



～あおぞら保育園～

2025年9月号

～今月の目標～

食器の使い方
マナーを身に
つけよう。



食べ方のお手本



姿勢を伸ばしましょう。



お茶碗をきちんと持ちましょう。



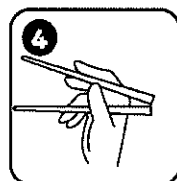
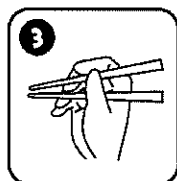
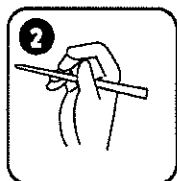
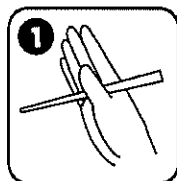
はしを正しく使いましょう。

「いただきます」の意味

「いただきます」は、ただ「食べます」という意味で言うのではなく、さまざまな動植物の「命をいただきます」という意味も込められています。心から感謝して、食事を始めましょう。

正しいはしの持ち方

1. はしの片方(固定はし)を、親指の根元に挟みます。
2. 薬指を軽く曲げて第一関節を下に添え、親指と薬指で支えます。
3. もう片方はし(作用はし)は親指のはらで挟み、中指の第一関節で支えます。
4. 作用はしの支えをしっかりとさせるために、小指を薬指に添わせず。



秋の味覚が美味しい季節が近付いてきました。夏とは違う果物も登場します。りんごや梨が美味しくいただけますが、誤嚥しやすいので食べ方に注意が必要です。園ではひよこ組、ペンギん組のお子さん、そしゃくに不安があるお子さんはすりおろして加熱をしてとろみをつける、コロコロやスライス、スティックに切り加熱するといった形態で出しています。食べ物が口の中に入っている間は目を離さずに見守りましょう。大きいまま一度に入れたり、小さく切っても口いっぱいに詰め込むと危険です。小さく切ったから安全ではありません。小さく切っても、かたいものだと気管に入りやすいです。乳幼児期の成長は個人差が大きいので、ひとりひとりの発達状態や食べ方などをしっかりとみていきます。

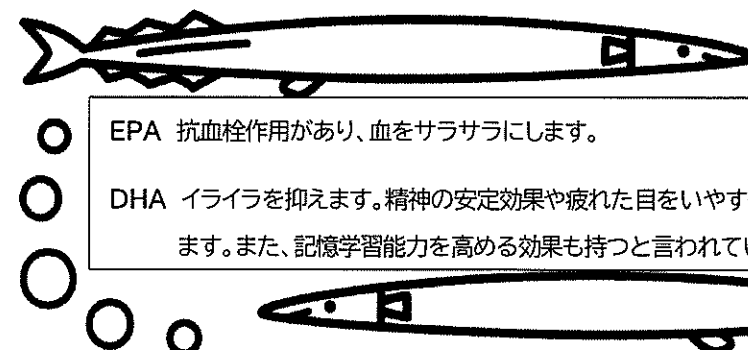
保育園のお箸

園では国産天然竹の六角箸を使用しています。とても軽く鉛筆のように持ちやすい形状です。竹のぬくもり、素材そのものの感触があります。年齢別に14cm(3歳児)、15cm(4歳児)、16cm(5歳児)のお箸を取り入れています。

テーブルは手のひから下が自由に動かせる高さに



背中がくっつかないようにクッションなどを入れても
イスの高さは足の裏が床にしっかりとつく位置に



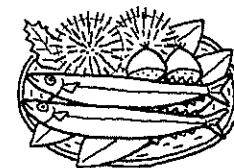
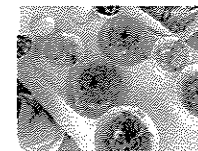
EPA 抗血栓作用があり、血をサラサラにします。

