

豊かな食のある生活 *にとべごはん*

2025.9

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ると嬉しいです。いよいよ2学期ですが今年は9月になつても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。

夏野菜をたっぷりとつかった『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 | ・夏野菜と鶏の甘酢 |
| ・インゲンとにんじんのごま和え | ・冬瓜と鶏もも肉のくず引き |
| ・桃の水ようかん | ・ジョア |



KONDATE

FISH

VEGETABLES

MEAT

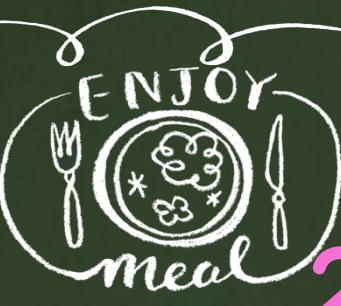


献立名

日	曜日	献立名	食べ物の働き			エネルギー (kcal)	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				
1	月	始業式 梅じゃこはん・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 剥り節 奎天 ゼラチン	米 ごま 豆腐 砂糖 ごま油 ジャガイモ 板こんにゃく	梅 しうがね にんにく こまつな もやし こぼう にんじん だいこん レモン クリーフ フルーツ	340	野菜パンケーキ 牛乳	牛乳 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
			鶏肉 豚肉 豆腐 ヨーグルト	米 玄米 小麦粉 玄米油 ジャガイモ 砂糖	しょうが にんじん さやいんげん だいこん しいたけ だけの水煮 万能ねぎ ミックスフルーツ				
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 ひじき 油揚げ ワカメ 豆腐 みそ たまご 奎天 牛乳 ゼラチン	米 しらたき 砂糖 醤油 ごま じゃがいも 黒砂糖 小麦粉	にんじん もやし さやえんじ さやいんげん 玉ねぎ	342	ガーリック トースト 牛乳	牛乳 バター ソフ トランスクパン パブリ	147
			鶏肉 ひじき 油揚げ ワカメ 豆腐 みそ たまご 奎天 牛乳 ゼラチン	米 しらたき 砂糖 醤油 ごま じゃがいも 黒砂糖 小麦粉	にんじん もやし さやえんじ さやいんげん 玉ねぎ				
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 ワカメ 豆腐 みそ たまご 奎天 牛乳 ゼラチン	米 しらたき 砂糖 醤油 ごま じゃがいも 黒砂糖 小麦粉	にんじん もやし さやえんじ 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
			チーズ ベーコン ゼラチン 牛乳 クリーミチーズ	食パン バター 油 オーライ油 砂糖 じゃがいも	にんにく シュッキニ なす 玉ねぎ ハート 赤ピーマン カぼちゃ 黄ピーマン きゅうり ビーマン にんじん 玉ねぎ キャベツ こまつな				
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 クリーミチーズ	食パン バター 油 オーライ油 砂糖 じゃがいも	にんにく シュッキニ なす 玉ねぎ ハート 赤ピーマン カぼちゃ 黄ピーマン きゅうり ビーマン にんじん 玉ねぎ キャベツ こまつな	325	鶏そぼろ おにぎり 牛乳	鶏肉 のり 牛乳 米 砂糖 片栗粉	172
			豆腐 豚肉	米 バター 砂糖 片栗粉 ごま油 南国せんべい	にんじん もやし さやえんじ さやいんげん こまつな				
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	サバ 肴肉 生揚げ みそ 塙天 カルビス	米 だし巻 しらたき じゃがいも 砂糖 ごま油 板こんにゃく	にんじん もやし さやいんげん こまつな にんじん きゅうり カボチャ	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 きゅべつ	107
			サバ 肴肉 生揚げ みそ 塙天 カルビス	米 だし巻 しらたき じゃがいも 砂糖 ごま油 板こんにゃく	にんじん もやし さやいんげん こまつな にんじん きゅうり カボチャ				
8	月	麦ごはん・鮭の文化干し(にあら・はんだ・年少さん:鮭) 肉じゃが・豚汁・カルビスかん	豚肉 竹輪 剥り節 ベーコン	米 だし巻 しらたき じゃがいも 砂糖 ごま油 板こんにゃく	にんにく ねぎ キヤベツ もやし にんじん こまつな だいこん てんとう虫 チキンソツアイ キヤベツフルーツ	315	シリアルバー 牛乳	牛乳 マヨネーズ 牛乳 バター コンフレーク バター	142
			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	鶏肉 油揚げ かまぼこ ゼラチン 牛乳 クリーム	にんじん こまつな ごま油 うどん じゃがいも 繊維				
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	タチウオ わかめ 生揚げ セラチン	米 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも ごま	にんじん しいたけ チキンソツアイ キヤベツ	339	ふかし芋 牛乳	牛乳 さつまいも 牛乳 食パン	119
			タチウオ わかめ 生揚げ セラチン	米 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも ごま	にんじん しいたけ チキンソツアイ キヤベツ				
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 セラチン	米 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも ごま	にんじん しいたけ チキンソツアイ キヤベツ	384	ココアトースト 牛乳	牛乳 食パン 砂糖 バター	142
			たまご 鶏肉 豆腐 わかめ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま ブリ	にんじん だけのこ のこしあわせ にんじん きゅうり しょぼう えのきだけ ねぎ				
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 ブリ	にんじん だけのこ のこしあわせ にんじん きゅうり しょぼう えのきだけ ねぎ	362	ベイクドポテト 牛乳	牛乳 ジャガイモ オリーブ油 油	99
			ミルクパン・かぼちゃのグラタン・バジルサラダ キャベツのミルクスープ・オレンジ	ミルクパン 油 バター 小麦粉 砂糖 バーコン	玉ねぎ カぼちゃ マッシュルーム バーコン インゲン だいこん きゅうり フロッココーン コーン キャベツ オレンジ				
17	水	発芽玄米入りごはん・鰯の西京焼き・じゃが芋としらたきの煮物 とりごぼう汁・小豆ミルクゼリー	サワラ みそ 鮭 豆腐 塙天 ゼラチン 牛乳 小豆	米 玄米 砂糖 豆腐 塙天 ゼラチン 牛乳 小豆	しょうが ごま じゃがいも しらたき	354	ワインチーズ 蒸しパン 牛乳	たまご ウインナー チーズ バター 砂糖 ホットケーキ ミックス	197
