

NITOBEGOHAN

皆さん楽しい夏休みを過ごすことはできましたか？楽しい思い出がいっぱいできていますと嬉しいですね。
いよいよ2学期ですが今年は9月になってもう厳しい暑さが続きそうですね。
栄養満点！バランスの良いにとべごはんをたくさん食べて2学期も元気に学園生活を過ごしましょう！



Pickup News Part1

スターシェフコラボメニュー

7月4日に小学校でスターシェフコラボメニューを提供しました。
今回は日本料理【てのしま】の 林シェフに考案いただきました。
夏野菜をたっぷりつけた『夏野菜と鶏の甘酢』や、涼しさを感じる『桃の水ようかん』などすてきなメニューがそろいました。シェフが教室を訪問しメニューについてお話ししてくれるのをみんなしっかりと聞いていました。

最後のページでは子ども園で実施したメニューも紹介しています。

- ・発芽玄米入りごはん
- ・インゲンとにんじんのごま和え
- ・桃の水ようかん
- ・夏野菜と鶏の甘酢
- ・冬瓜と鶏もも肉のくず引き
- ・ジョア





FISH



KONDATE

日	曜日	献立名	食べ物の働き			エネルギー (kcal)	長時間保育 補食	原材料	エネルギー (kcal)
			赤色の食べ物	黄色の食べ物	緑色の食べ物				
			血や肉になる	腸や肝になる	体の調子を整える				
1	月	始業式 梅じゃこごはん・カツオの香味揚げ・小松菜と油揚げのお浸し けんちん汁・グレープフルーツゼリー	じゃこ カツオ 豆腐 油揚げ 削り節 寒天 ゼラチン	米 ごま 片栗粉 砂糖 ごま油 じゃがいも 板こんにゃく	梅 しょうが ねぎ にんにく こまつな もやし こぼろ にんじん だいこん しもん グレープ フルーツゼリー	340	野菜パンケーキ 牛乳	豆乳 牛乳 小麦粉 砂糖 バター メープルシロップ にんじん こまつな	161
2	火	発芽玄米入りごはん・鶏肉のカレー焼き・じゃが芋のそぼろ煮 五目汁・フルーツのヨーグルトかけ	鶏肉 豚肉 豆腐 ヨーグルト	米 玄米 小麦粉 油 じゃがいも 砂糖	しょうが にんじん さやいんげん だいこん ししだけ だけのご水煮 万能ねぎ ミックスフルーツ	342	ガーリック トースト 牛乳	牛乳 バター ソフト フランスパン パセリ	147
3	水	ひじきごはん・鮭の塩こうじ焼き・インゲンともやしのごま和え 玉ねぎと卵のみそ汁・抹茶ミルクゼリー	鶏肉 ひじき 油揚げ サケ 豆腐 みそ たまご 寒天 牛乳 ゼラチン	米 しらす 砂糖 塩こうじ ごま じゃがいも 黒砂糖 片栗粉	にんじん もやし さやえんどう さやいんげん 玉ねぎ	327	きなこバナナ マフィン 牛乳	たまご きなこ 牛乳 バター 砂糖 小麦粉 バナナ	233
4	木	ラタトゥイユトースト(ごはん)・かぼちゃのサラダ ベーコンスープ・レアチーズプリン 	チーズ ベーコン ゼラチン 牛乳 クリームチーズ	食パン バター 油 オリーブ油 砂糖 じゃがいも	にんにく スズキニ なす 玉ねぎ トマト 鶏ビーマン かぼちゃ 鶏ビーマン きゅうり 鶏ビーマン にんじん 玉ねぎ キャベツ にまつな	325	鶏そぼろ おにぎり 牛乳	鶏肉 のり 牛乳 米 砂糖 片栗粉	172
5	金	ごはん・つくね・れんこんのサラダ・せんべい汁・パイナップル	豆腐 鶏肉	米 パン粉 砂糖 片栗粉 ごま 油 南蛮せんべい	にんじん しょうが ねぎ れんこん だいこん きゅうり 玉ねぎ こぼろ にまつな パイナップル	343	焼きうどん 牛乳	豚肉 牛乳 ごま油 うどん 油 玉ねぎ にんじん きゃべつ	107
8	月	麦ごはん・鯖の文化干し(こあら・ばんだ・年少さん：鮭) 肉じゃが・豚汁・カルピスかん	サバ 豚肉 生揚げ みそ 寒天 カルピス	米 押し麦 しらす じゃがいも 砂糖 ごま油 板こんにゃく	にんじん 玉ねぎ さやいんげん こぼろ だいこん ねぎ	360	コーントースト 牛乳	チーズ 牛乳 食パン マヨネーズ コーン	172
9	火	ごはん・豚肉のねぎ塩焼き・竹輪と野菜の和え物 和風カレースープ・キウイフルーツ	豚肉 竹輪 削り節 ベーコン	米 ごま油 ごま じゃがいも	にんにく ねぎ キャベツ もやし にんじん こぼろ だいこん チンゲンツァイ キウイフルーツ	315	シリアルバー 牛乳	牛乳 マシュマロ コーンフレーク バター	142
10	水	きのこうどん・彩り野菜のサラダ・黒ゴマのブラマンジェ・牛乳	鶏肉 油揚げ かまぼこ ゼラチン 牛乳 生クリーム	うどん 油 砂糖 じゃがいも 練りごま	にんじん こぼろ にんじん えのきだけ ししだけ こまつな ブロッコリー ねぎ 鶏ビーマン コーン 鶏ビーマン	339	ふかし芋 牛乳	牛乳 さつまいも	119
11	木	9月の旬の魚 タチウオ ごはん・太刀魚の蒲焼き風・ごまポテト・具だくさんのスープ アセロラゼリー 	タチウオ わかめ 生揚げ ゼラチン	米 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも ごま	にんじん ししだけ チンゲンツァイ ねぎ しょうが アセロラジュース	384	ココアトースト 牛乳	牛乳 食パン 砂糖 バター	142