DHA イライラを抑えます。精神の安定効果や疲れた目をいやす効果に優れています。また、記憶学習能力を高める効果も持つと言われています。

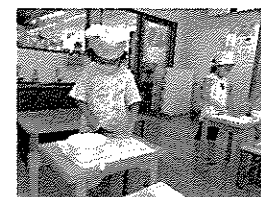
さんまには EPA や DHA がたっぷり！

園ではさんまのかぼちゃで登場します

つき組 調理保育

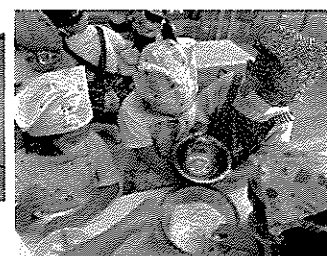


7月の終わりにお好み焼き作りを行いました。つき組さんのリクエストで給食は焼きそばにし、お祭り気分を楽しみました。にんじん、キャベツ、ねぎを切りましたが、生のキャベツ、ねぎを切るのは初めての経験で「かたくて切れない」と言っていた子も、みんなでがんばって切ろうという気持ちで最後まで切ることができました。がんばって作ったものは格別においしいです。ボリュームのある給食でしたが、ほぼ完食しお腹いっぱいになりました。



小麦粉に水を混ぜ生地を作ります。こぼさないように少しずつ入れていきます。菜園のなすがひとつ獲れたので炒めて入れました。

ねぎは目にしみるので少しこわかったけど、目をさわらないように気を付けながら切りました。

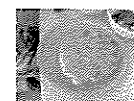


生地ができれば切った具を入れスプーンを使って混ぜていきます。よく混ぜたらおいしいお好み焼きができるよ、と真剣な表情が見られましたよ。

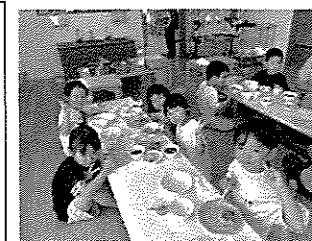


いよいよ焼いていきます。ホットプレートはとても熱いのでやけどをしないように生地をのせます。

焼けたら、ソース、あおのり、かつお節、マヨネーズをトッピングします。かつお節は風で飛びやすいので静かにまぶしました。



「また作りたーい」という声が聞こえてきましたよ。おうちでも作ると話していました。大成功です。



日 ／ 曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）				10時おやつ 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	調味料	
01 － 月 －	α化米ごはん（わかめ）防災の日 豚汁 みかん缶 	アルファ化米、じゃがいも、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉（もも・小間）、米みそ（淡色辛みそ）	みかん缶、だいこん、にんじん、ごまつな、ごぼう、ねぎ	煮干だし汁	牛乳(幼・乳) ミボーロ ----- ビスケット 牛乳(幼・乳)
02 － 火 －	焼きうどん － ちくわときゅうりのサラダ 中華風コーンスープ（卵・チンゲン菜） － グレープフルーツ	ゆでうどん、なたね油、片栗粉、ごま油、揚げせんべい	ヨーグルト、豚肉（肩ロース・小間）、焼ちくわ、卵、かつお節、牛乳	グレープフルーツ、キャベツ、コーンクリーム（冷凍）、にんじん、きゅうり、たまねぎ、チンゲンサイ、コーン（冷凍）、ピーマン、しいたけ、ねぎ、ごま、生わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、米酢、食塩、酒	牛乳(幼・乳) せんべい（AM） ----- ヨーグルト 揚げせんべい 麦茶
03 － 水 －	食パン（あんこ&マーガリン） － 鶏肉のコーンフレーク焼き パナナ マカロニサラダ － ミネストローネ	食パン、さつまいも、マカロニ、コーンフレーク、マヨネーズ、薄力粉、マーガリン、メープルシロップ、なたね油	鶏もも肉（皮付き）、あずき（ゆで）、ベーコン、牛乳	バナナ、みかん缶、にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、トマトピューレ、トマトジュース缶（食塩無添加）、セロリ、にんにく	かつおだし汁、食塩、白こしょう	牛乳(幼・乳) せんべい（AM） ----- いもけんぴ 牛乳(幼・乳)
04 － 木 －	ごはん・しそひじきふりかけ － めかじきのくわ焼き オクラと生揚げの味噌汁 肉じゃが おひたし（ニラ・もやし） 	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、なたね油	牛乳、かじぎ、生揚げ、豚肉（もも・小間）、米みそ（淡色辛みそ）、かつお節	たまねぎ、パイナップル、緑豆もやし、もも缶（黄桃）、にんじん、しらたき、にら、オクラ、いんげん、ねぎ、ひじき、しょうが、ごま	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、米酢、酒、本みりん、酒	牛乳(幼・乳) ビスケット ----- ピーチパンケーキ 牛乳(幼・乳)
05 － 金 －	鶏ごぼうピラフ － 春雨サラダ アーサ汁 － オレンジ	米、クロワッサン、はるさめ、押麦、ごま油、無塩バター、なたね油	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉（皮付き・小間）、ハム	オレンジ、たまねぎ、ごまつな、きゅうり、にんじん、ごぼう、いんげん、あおさ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、米酢、酒、食塩、白こしょう	牛乳(幼・乳) ビスケット ----- クロワッサン 牛乳(幼・乳)
