスタ コンソメスープ かぼちゃバター炒め フルーツマニネ	牛乳 ふわふわせんべい	ツナ缶・ワインソーセージ 牛乳・あおのり	スパゲティ・食塩不使用バター 砂糖・ライスベーパー・油	たまねぎ・ピーマン・マッシュルーム しめじ・まいだけ・エリンギ・かぼちゃ きぬさや・りんご缶・洋なし缶・あんず缶 レモン	1日分 -1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	397 13.7 11.7 1.8
7	日	ごはん コンソメスープ アリのオスターキ きのこサラダ バナナ	牛乳 おさかな揚げパン	牛肉・牛乳 豚肉ソーセージ	米・じゃがいも・砂糖・ごま ごま油・ホットケーキミックス 油・グラニュー糖	かぼちゃ・ほうれんそう・たまねぎ エリンギ・えのきたけ・きゅうり・コーン バナナ	1日分 -1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	449 19.1 11.5 1.7
8	月	ごはん みそ汁 さんまごまチーフライ カラフルパスタサラダ キウイフルーツ	牛乳 米粉ブラウニー	油揚げ・淡色辛みそ さんま パルメザンチーズ・ツナ缶・牛乳 木綿豆腐	米・小麦粉・ごま・パン粉 オリーブ油・パン粉 米粉・かたくり粉・油・三温糖	もやし・いんげん・きゅうり・ピーマン 黄ピーマン・赤ピーマン・レモン キウイフルーツ	1日分 -1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	526 19.7 22.6 1.3
9	火	菜の花 すまし汁 菊花蒸し (コーン肉団子) きのこ炒め煮 なし	牛乳 いかもちろめんおやき	とうろく豚肉・豚肉・木綿豆腐 油揚げ・牛乳・いか	米・むき栗・ごま・かたくり粉 ごま油・砂糖・そうめん・油	とうがん・なほな・たまねぎ・しょうが コーン・しめじ・えのきたけ・ピーマン にんじん・なし	1日分 -1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	492 18.6 13.6 1.6
10	水	海鮮餃子 きのこスープ レンコンサラダ マンゴープリン	牛乳 こんじゅう	シーフードミックス・卵 ローズハム・牛乳・豚肉 油揚げ・かつお節	フォー・油・ごま油・むき栗 マヨネーズ・ごま 米・砂糖	しょうが・たまねぎ・乾しいたけ こまつな・レタス・もやし・しめじ えのきたけ・れんこん・きゅうり キャベツ・マンゴー・さくらんぼ缶	1日分 -1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	494 21.2 16.2 1.6
11	木	カレーライス ちゅうかさスープ トマトサラダ 豆乳プリン	牛乳 たまごサンド	豚肉・きな粉・牛乳 卵	米・じゃがいも・オリーブ油 ごま・ごま油 黒砂糖 食パン	たまねぎ・にんじん・しょうが・りんご チンゲン菜・みずな・長ねぎ・トマト きゅうり・コーン・むきえだまめ・レモン	1日分 -1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	530 19.4 19.2 1.2
12	金	かつおめし (郷土料理) きのこ汁 とうふカツの肉みそかけ おひもれも煮 肉に	牛乳 おやつピーフン	かつお・木綿豆腐・鶏肉 淡色辛みそ・牛乳 豚肉	米・砂糖・ごま・小麦粉 パン粉・さつまいも ピーフン・油	しょうが・こねき・えのきたけ 乾しいたけ・なめこ・エリンギ・長ねぎ にんじん・干しぶどう・レモン・りんご たまねぎ・もやし・にら	1日分 -1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	491 20.9 12.6 1.2
13	土	ごはん コンソメスープ ディアルファチキン おひもれも煮 キウイフルーツ	牛乳 プリンアラモード	わかめ・豚肉 しらす干し・牛乳・ホイップクリーム	米・オリーブ油・食塩不使用バター さつまいも・砂糖	キャベツ・コーン・たまねぎ・セロリ にんじん・グリーンピース キウイフルーツ・みかん缶 さくらんぼ缶	1日分 -1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	494 16.8 19.5 1.6
14	日	ごはん すまし汁 かじきチヌはさみ揚げ あおなほ酢和え バナナ	牛乳 肉まん	鶏こし豆腐・めかじき チーズ・わかめ 牛乳・豚肉	米・小麦粉・砂糖・油 ごま油・春雨	はくさい・かぼちゃ・なほな・にんじん しめじ・えのきたけ・バナナ・たけのこ 乾しいたけ・長ねぎ・しょうが	1日分 -1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	458 14.4 14.4 1.1
