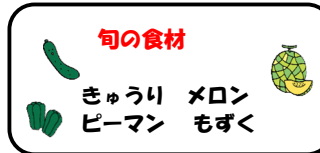




2025年
ひなぎくこども園

園長 横山雅之
栄養士 西山充子



★今月の目標★
よくかんで味わって
食べよう



※都合により献立を変更する場合があります。

日	曜	朝のおやつ (牛乳) (◆市販品)	お昼ごはん (フルーツがつきま す) 変更する完了食は()に記入し ています	アレルゲン			3時のおやつ	アレルゲン			日	曜	朝のおやつ (牛乳) (◆市販品)	お昼ごはん (フルーツがつきま す) 変更する完了食は()に記入し ています	アレルゲン			3時のおやつ	アレルゲン		
				乳	卵	その他		乳	卵	その他					乳	卵	その他		乳	卵	その他
2	月	トースト	肉どんぶり すのもの				マカロニのあべ川				18	水	◆おせんべい	煮込みハンバーグ マッシュポテト コンソメスープ	○			フルーチェ	●		
3	火	◆クラッカー	魚の照り焼き ジャーマンポテト すまし汁	○			チーズパン	○	○		19	木	トースト	クリームシチュー ミモザサラダ	○	◎		ショートブレッド	○	○	
4	水	◆ウエハース	チキンナゲット ごまあえ おみそ汁		●		フルーツヨーグルト	●			20	金	◆ウエハース	ロールパン 鶏肉のから揚げ ブロッコリー 野菜スープ	○	●		お誕生ケーキ	●	◎	
5	木	フルーツ	グラタン ゆで野菜 たまごスープ	○	◎		クッキー	○			21	土	◆クッキー	パン給食	○	○		おせんべい			
6	金	◆おせんべい	ドライカレー ポテトサラダ	○	●		バナナマフィン	○			23	月	◆おせんべい	中華どんぶり のり塩ポテト				カントリーケーキ	◎	◎	
7	土	◆クッキー	パン給食	○	○		おせんべい				24	火	◆ビスケット	魚の塩焼き チーズかぼちゃ おみそ汁	○			ババロア	●		
9	月	◆ビスケット	麻婆豆腐 チーズポテト	○			バウムクーヘン	◎	◎		25	水	焼きポテト	松風焼き すのもの わかめスープ	○			ミニクロワッサン	◎	◎	
10	火	◆ウエハース	エビフライ ひじきの煮物 おみそ汁				プリン	●			26	木	◆ウエハース	肉じゃが ちくわの天ぷら かきたま汁	○	◎		サブレ	○		
11	水	トースト	鶏肉のマーマレード焼き 春雨サラダ コーンスープ	◎			たこ焼き	○	○		27	金	トースト	ミートソーススパゲティ まめ豆サラダ コーンスープ	◎			おにぎり			
12	木	◆クラッカー	ビーフシチュー かにかまサラダ	○	●		パンケーキ	◎	◎		28	土	◆おせんべい	パン給食	○	○		ビスケット	○		
13	金	おにぎり	ナポリタンスパゲティ コールスロー わかめスープ	○	●		フルーツ				30	月	◆クラッカー	ハヤシライス かぼちゃサラダ	○	●		ジャムサンド	○		
14	土	◆おせんべい	パン給食	○	○		クッキー	○	○		アレルギー食材および、使用量の表示をしています。(お昼ご飯と3時のおやつのみ) ○→ アレルゲンの量が少なく、つなぎ程度の料理 (例)卵:食パン、パン粉の衣など / 乳:食パン、ハムなど ◎→ アレルゲンの量が多く加熱してある料理 (例)卵:厚焼き玉子、親子丼など / 乳:ケーキ、シチューなど ●→ アレルゲンが非加熱のものを使用している料理 (例)卵:生卵、マヨネーズなど / 乳:生クリーム、牛乳など										
16	月	◆ビスケット	カレーライス 野菜サラダ	○			デニッシュパン	○	○												
17	火	フルーツ	魚のバター焼き マカロニサラダ おみそ汁	○	●		フライドポテト														



咀嚼の
大セリ

食事をするときに「噛む」ことをどれだけ意識
していますか? 噛むことは食べ物を噛みくだく
だけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。

- ① 肥満予防
- ② 集中力・記憶力アップ
- ③ むし歯予防
- ④ 食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、ど
うしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時
間は 30 分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛ん
で食べるとおいしいよ」などと声をかけをしな
がら、よく噛む習慣をつけましょう。

12～18か月頃の離乳完了食とは、

- ・食材 大人とほとんど同じものが食べられます。
- ・味 薄味を心がけましょう
- ・形状 奥の歯ぐきでつぶして食べられる硬さに
します。個人差があるので、歯の生え方、
口の動きをよく見ましょう。

手づかみが上手にできたら、スプーン、
フォークを持って食べてみましょう。



ミートソーススパゲティ

◆材料(子ども1人分)

- ・スパゲティ(乾麺) …30g
- ・油 …0.3g
- ・人参 …4g
- ・玉ねぎ …30g
- ・合いびきミンチ …15g
- ・小麦粉 …1.2g
- ・水 …20g
- ・トマトケチャップ …12g
- ・ウスターソース …2.5g
- ・塩 …0.3g
- ・粉チーズ …0.7g
- ・グリーンピース …2g

◆作り方

- ①人参、玉ねぎはみじん切りにする。
- ②鍋に油を熱して、①とミンチを炒め、小麦粉を入れて
弱火でさらに炒め、しんなりしてきたら水を入れて
さらに15分ほど煮る。
- ③調味料を加えて、さらに5分ほど煮る。
(焦げつきやすいので火加減に注意してください。)
- ④スパゲティをゆでる
- ⑤③にグリーンピースを加えてミートソースの出来上がり。
- ⑥茹で上がったスパゲティに⑤をかけ、
粉チーズをふりかける。

野菜たっぷりでおいしいですよ!