06 － 土 －	ガーリックチャーハン － 華風和え（大根、きゅうり） わかめスープ － バナナ	米、押麦、なたね油、三温糖、ごま油、ビスケット	牛乳、木綿豆腐、ベーコン	バナナ、たまねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、ピーマン、ごまつな、カットわかめ、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、米酢、白こしょう	牛乳(幼・乳) ----- ビスケット 牛乳(幼・乳)
08 － 月 －	ごはん ニラと豆腐の味噌汁 － さわらのごまだれ揚げ 梨 大根と豚肉の煮物 磯和え 	米、コッペパン、片栗粉、マーガリン、グラニュー糖、三温糖、なたね油	さわら、木綿豆腐、豚肉（肩ロース・小間）、米みそ（淡色辛みそ）、牛乳	なし、だいこん、にんじん、キャベツ、ごまつな、たまねぎ、にら、いんげん、きざみのり、すりごま	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、米酢、酒、本みりん	牛乳(幼・乳) ビスケット ----- じゃりパン 牛乳（乳児）
09 － 火 －	胚芽ロールパン オレンジ － かぼちゃグラタン ごぼうサラダ － ビーフンスープ	胚芽パン、米粉、マーガリン、コーンフレーク、マヨネーズ、三温糖、薄力粉、ビーフン、無塩バター、なたね油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、ハム、ビザチーズ、豆乳	かぼちゃ、オレンジ、たまねぎ、ごぼう、にんじん、きゅうり、ねぎ、ごまつな、とうもろこし（冷凍）、しめじ、ごま、しょうが、干しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒、パセリ粉、白こしょう	牛乳(幼・乳) せんべい（AM） ----- 米粉コーンフレーククッキー 牛乳（乳児）
10 － 水 －	きのごはん ジャが芋と生揚げの味噌汁 － 鶏肉の香味焼き パナナ いそ煮 しらす和え 	米、小麦粉、じゃがいも、三温糖、黒砂糖、ごま油、なたね油	牛乳、鶏もも肉（皮付き）、生揚げ、米みそ（淡色辛みそ）、焼ちくわ、しらす干し、卵、油揚げ	バナナ、緑豆もやし、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、しめじ、いんげん、しいたけ、えのきだけ、ねぎ、ごま、ひじき、干しいたけ、しょうが、すりごま、にんにく、こんぶ	煮干だし汁、しょうゆ、かつおだし汁、米酢、酒、本みりん、こしょう	牛乳(幼・乳) ビスケット ----- ごま黒蒸しパン 牛乳(幼・乳)
11 － 木 －	冷やしカレーつけ麺 － がんもの煮つけ ゆかり和え － パイン	蒸し中華麺、米、薄力粉、なたね油、三温糖	豆乳、がんもどき、鶏もも肉（皮付き・小間）、牛乳	パイナップル、にんじん、キャベツ、たまねぎ、オクラ、焼きのり	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、酒、みりん、本みりん、カレー粉	牛乳(幼・乳) ミボーロ ----- 塩おにぎり 牛乳（乳児）
12 － 金 －	ごはん わかめと豆腐の味噌汁 － 鮭のねぎみそ焼き パナナ 煮豆（金時豆） 甘酢和え	米、マカロニ、三温糖、マヨネーズ、なたね油	さけ、生揚げ、チーズ、いんげんまめ（乾）、米みそ（淡色辛みそ）、きな粉、牛乳	バナナ、緑豆もやし、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、にんじん、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、本みりん、米酢、食塩	牛乳(幼・乳) ビスケット ----- マカロニきなこ チーズ 牛乳（乳児）
13 － 土 －	高野豆腐のそぼろごはん － キャベツのさっぱり和え 小松菜と豆腐のすまし汁 － オレンジ	米、三温糖、なたね油、揚げせんべい	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、凍り豆腐、ハム	オレンジ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ごまつな、緑豆もやし、たけのこ（ゆで）、きゅうり、とうもろこし（ゆで）、ねぎ、干しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、米酢、酒、食塩	牛乳(幼・乳) ----- 揚げせんべい 牛乳(幼・乳)
16 － 火 －	なす入りスパゲティミートソース － カミカミサラダ キャベツと卵のスープ － パイン	スパゲティ、米粉、黒砂糖、なたね油、三温糖	木綿豆腐、豚ひき肉、卵、ビザチーズ、牛乳	たまねぎ、パイナップル、にんじん、トマト水煮（ダイス・トマト）、なす、きゅうり、トマトピューレ、キャベツ、切り干しだいこん、セロリ、しょうが、にんにく	かつおだし汁、クチャップ、米酢、しょうゆ、食塩、中濃ソース、白こしょう	牛乳(幼・乳) せんべい（AM） ----- 米粉のサーターアングァー 牛乳（乳児）