15	月	赤飯 とうふスープ えびえびコロッケ やさしいごま酢和え オレンジ	牛乳 あんチーズどらやき	木綿豆腐・豚肉 えび・牛乳 卵・ごしあん・チーズ	米・じゃがいも・小麦粉・パン粉 油・砂糖・ごま ホットケーキミックス・はちみつ	にんじん・えのきたけ・たまねぎ しょうが・もやし・キャベツ・いんげん コーン・オレンジ	1日分 -1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	468 21.5 10.4 2
16	火	ごはん すまし汁 さばみそ煮 きのこポテサラ キウイフルーツ	牛乳 ミニホットドッグ	さば・淡色辛みそ・牛乳 ワインソーセージ	米・砂糖・じゃがいも・マヨネーズ ロールパン・油	ほうれんそう・コーン・長ねぎ・しょうが こねき・エリンギ・まいだけ・にんじん きゅうり・キウイフルーツ・キャベツ	1日分 -1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	483 19.9 18.7 1.8
17	水	カラフルピラフ ジュース いちごりコロッケとワイン ババリア産市マリネ なし 誕生会	牛乳 クレープ (ブルーベリー)	さけ 卵・豚肉 淡色辛みそ ワインソーセージ・ツナ缶 昆布・牛乳	米・油・食塩不使用バター さつまいも・さといも・むき栗・砂糖 小麦粉・パン粉・油 マカロニ・フランスクレープ	たまねぎ・ピーマン・にんじん 軟白野菜と果実グループ味 赤ピーマン・黄ピーマン・レモン・なし	1日分 -1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	512 16.3 15 1.2
18	木	ちゃんぽんラーメン とうふしゅうまい いわちやき豆腐	牛乳 しゃけおにぎり	豚肉・ちくわ・鶏こし豆腐 カニ風味かまぼこ・牛乳 さけ・油揚げ	ラーメン・さつまいも・かたくり粉 しょうまいの皮・米	キャベツ・もやし・にんじん・乾しいたけ しめじ・えのきたけ・れんこん・しょうが みかん缶・パイン缶・さくらんぼ缶	1日分 -1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	458 20.7 8.8 1.9
19	金	きのこカレー カラフルスープ マカロニサラダ ぶどうゼリー	牛乳 ふんわりナゲット	牛肉 ワインソーセージ・ローズハム 牛乳・木綿豆腐・鶏肉	米・じゃがいも・食塩不使用バター マカロニ・マヨネーズ かたくり粉・油	たまねぎ・エリンギ・まいだけ・りんご とうがん・トマト・黄ピーマン むきえだまめ・カリフラワー・きゅうり キャベツ・コーン・ぶどう缶詰	1日分 -1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	514 21.5 17.7 1.9
20	土	てりやき豚 お手揉菜汁 あおなほ酢和え フルーツカクテル	牛乳 おやつ焼きうどん	豚肉・木綿豆腐 のり・牛乳・豚肉ソーセージ	米・かたくり粉・油・マヨネーズ さつまいも・さといも・砂糖・うどん	たまねぎ・キャベツ・にんじん・だいこん 長ねぎ・こまつな・まいだけ・ぶどう缶詰 りんご缶・洋なし缶・ピーマン	1日分 -1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	484 18.8 13.5 1.6
21	日	ごはん こんさじ汁 しゃけホワイト焼き アスパラハム和え オレンジ	牛乳 アメリカンドッグ	鶏こし豆腐・淡色辛みそ さけ・チーズ ローズハム・牛乳 ワインソーセージ	米・さつまいも・じゃがいも・砂糖 ホットケーキミックス・油	にんじん・だいこん・しめじ・ブロッコリー アスパラガス・きゅうり・たまねぎ コーン・オレンジ	1日分 -1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	438 25.4 13.8 1.7
22	月	ごはん みそ汁 ぶたしょうが焼き だいずやさいサラダ りんご	牛乳 くりドーナツ	油揚げ・淡色辛みそ 豚肉・だいず 昆布・牛乳・卵	米・砂糖・油・マヨネーズ ごま・すり ホットケーキミックス	かぼちゃ・たまねぎ・しょうが・きゅうり キャベツ・にんじん・りんご	1日分 -1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	516 15.1 19.6 1.3