			サワラ みそ 鮭 豆腐 塙天 ゼラチン 牛乳 小豆	米 玄米 砂糖 豆腐 塙天 ゼラチン 牛乳 小豆	しょうが ごま じゃがいも しらたき				
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・ビーチゼリー	豚肉 剥り節 豆腐 油揚げ わかめ みそ ゼラチン 塙天	米 油 さつまいも 小麦粉 ハンパン 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ もやし ねぎ コーン こまつな ももじゅース	382	シュガートースト 牛乳	牛乳 食パン 砂糖 バター	145
			ぬき込みわかめ カブキ みそ 剥り節 豆腐 ヨーグルト	米 ごま 小麦粉 マヨネーズ じゃがいも	にんじん 万能ねぎ こまつな もやし じめじえのきだけ ねぎ				
19	金	まごわやさしい給食 わかめごはん・カジキの千草焼き・お浸し じゃが芋ときのこのスープ・ヨーグルト	ぬき込みわかめ カブキ みそ 剥り節 豆腐 ヨーグルト	米 ごま 小麦粉 マヨネーズ じゃがいも	にんじん 万能ねぎ こまつな もやし じめじえのきだけ 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 きょうさの皮 マヨネーズ	143
			ベーコン 鮭 塙天 ゼラチン 牛乳	スパハーフ 油 砂糖 オーライ油 じゃがいも マヨネーズ	にんじん 万能ねぎ こまつな もやし じめじえのきだけ ねぎ				
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	竹輪 チーズ ねり たまご じゃこ 豆腐 さつま揚げ	スパハーフ 油 砂糖 オーライ油 じゃがいも マヨネーズ	にんじん こまつな じめじえのきだけ 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	卵節 のり 牛乳 米	170
			麦ごはん・竹輪チーズ(はんべん)の磯辺揚げ カリカリじやこサラダ・さつま汁・梨	米 小麦粉 油 砂糖 ごま油 じゃがいも マヨネーズ	キャベツ きゅうり にんじん しあわせ だいこん ねぎ こまつな 果				
25	木	ごはん・豆腐のステーキきのこバターソースかけ・なっとう和え 大根と芋のみそ汁・マンゴーゼリー	豆乳 納豆 ゼラチン みそ 豆腐 塙天 牛乳 生クリーム	米 小麦粉 油 バター 小麦粉 じゃがいも 砂糖	にんじん こまつな じめじえのき こまつな ねぎ もやし ねぎ ねぎ	362	焼きそば 牛乳	豚肉 青のり 牛乳 米 中華めん にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし	116
			豚肉 豆腐 ゼラチン ごはん・青葉と豆腐のスープ・リンゴゼリー	米 だし巻 油 ごま油 じゃがいも ごま 練りごま 片栗粉	玉ねぎ しうがね ごま油 じゃがいも ごま 練りごま 片栗粉				
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アクリル	ホキ 油揚げ 豆腐 みそ	米 マヨネーズ 小麦粉 片栗粉 じゃがいも 砂糖	にんじん しうがね にんじん いんじけ えのき ねぎ ねぎ	368	メープルトースト 牛乳	牛乳 おふ バター 砂糖	138
			中華丼・わかめサラダ・杏仁豆腐・牛乳	豚肉 エビ わかめ 塙天 ゼラチン 牛乳	にんじん しうがね にんじん いんじけ えのき ねぎ ねぎ				
30	火	中華丼・わかめサラダ・杏仁豆腐・牛乳	豚肉 エビ わかめ 塙天 ゼラチン 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 ごま	にんじん しうがね にんじん いんじけ えのき ねぎ ねぎ	355	キャラメルりんごの パウンドケーキ 牛乳	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おります。
※()は1歳の献立内容です。

栄養士 成宮 謙美



2025年9月

2025年9月

献立紹介

4	木	「ラタトウイユースト」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。ラタ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く、とても人気なメニューの一つです。かぼちゃんは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があるので、たくさん食べてこれから季節、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月に旬を迎える収穫されます。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いてください。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つてできた言葉です。「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と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
・ナンブラー	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るよう炒める。
- ②鶏ひき肉を加え大きなかたまりができるよう、そぼろ状になるよう炒める。
- ③肉に火がとつたら、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ブラー・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。



★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	70 g	・塩 こしょう	少々
・にんじん	50 g	・片栗粉	大さじ2
・干し椎茸	2 g	・ねぎ	40 g
・たけのこ水煮	70 g	・ごま油	小さじ1
・鶏ガラスープ	230 g	・ラー油	お好みの量
・木綿豆腐	320 g		



*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！

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たっぷりとかければ出来上がり。

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「鯵」をつかった『アジのつくね』は、鯵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もとて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する時間もあり、とても素敵な時間となりました。



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