日 ／ 曜	献 立 名		材料名（昼食・3時おやつ）				10時おやつ 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	調味料	
17 － 水 －	ロールパン 鶏肉のマッシュルームソース ポテトサラダ もずくスープ	梨	ロールパン、じゃがいも、マヨネーズ、無塩バター、三温糖、ビスケット	鶏もも肉（皮付き）、生揚げ、牛乳	みかん天然果汁、なし、たまねぎ、りんご、マッシュルーム、きゅうり、もずく、にんじん、ごまつな、ねぎ	かつお・昆布だし汁、クチャップ、デミグラスソース、しょうゆ、中濃ソース、食塩、米酢	牛乳(幼・乳) ミボーロ ビスケット キャロットさん
18 － 木 －	ごはん 鮭の塩焼き さつま芋の炒め煮 野菜のナムル	なすと油揚げの味噌汁 バナナ	米、さつまいも、なたね油、ごま油、三温糖、せんべい	ヨーグルト、さけ、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、牛乳	バナナ、もやし、ほうれんそう、なす、たまねぎ、にんじん、ごま、きざみのり	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、米酢、酒、本みりん、食塩	牛乳(幼・乳) ビスケット ヨーグルト せんべい 麦茶
19 － 金 －	海南チキンライス コーンサラダ かぶとえのきのスープ オレンジ		米、小麦粉、くりの甘露煮、押麦、三温糖、無塩バター、マヨネーズ、メープルシロップ、ごま油、なたね油	牛乳、鶏もも肉（皮付き・角切り）、卵	オレンジ、トマト、たまねぎ、キャベツ、とうもろこし（冷凍）、きゅうり、かぶ、ねぎ、えのきだけ、ブロッコリー、にんじん、すりごま、にんにく、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、米酢、食塩、酒	牛乳(幼・乳) ビスケット 栗入りメープルパンケーキ 牛乳(幼・乳)
20 － 土 －	豚丼 酢の物 ほうれんそうと鮭の味噌汁 バナナ		米、三温糖、焼き鮭（白玉鮭）、無塩バター、なたね油、ビスケット	牛乳、豚肉（肩ロース・小間）、米みそ（淡色辛みそ）	バナナ、たまねぎ、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、生わかめ、きざみのり	煮干だし汁、しょうゆ、米酢、本みりん、酒、食塩	牛乳(幼・乳) ビスケット 牛乳(幼・乳)
22 － 月 －	ごはん めかじきのてりやき かぼちゃの甘煮 オクラときゅうりのおかか和え	なめこの味噌汁 オレンジ	米、ぶどうパン、三温糖 	牛乳、かじぎ、木綿豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、かつお節	かぼちゃ、オレンジ、オクラ、きゅうり、たまねぎ、なめこ、葉ねぎ	煮干だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、かつおだし汁	牛乳(幼・乳) ビスケット ぶどうパン 牛乳(幼・乳)
24 － 水 －	カレーライス（麦飯） 大根サラダ(ツナ) 白菜とはんぺんのスープ 梨		米、じゃがいも、押麦、薄力粉、なたね油、無塩バター、ごま油、たい焼き	豚肉（肩ロース・小間）、ツナ水煮缶、あらははんぺん、脱脂粉乳、ビザチーズ、牛乳	たまねぎ、なし、だいこん、にんじん、はくさい、ブロッコリー、トマト水煮（ダイス）、きゅうり、すりおろしりんご缶、セロリ、にんにく、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、中濃ソース、クチャップ、食塩、米酢、カレー粉、白こしょう	牛乳(幼・乳) せんべい（AM） ミニたい焼き 牛乳（乳児）
