

令和7年



予定献立表



滝尾保育園

日	曜日	献立名	3時のおやつ
1	火	鶏肉の唐揚げ 海藻サラダ えのきの味噌汁 りんご	おめでとうケーキ
2	水	豆腐のケチャップ煮 ツナと刻み昆布の金平 春野菜のスープ バナナ	ストーンクッキー
3	木	味噌風味肉野菜炒め ごまじゃこサラダ わかめのすまし汁 オレンジ	豆乳もち
4	金	魚の磯辺焼き ひじきの炒め煮 大根の味噌汁 いちご	うぐいす蒸しパン 
5	土	ゆかりおにぎり わかめおにぎり ジュース バナナ(保護者会)	
7	月	魚のキャロット焼き ジャーマンポテト トマトスープ キウイ	オレンジゼリー
8	火	かしわとコーンの炒め物 焼き南瓜 スナップエンドウ 豆腐の味噌汁 オレンジ 	人参マフィン
9	水	麻婆豆腐 切干大根のナムル 中華スープ 生パイン	あずきクッキー
10	木	鮭の塩焼き 野菜の納豆和え 玉葱の味噌汁 りんご 	カルシウムおにぎり
11	金	春野菜カレー コーンとマカロニサラダ トマト 甘夏缶	ちくわの胡麻焼き
12	土	菜の花ご飯 豚汁 バナナ	じゃこマヨ-toast
14	月	魚の西京焼き 塩チャブチェ 人参甘煮 豆腐のすまし汁 オレンジ	フライドポテト 
15	火	鶏肉のマーマレード焼き アスパラといんげんのごま和え トマト 具だくさん味噌汁 キウイ	メルティフレーク
16	水	筑前煮 ししゃも スナップエンドウ もやしの味噌汁 いちご	ウインナー入り蒸しパン
17	木	魚のオイル焼き 野菜のオーロラ和え わかめの味噌汁 りんご	フルーツゼリー
18	金	レバーの味噌煮 こぶき芋 トマト キャベツのスープ 生パイン	そぼろおにぎり
19	土	高菜チャーハン じゃがいもの味噌汁 キウイ 	カントリークッキー
21	月	鶏肉のレモン煮 キャベツのちりめん和え 若竹汁 オレンジ	バナナヨーグルト
22	火	厚揚げの肉味噌煮 ひじきの華風和え ベーコンと青菜のスープ キウイ	塩昆布おにぎり 
23	水	豚肉のハワイアン風 五目金平 切干大根の味噌汁 甘夏缶	アップルケーキ
24	木	豆腐ハンバーグ ドレッシングサラダ ポテトスープ いちご	ぶどうゼリー
25	金	お弁当 	どら焼き
26	土	鶏そぼろ丼 南瓜の味噌汁 オレンジ	きなこ団子
28	月	ひじき入り炒り豆腐 ウインナーと芋のカレーマヨ和え キャベツの味噌汁 キウイ	イチゴヨーグルトマフィン
30	水	鮭の味噌マヨ焼き 野菜のゆかり和え オニオンスープ りんご	バナナスコーン 

**ご入園・ご進級おめでとう
ございます**

滝尾保育園では、たんぱく質がしっかり摂れるおかずの**主菜**、野菜が摂れるおかずの**副菜**、具だくさんの**汁物の一汁二菜**の給食で子どもたちが栄養をバランスよくとれるように工夫しています。

また、**3大アレルギー(卵、乳、小麦)**を使用せず、みんなで楽しく安全に食べることができる給食を実施しています。

今年度も知りたいレシピや給食、離乳食などについてのご相談がある方は給食室までお声がけください。

1年間よろしくお祈りします。

調理員 横山 高橋 氏川 友永 上田 立川

**お知らせ
及びお願い**

○ししゃも、かえりの日は、0.1.2歳児はちりめんを提供します。(塩分を抑えるためです)
○アレルギー症状のあるお子様は事前にご連絡ください。医師の診断書をもとにご相談の上、除去するなどの対応を致します。**尚、新入園児につきましては、診断書を4月末日までに担任に提出してください。**