12	金	ごはん・中華風たまご焼き・大根の中華漬け・わかめスープ・プリン	たまご 鶏肉 豆腐 わかめ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま プリン	にんじん だけのこ しいたけ 万能ねぎ だいこん きゅうり しょうが えのきだけ ねぎ	362	バイクドポテト 牛乳	牛乳 じゃがいも オリーブ油 油	99
16	火	ミルクパン・かぼちゃのグラタン・パジルサラダ キャベツのミルクスープ・オレンジ 	鶏肉 牛乳 チーズ 生クリーム ベーコン	ミルクパン 油 バター 小麦粉 砂糖	玉ねぎ かぼちゃ マッシュルーム パセリ にんじん だいこん きゅうり ブロッコリー コーン キャベツ オレンジ	386	鮭おにぎり 牛乳	サケ のり 牛乳 米	177
17	水	発芽玄米入りごはん・鯖の西京焼き・じゃが芋としらすの煮物 とりごぼろ汁・小豆ミルクゼリー	サワラ みそ 鶏肉 豆腐 寒天 ゼラチン 牛乳 小豆	米 玄米 砂糖 油 じゃがいも しらす ごま	しょうが こぼろ しょうが いんげん だいこん 万能ねぎ	354	ウイナーチーズ 蒸しパン 牛乳	たまご ウイナー チーズ バター 砂糖 ホットケーキ ミックス	197
18	木	ごはん・さつま芋のコロッケ・もやしとコーンのお浸し 豆腐とわかめのみそ汁・ピーチゼリー	豚肉 削り節 豆腐 油揚げ わかめ みそ ゼラチン 寒天	米 油 さつまいも 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ もやし ねぎ コーン こまつな ももジュース	382	シュガートースト 牛乳	牛乳 食パン 砂糖 バター	145
19	金	まごわやさしい給食 わかめごはん・カジキの干草焼き・お浸し じゃが芋ときのこのスープ・ヨーグルト	炊き込みわかめ カジキ みそ 削り節 豆腐 ヨーグルト	米 ごま 小麦粉 カサネ みそ 削り節 豆腐 ヨーグルト	にんじん 万能ねぎ こまつな もやし しめじ えのきだけ ねぎ	331	桜えびの ぱりぱりピザ (ごはん) 牛乳	チーズ さくらえび のり 牛乳 ぎょうざの皮 マヨネーズ	143
22	月	なすとチキンのスパゲティ・ポテトサラダ・レモンゼリー・牛乳 	ベーコン 鶏肉 寒天 ゼラチン 牛乳	スパゲティ 油 砂糖 オリーブ油 じゃがいも マヨネーズ	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム なす しめじ トマト にんじん きゅうり コーン レモン	374	おかかおにぎり 牛乳	削り節 のり 牛乳 米	170
24	水	麦ごはん・竹輪チーズ(はんぺん)の磯辺揚げ カリカリじゃこサラダ・さつま汁・梨 	竹輪 チーズ 青のり たまご じゃこ 豆腐 さつま揚げ	米 小麦粉 油 ごま 砂糖 ごま油 じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん ししだけ だいこん ねぎ こまつな 梨	315	おふラスク 牛乳	牛乳 おふ バター 砂糖	92
25	木	ごはん・豆腐のステーキきのごバターソースかけ・なっとう和え 大根と芋のみそ汁・マンゴーゼリー	豆腐 納豆 油揚げ みそ ゼラチン 牛乳 生クリーム	米 小麦粉 油 バター 片栗粉 じゃがいも 砂糖	にんにく しめじ えのきだけ こまつな にんじん だいこん もやし ねぎ マンゴージュース	362	焼きそば 牛乳	豚肉 青のり 牛乳 油 蒸し中華めん にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし	116
26	金	ごはん・豚肉の生姜炒め・じゃが芋のごまサラダ 青菜と豆腐のスープ・リンゴゼリー	豚肉 豆腐 ゼラチン	米 押し麦 油 ごま油 じゃがいも 砂糖 ごま 練りごま 片栗粉	玉ねぎ しょうが きゅうり にんじん ししだけ チンゲンツァイ リンゴジュース	334	マシュマロ クラッカーサンド 牛乳	牛乳 クラッカー マシュマロ	111
29	月	ごはん・白身魚のさくっと揚げ・じゃが芋のシャキシャキ和え キャベツのみそ汁・カップdeヤクルト	ホキ 油揚げ 豆腐 みそ	米 マヨネーズ 小麦粉 片栗粉 油 じゃがいも 砂糖	にんにく しょうが にんじん きゅうり 玉ねぎ キャベツ ねぎ	368	メープルトースト 牛乳	牛乳 食パン 砂糖 バター メープルシロップ	138
30	火	中華丼・わかめサラダ・杏に豆腐・牛乳	豚肉 エビ わかめ 寒天 ゼラチン 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 ごま 砂糖	しょうが にんにく にんじん ししだけ だけのご水煮 もやし はくさい こまつな きゅうり ねぎ	355	キャラメルりんご のパウンドケーキ 牛乳	たまご 牛乳 砂糖 バター 小麦粉 りんご	192