25 － 木 －	にんじんごはん 鶏肉の塩麹焼き さつま芋のオレンジ煮 野菜のごま和え	えのきと豆腐の味噌汁 バナナ	米、さつまいも、小麦粉、三温糖、米こうじ	牛乳、鶏もも肉（皮付き）、木綿豆腐、米みそ（淡色辛みそ）	バナナ、みかんジュース、ほうれんそう、にんじん、緑豆もやし、かぼちゃ（冷凍）、ねぎ、えのきだけ、すりごま、ごま	煮干だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	牛乳(幼・乳) ビスケット かぼちゃパンケーキ 牛乳(幼・乳)
26 － 金 －	麻婆やきそば れんこんとじゃこのごまサラダ 小松菜と卵のスープ パイン		蒸し中華麺、マヨネーズ、片栗粉、なたね油、三温糖、ごま油、揚げせんべい	飲むヨーグルト、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、米みそ（淡色辛みそ）、牛乳	パイナップル、たまねぎ、れんこん、にんじん、もやし、ブロッコリー、ねぎ、ごまつな、にら、ごま、干しいたけ、しょうが、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩、白こしょう	牛乳(幼・乳) せんべい（AM） 揚げせんべい 飲むヨーグルト
27 － 土 －	ケチャップライス マカロニフレンチサラダ チンゲン菜のスープ オレンジ		米、押麦、マカロニ、なたね油、三温糖、りんごタルト	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉	オレンジ、りんご、たまねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、みかん缶、にんじん、レモン果汁	かつおだし汁、クチャップ、しょうゆ、食塩、米酢、白こしょう、こしょう	牛乳(幼・乳) りんごタルト 牛乳(幼・乳)
29 － 月 －	ごはん（ラップおにぎり） さんまのかばやき(揚げ) 切り干し大根の炒め煮 ごま酢和え	キャベツと生揚げの味噌汁 バナナ	米、小麦粉、三温糖、無塩バター、片栗粉、なたね油、ごま油	さんま、生揚げ、牛乳、米みそ（淡色辛みそ）、卵、焼ちくわ、乾燥おから、油揚げ	バナナ、きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、いんげん、ひじき、ごま、干しいたけ、焼きのり	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、米酢、酒、みりん、本みりん、食塩	牛乳(幼・乳) ビスケット おかからと小豆のスコーン 牛乳（乳児）
30 － 火 －	栗ごはん 松風焼き（豆腐入り） さつまいものさくさく揚げ 磯和え	きのこのスープ 梨  	米、さつまいも、三温糖、もち米、くり、生パン粉、なたね油、米粉、ビスケット	豆乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、脱脂粉乳、牛乳	梨、たまねぎ、ほうれん草、みかん、にんじん、カブ、もやし、しめじ、ねぎ、えのきだけ、黄桃、バナナ（冷凍）、いんげん、りんご果汁、ごま、干し椎茸、きざみのり、粉寒天、こんぶ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩 	牛乳(幼・乳) ミボーロ うさぎ豆乳杏仁 ビスケット 牛乳（乳児）

※献立は、材料の都合により変更する場合があります。

※1日は防災の日集会です。園で備蓄しているα化米を使用し、災害時を想定して行います。

※18日は運動会総練習のためお弁当給食です。

※30日はお誕生日会です。

平均摂取量 3歳未満児 エネルギー：507kcal たんぱく質：19.4g 脂質：17.8g

3歳以上児 エネルギー：585kcal たんぱく質：22.7g 脂質：20.0g

お弁当の献立はつき組
さんが考えました。