23	火	ごはん いとこ汁 おふから揚げ 炒り豆腐 かき	牛乳 きなこおはぎ	ゆであずき缶・木綿豆腐 干しひじき・牛乳・きな粉	米・さといも・重宝・砂糖 かたくり粉・油	いんげん・にんじん・ごぼう・なす しょうが・乾しいたけ・たまねぎ・かき	1日分 -1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	471 15.1 9.9 0.9
24	水	ロールパン・ジャム コーンポタージュ メンチカツ やさしい胡麻ドレッシング オレンジ	牛乳 おやつチャーハン	調整豆腐・豚肉・牛肉・ツナ缶 牛乳・あおのり	ロールパン・りんごジャム・小麦粉 パン粉・マヨネーズ ごま・砂糖・米・油	コーン・キャベツ・きゅうり・たまねぎ オレンジ・にんじん・ピーマン	1日分 -1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	480 18.7 19.1 1.6
25	木	おいもミートパスタ ジュース さいらすゼリー	牛乳 鉄鍋焼き	豚肉・牛肉・牛乳・かつお節 のり	スパゲティ・さつまいも・オリーブ油 砂糖・米	たまねぎ・トマト缶 軟白野菜と果実デザート・もやし こまつな・しめじ・黄ピーマン 赤ピーマン	1日分 -1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	481 16.2 9.6 0.8
26	金	ごはん 具だくさんみそ汁 パワートりから ひじき切干し煮 バナナ	牛乳 おから蒸しパン	わかめ・油揚げ・淡色辛みそ 豚肉・干しひじき・昆布 牛乳・おから・きな粉・卵	米・じゃがいも・マヨネーズ かたくり粉・油	たまねぎ・きぬさや・切干しいたけ にんじん・乾しいたけ・バナナ	1日分 -1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	456 18.5 15.7 1.3
27	土	ごはん 豆乳スープ たらしょう風 やさしい塩こん中華和え オレンジ	牛乳 たこのみ焼き	調整豆腐・たら・卵 鶏肉・牛乳・たこ・かつお節 あおのり	米・さつまいも・油・小麦粉 じゃがいも・ごま油・ごま	たまねぎ・チンゲン菜・えのきたけ こねき・はくさい・カリフラワー・きゅうり コーン・オレンジ・キャベツ・長ねぎ しょうが	1日分 -1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	433 20.8 11.7 1.4
28	日	ごはん ポテトミルクスープ フライドポテト ひじきごまサラダ バナナ	牛乳 コンボタム	ベーコン・牛乳・豚肉・卵 干しひじき	米・押麦・じゃがいも・小麦粉 油・砂糖・ごま 豆・オリーブ油	ブロッコリー・かぼちゃ・きゅうり たまねぎ・赤ピーマン・スナッペンどう バナナ	1日分 -1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	427 20.7 11.3 1.2
29	月	焼肉 やさしいかき玉汁 とうふ中華煮 かんてんフルーツ	牛乳 マロンパウンドケーキ	牛肉・淡色辛みそ・卵 木綿豆腐・粉チーズ・牛乳	米・ごま油・砂糖・かたくり粉・春雨 カラニュー糖・小麦粉 食塩不使用バター・こ	たまねぎ・だいこん・はくさい チンゲン菜・長ねぎ・エリンギ・にんじん しょうが・あんず缶・ひび缶詰 さくらんぼ缶	1日分 -1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	536 3.6 19.1 0.9
30	火	きつねうどん かじきさつぱり焼き フルーツサラダ	牛乳 さばくんぷおにぎり	油揚げ・かまぼこ めかじき・生クリーム ヨーグルト・牛乳・さば 昆布	うどん・オリーブ油・砂糖・米 ごま	ほうれんそう・長ねぎ・トマト マッシュルーム・レモン・パイン缶 黄桃缶・みかん缶	1日分 -1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	454 20.4 16.2 1.6

1か月の平均栄養量 (おやつ含む)	エネルギー 473kcal たんぱく質 19.2g 脂質 14.7g 食塩相当量 1.5g
1か月の目標量 (おやつ含む)	エネルギー 440kcal たんぱく質 17.6g 脂質 12.2g 食塩相当量 1.1g

仕入れの状況により、メニューが変更する場合があります。どうぞご了承下さいますようお願い致します。