※エネルギーは4歳児の量を基準に算出してあります。
※○は1歳の献立内容です。

栄養士 成宮 淳美



2025年9月

2025年9月

献立紹介

4	木	「ラトウイユトースト」は、ズッキーニ、なす、玉ねぎ、とうもろこしやピーマンなどの、色とりどりの野菜を使います。野菜を炒めて、トマトと一緒にじっくり煮て作ったソースを食パンの上にたっぷりせて、その上にチーズをのせて焼きます。ラトウイユソースと食パンの相性は抜群なので、野菜が苦手なお友達も挑戦してみましょう♪ かぼちゃのサラダは、かぼちゃ、きゅうり、にんじんをマスタードとカレー粉で味付けしていて、とても人気なメニューの一つです。かぼちゃは9月から11月が旬で、この時期はホクホクとした食感で甘みが強くなります。体を温めてくれる効果もあるので、たくさん食べてこれからの季節、風邪をひきにくい体を作りましょう。
10	水	「きのこうどん」は、朝一番にとったかつおだしで鶏肉や野菜を煮込んで色々な食材のうま味を引き出します。つゆの具には他にもしめじ、えのきたけ、しいたけなどのきのこ類がたくさん入っています。最近ではきのこは季節を問わずに手に入ることが多いですが、自然に生える野生のきのこは9月～11月に旬を迎え収穫されます。きのこは、低カロリーで栄養価の高い魅力的な食材でもあります。この機会にぜひ秋を感じながら味わって食べてください。
11	木	9月の旬の魚「太刀魚(タチウオ)」の登場です！「太刀魚」は1～2mほどに成長する魚で、普通の魚よりも細長い体をしています。また、身体が銀色に輝いているのも特徴です。「太刀魚」という名前は、その細長く銀色の身体が「太刀」に見えることから呼ばれるようになりました。お誕生日会の日にお魚を見せに行くので楽しみにしてください。 にとべごはんでは、「太刀魚の蒲焼き風」で登場します。旬で脂ののった太刀魚に粉をまぶして揚げ、甘辛いタレにくぐらせて作ります。太刀魚は揚げ物にするとさらにおいしいので、ポテトやスープと一緒にたくさん食べましょう。
19	金	「まごわやさしい」給食の日です。「まごわやさしい」とは、健康に過ごすために積極的に食べてほしい食品の頭文字をとってできた言葉です。「ま」はまめ、「ご」はごまなどの種実類、「わ」はわかめなどの海藻類、「や」はやさい、「さ」はさかな、「し」はしいたけなどのきのこ類、「い」はいも類です。「じゃがいもときのこのスープ」は、「ま」にあたる豆腐、「や」にあたるにんじん、ねぎ、「し」にあたるしめじ、えのきたけ、「い」にあたるじゃがいもなど、「まごわやさしい」の食材がたくさん含まれています。他のメニューでも、「まごわやさしい」の食材がどこに入っているかお友達と探しながら食べてみてください。