※都合により献立を変更する場合があります。

※月・木曜日は 朝のおやつ(牛乳orチーズ)があります

※金曜日はご飯がいりません

日	曜	お昼ごはん フルーツがつきます	アレルゲン			3時のおやつ	アレルゲン			日	曜	お昼ごはん フルーツがつきます	アレルゲン			3時のおやつ	アレルゲン		
			乳	卵	その他		乳	卵	その他				乳	卵	その他		乳	卵	その他
2	月	肉どんぶり すのもの				マカロニのあべ川				18	水	煮込みハンバーグ マッシュポテト コンソメスープ	○			ブルーチェ	●		
3	火	魚の照り焼き ジャーマンポテト すまし汁	○			チーズパン	○	○		19	木	クリームシチュー ミモザサラダ	○	◎		ショートブレッド	○	○	
4	水	チキンナゲット ごまあえ おみそ汁		●		フルーツヨーグルト	●			20	金	ロールパン 鶏肉のから揚げ ブロッコリー 野菜スープ	○	●		お誕生ケーキ	●	◎	
5	木	グラタン ゆで野菜 たまごスープ	○	◎		クッキー	○			21	土	パン給食	○	○		おせんべい			
6	金	ドライカレー ポテトサラダ	○	●		バナナマフィン	○			23	月	中華どんぶり のり塩ポテト				カントリーケーキ	◎	◎	
7	土	パン給食	○	○		おせんべい				24	火	魚の塩焼き チーズかぼちゃ おみそ汁	○			ババロア	●		
9	月	麻婆豆腐 チーズポテト	○			バウムクーヘン	◎	◎		25	水	松風焼き すのもの わかめスープ	○			ミニクロワッサン	◎	◎	
10	火	エビフライ ひじきの煮物 おみそ汁				プリン	●			26	木	肉じゃが ちくわの天ぷら かきたま汁	○	◎		サブレ	○		
11	水	鶏肉のマーメレード焼き 春雨サラダ コーンスープ	◎			たこ焼き	○	○		27	金	ミートソーススパゲティ まめ豆サラダ コーンスープ	◎			おにぎり			
12	木	ビーフシチュー かにかまサラダ	○	●		パンケーキ	◎	◎		28	土	パン給食	○	○		ビスケット	○		
13	金	ナポリタンスパゲティ コールスロー わかめスープ	○	●		フルーツ				30	月	ハヤシライス かぼちゃサラダ	○	●		ジャムサンド	○		
14	土	パン給食	○	○		クッキー	○	○		アレルギー食材および、使用量の表示をしています。(お昼ご飯と3時のおやつのみ) ○→ アレルゲンの量が少なく、つなぎ程度の料理 (例)卵:食パン、パン粉の衣など / 乳:食パン、ハムなど ◎→ アレルゲンの量が多く加熱してある料理 (例)卵:厚焼き玉子、親子丼など / 乳:ケーキ、シチューなど ●→ アレルゲンが非加熱のものを使用している料理 (例)卵:生卵、マヨネーズなど / 乳:生クリーム、牛乳など									
16	月	カレーライス 野菜サラダ	○			デニッシュパン	○	○											
17	火	魚のバター焼き マカロニサラダ おみそ汁	○	●		フライドポテト													

アレルギー食材および、使用量の表示をしています。(お昼ご飯と3時のおやつのみ)
 ○→ アレルゲンの量が少なく、つなぎ程度の料理 (例)卵:食パン、パン粉の衣など / 乳:食パン、ハムなど
 ◎→ アレルゲンの量が多く加熱してある料理 (例)卵:厚焼き玉子、親子丼など / 乳:ケーキ、シチューなど
 ●→ アレルゲンが非加熱のものを使用している料理 (例)卵:生卵、マヨネーズなど / 乳:生クリーム、牛乳など

旬の食材

なす

なすは6~9月が旬です。
 ナスの皮にはポリフェノールの一種で抗酸化作用のあるナスニンが豊富に含まれており、ガンや生活習慣病の予防に役立つ成分として注目されています。
 また、むくみを解消するカリウムも豊富です。
 ナスの果肉はスポンジ状のため、調味料や合わせた食品のうまみをよく吸収するため、どんな食材にも合わせやすい野菜です。



咀嚼の大切さ

食事をするときに「噛む」ことをどれだけ意識していますか？ 噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。

- ① 肥満予防
- ② 集中力・記憶力アップ
- ③ むし歯予防
- ④ 食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声をかけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。

ミートソーススパゲティ

◆材料(子ども1人分)

- ・スパゲティ(乾麺) …30g
- ・油 …0.3g
- ・人参 …4g
- ・玉ねぎ …30g
- ・合いびきミンチ …15g
- ・小麦粉 …1.2g
- ・水 …20g
- ・トマトケチャップ …12g
- ・ウスターソース …2.5g
- ・塩 …0.3g
- ・粉チーズ …0.7g
- ・グリーンピース …2g

◆作り方

- ①人参、玉ねぎはみじん切りにする。
- ②鍋に油を熱して、①とミンチを炒め、小麦粉を入れて弱火でさらに炒め、しんなりしてきたら水を入れてさらに15分ほど煮る。
- ③調味料を加えて、さらに5分ほど煮る。(焦げつきやすいので火加減に注意してください。)
- ④スパゲティをゆでる
- ⑤③にグリーンピースを加えてミートソースの出来上がり。
- ⑥茹で上がったスパゲティに⑤をかけ、粉チーズをふりかける。

野菜たっぷりでおいしいですよ♪