○乳製品を使用しないためカルシウムとれにくくなっています。**ご家庭で1日1杯**でよいので**生乳**を飲むようご協力お願いします。

★4月の旬な食べ物★

いちご、キウイ、アスパラガス、さやいんげん、筍、春キャベツ、豆苗、など
春野菜は疲労回復や便秘予防、体調管理に役立ちます。

令和7年



予定献立表

滝尾保育園

日	曜日	献立名	3時のおやつ
1	木	豚肉の塩麴焼き 野菜の納豆和え 切干大根の味噌汁 生パン	ほうれん草ケーキ
2	金	竹の子ご飯 チキンカツ レタス トマト ポテトサラダ すまし汁 オレンジ	子どもの日デザート
7	水	野菜カレー かえり 小松菜のおかか和え 生パン	米粉ブラウニー
8	木	魚の香草パン粉焼き 切昆布の当座煮 豆腐の味噌汁 キウイ	オレンジゼリー
9	金	弁当日	まるさんかくしかくクッキー
10	土	タコライス わかめスープ オレンジ	レモンラスク
12	月	厚揚げ麻婆豆腐 三色ピーマンのおかか和え ししゃも もやしスープ キウイ	きなこ蒸しパン
13	火	魚のごま味噌焼き 大豆サラダ 若竹汁 甘夏缶	ぶどうゼリー
14	水	鶏肉のバーベキューソース わかめと胡瓜の酢の物 南瓜の味噌汁 りんご	ツナと小松菜のおにぎり
15	木	豆腐入りチキンナゲット 野菜の塩昆布和え そらまめ もずくスープ オレンジ	フルーツポンチ
16	金	魚のコーンマヨ焼き ハリハリサラダ トマト 春野菜の味噌汁 バナナ	豆乳もち
17	土	あんかけ御飯 具沢山スープ キウイ	黒ゴマクッキー
19	月	レバー入りハンバーグ ひじきの華風和え もやしの味噌汁 オレンジ	人参ゼリー
20	火	カルシウムふりかけ 豆腐の五目炒め ゆかりポテト 小松菜の味噌汁 バナナ	フルーツマフィン
21	水	魚の煮付け アスパラ炒め トマト じゃがいもの味噌汁 キウイ	カレーコーンおにぎり
22	木	鶏肉のマーマレード焼き 春野菜の和え物 コンソメスープ オレンジ	フライドポテト
23	金	鮭の塩焼き 春雨サラダ 煮豆 もずくの味噌汁 生パン	南瓜スコーン
24	土	赤飯 りんごジュース バナナ (えんえん落成式、えんえん空色マルシェ)	
26	月	凍り豆腐の中華風煮 じゃこサラダ トマト 茄子の味噌汁 オレンジ	ブルーベリーケーキ
27	火	豚肉とキャベツの胡麻味噌炒め 南瓜の甘煮 春雨スープ キウイ	バナナきなこ
28	水	魚のムニエルオーロラソース 大豆入りひじきの油炒め 玉葱の味噌汁 バナナ	レーズン蒸しパン
29	木	チンジャオロース もやしのナムル トマト入り味噌汁 生パン	梅じゃこおにぎり
30	金	ひじき入りつくね 切干大根煮 きのこの味噌汁 メロン	フルーツゼリー
31	土	鮭の混ぜご飯 野菜スープ オレンジ	みたらしじゃが団子

こどもの日

本来は病気や災いを避ける行事である端午の節句。それが江戸時代にはかぶとを飾り、男の子の健康や幸せを願う日になりました。現在のこどもの日は男女の区別はありません。日本では5月5日ですが、世界の国々でもいろいろな日にこどもの日があります。保育園でもこいのぼりを飾り、行事食をいただきます。



おいしく食べよう！グリーンピースは今が旬！

グリーンピースに含まれる栄養素は、免疫力を高め、新陳代謝を円滑にし、かぜ予防、便秘改善に役立ちます。今の季節には、さや付きの新鮮な生の豆がおいしく食べられます。豆ごはんや、ポタージュ、バター炒めなど、色々な調理法で味わってみませんか。