夏休み明け、生活リズムを取り戻そう！！

皆さん夏休みはいかがでしたか？長い夏休みの後は、なんとなくダルい、イライラする、やる気が起きないなど、身体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑に夏の疲れもドッと出てくる時期です。学園生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。そしてお昼はにとべごはんをたくさん食べましょう。

生活リズムを整えるために

夜は早めに寝る



朝起きた時に
日光を浴びる



朝ごはんをよく
かんで食べる



私たちの体には「体内時計」という機能があり、それにより生活リズムを整えています。夏休み中に狂ってしまった体内時計を正すため、夜は早く寝て、朝も寝坊しないようにしましょう。朝ごはんをよくかみ、しっかりと食べ、朝から太陽の光を浴びましょう。朝日を浴びると**セロトニン**という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えると共に心のバランスを整えてくれます。

お彼岸

お彼岸は春と秋の年に2回あり、お墓参りをして先祖供養をする風習があります。お彼岸の食べ物をいえば、ごはんをつぶして丸め、小豆のあんなどで包んだ『おはぎ』があります。これは秋の花である「萩」にちなんだ呼び方で、春には「牡丹」にちなんで『ぼたもち』とも呼ばれます。

NITOBEGOHANDAYORI

★NITOBEGOHAN RECIPE1★

ガパオライス 4人分

・ごはん又は玄米ごはん	4人分
・サラダ油	小さじ1
・にんにく	少々
・鶏ひき肉	350g
・玉ねぎ	40g
・ピーマン	30g
・パプリカ	30g
・バジル	5枚
・ナンプラー	大さじ1
・オイスターソース	大さじ1

ガパオライスの作り方

- ①油をひいたフライパンでみじん切りにしたにんにくを弱火で香りができるよう炒める。
- ②鶏ひき肉を加え大きなかたまりができないよう、そぼろ状になるよう炒める。
- ③肉に火がとおったら、1cm角ほどに切った玉ねぎを加えしんなりするまで炒める。
- ④玉ねぎよりも少し小さめに切ったピーマン・パプリカを加え、サッと炒めたらナンプラー・オイスターソースで味つけし、ちぎった生バジルを加え手早く混ぜ合わせる。
- ⑤ごはん、又はお好みで玄米ご飯の上にかけて出来上がり。

* 目玉焼きをトッピングして混ぜ合わせて食べるとよりおいしです！！



★NITOBEGOHAN RECIPE2★

マーボー丼 4人分

・麦ごはん又はごはん	4人分	・砂糖	大さじ1
・サラダ油	小さじ1	・料理酒	小さじ1
・しょうが・にんにく	少々	・しょうゆ	大さじ2
・豚ひき肉	70g	・塩 こしょう	少々
・にんじん	50g	・片栗粉	大さじ2
・干し椎茸	2g	・ねぎ	40g
・たけのこ水煮	70g	・ごま油	小さじ1
・鶏ガラスープ	230g	・ラー油	お好みの量
・木綿豆腐	320g		

マーボー丼の作り方

- ①油をひいたフライパンに、みじん切りにしたしょうが・にんにくを弱火で香りができるまで炒める。
- ②豚ひき肉を加えてそぼろ状になるよう炒め、みじん切りにしたねぎ以外の野菜をサッと炒めて鶏ガラスープで煮る。
- ③カッコ内の調味料を加えひと煮立ちさせ、2cm角に切った豆腐を加え中火で2～3分煮る。
- ④片栗粉を同量の水で溶き、混ぜながら加えとろみをつけひと煮立ちしたらみじん切りにしておいたねぎを加えてサッと煮る。
- ⑤仕上げにごま油・ラー油を回し入れる。
- ⑥麦ごはん又はごはんにつつぱりとかければ出来上がり。



* 辛いのが好きな人は、にんにくなどを炒めている時に豆板醤をお好みで炒めてください。

* 豆腐は木綿でも絹でもお好みで！

Pickup News Part2

スターシェフコラボメニュー

7月11日に子ども園でスターシェフコラボメニューを提供しました。今回は日本料理【てのしま】の 林シェフに考案いただきました。夏が旬の「鰯」をつかった『アジのつくね』は、鰯のすり身をつかってつくねにしているのでお魚が苦手な子どもとも食べやすいメニューとなっていました。

シェフが園児たちと楽しく今日のにとべごはんについてお話しをする時間もあり、とても素敵な時間となりました。



- ・ごはん
- ・アジのつくね
- ・インゲンとにんじんのごま和え
- ・けんちん汁
- ・桃の水ようかん