子どもに必要な栄養素



肉や魚、卵や大豆などに多く含まれるたんぱく質は、血液や筋肉など体の主要な部分を作る栄養素です。

生命を維持し、エネルギー源にもなりますので、なるべく食事にとり入れましょう。例えば、卵、ツナ缶、しらす、納豆などが用意しやすいですね。

保育園の給食、おやつでは、しらすなどの魚、大豆、納豆など、積極的にとり入れるようにしています。

令和7年



予定献立表



滝尾保育園

日	曜日	献立名	3時のおやつ
2	月	魚のトマトソースかけ ひじきのガーリック炒め もやしの味噌汁 キウイ	きなごまマフィン
3	火	鶏肉のレモン煮 小松菜の炒め物 豆腐の味噌汁 生パイ	ちくわのカレー焼き
4	水	厚揚げとエビの五目炒め 枝豆のホクホクサラダ キャベツのスープ オレンジ	カルシウムおにぎり
5	木	ポークビーンズ ハリハリサラダ えのきの味噌汁 メロン	オニオンケーキ
6	金	魚の梅しそ焼き キャベツとハムの酢の物 トマト もずくの味噌汁 キウイ	オレンジゼリー 
7	土	ガパオ炒めご飯 わかめスープ バナナ	小松菜のチヂミ
9	月	ごぼうと大葉の和風つくね 野菜ナムル 玉葱の味噌汁 オレンジ 	ストーンクッキー
10	火	豚肉のハワイアン風 野菜のゆかり和え トマトスープ キウイ	かおりおにぎり
11	水	魚の照り焼き 切干大根サラダ 茄子の味噌汁 甘夏缶	黒糖蒸しパン
12	木	凍り豆腐のオランダ煮 海藻サラダ もやしのスープ 生パイ	ヨーグルトケーキ
13	金	鶏肉の甘味噌焼き 大豆とじゃこの煮昆布 焼き南瓜 オクラ入りスープ すいか 	豆乳もち
14	土	混ぜ込みピビンバ ポテトスープ バナナ	ゴマクッキー
16	月	鶏肉の旨ダレ セロリとごぼうの金平 トマト 南瓜の味噌汁 生パイ	オレンジマフィン
17	火	魚のオニオンマヨ焼き 小松菜とちくわの和え物 じゃがいもの味噌汁 キウイ	フルーツヨーグルト
18	水	豚じゃが ひじきのサラダ 切干大根の味噌汁 メロン	じゃこおにぎり
19	木	枝豆入りまさご揚げ トマトと胡瓜の和え物 かえり わかめの味噌汁 オレンジ	チョコバナナスコーン
20	金	牛肉のしぐれ煮 納豆と塩昆布のサラダ ロースト人参 トマト入り味噌汁 生パイ	かぼすゼリー
21	土	野菜たっぷりビーフン コーン入りスープ キウイ	白玉あずき
23	月	魚のねぎ味噌焼き 切干大根とベーコンの煮物 南瓜入りスープ メロン	ココア蒸しパン
24	火	豆腐の中華煮 オクラのじゃこ和え トマト もずくのスープ 生パイ 	フライドポテト
25	水	レバーの甘辛煮 マカロニサラダ オニオンスープ オレンジ	煮干しチップ
26	木	魚の竜田揚げ ピーマンのごま和え こぶき芋 夏野菜の豚汁 すいか	とうもろこし
27	金	シーフードカレー 春雨の酢の物 オクラ バナナ	あじさいゼリー 
28	土	タコライス コンソメスープ キウイ 	カントリークッキー
30	月	麻婆豆腐 ししゃも トマト 中華スープ オレンジ	小豆蒸しパン

6月4日は 虫歯予防デー

歯ごたえのあるものをよく噛むことでだ液が分泌されます。だ液は口の中に残った食べかすを流したり、虫歯の原因菌を弱らせたいする作用があります。

虫歯予防だけでなく、噛むことで脳を刺激し血液の循環がよくなるので集中力や記憶力を高めてくれます。

また、「噛む」機能や能力は、人間が生まれてからの学習によって習慣化し、身についていくものです。しっかり噛むということは、身体の健全な発達に欠かせない大切な生活習慣で、乳幼児期からしっかり身につけさせることが大切です。味わってよく噛む習慣をつけましょう！

トマトのヒミツ

トマトのうまみ成分はグルタミン酸で、昆布と同じうまみ成分です。トマトのおいしさは、グルタミン酸とトマト特有の酸味と甘味によるものです。また、トマトはリコピンが多く、強い抗酸化作用があります。

おいしいトマトを見わけるポイントは、おしりに星の形や白い筋があることです。この星が成熟している証です。また、はりとつやがあり、へたがぞいかえっているとよいトマトです。



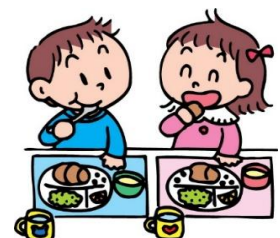
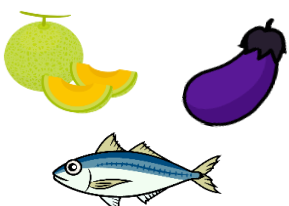
6月が旬の食べ物

＜野菜＞トマト、なす、きゅうり、ピーマン、枝豆、とうもろこし

＜果物＞さくらんぼ、すいか、メロン

＜魚介類＞鯉、アジ、鮎

旬の食べ物を食べて、季節を感じながら栄養を積極的にとみましょう。



令和7年



予定献立表



滝尾保育園

日	曜日	献立名	3時のおやつ	
1	火	やきとり風煮 ドレッシングサラダ キャベツの味噌汁 メロン	豆乳もち	
2	水	鶏肉の梅しそソース トマト ツナと刻み昆布の炒め煮 茄子の味噌汁 バナナ	レーズンマフィン	
3	木	チンジャオロース 大豆サラダ すまし汁 オレンジ	うめちりおにぎり	
4	金	鮭の照り焼き 切干大根煮 玉葱の味噌汁 すいか	りんごゼリー	
5	土	キーマカレー コンソメスープ バナナ	シュガーラスク	
7	月	チキンカツ レタス トマト お魚パスタ セタスープ すいか	フルーツヨーグルト せんべい	
8	火	魚の西京焼き チャイニーズトマトサラダ コンソメスープ オレンジ	いちご蒸しパン	
9	水	凍り豆腐の中華煮 キャベツのレモン和え えのきの味噌汁 キウイ	ぶどうゼリー	
10	木	魚のラタトゥイユソース ジャーマンポテト コンソメスープ 生パン	ピーマンとツナのなかよしおにぎり	
11	金	豚肉の生姜焼き 油揚げのナムル おくら じゃがいもの味噌汁 バナナ	あずきクッキー	
12	土	鶏めし 具だくさん味噌汁 キウイ	シャーベット	
14	月	肉野菜炒め マセドアンサラダ わかめスープ 生パン	塩昆布おにぎり	
15	火	炒り豆腐 ピーマンのおかか和え レタス入り味噌汁 オレンジ	キャロットケーキ	
16	水	魚のきのこあんかけ 人参甘煮 豆腐の味噌汁 すいか	バナナ 菓子	
17	木	鶏肉の唐揚げ トマト ちりめん入り煮昆布 もやしの味噌汁 キウイ	とうもろこし	
18	金	レバー入りハンバーグ 野菜ソテー すまし汁 メロン	氷菓子	
19	土	チキンライス ポテトスープ バナナ	オレンジゼリー	
22	火	魚の竜田揚げ 大豆入りひじきの炒め煮 厚揚げの味噌汁 キウイ	フランクフルト	
23	水	夏野菜カレー 鉄分サラダ かえり すいか	ポップコーン	
24	木	茄子入り麻婆豆腐 キャベツとちくわのセサミソース もずくスープ オレンジ	焼きとうもろこし	
25	金	魚の香草パン粉焼き 変わり金平 オクラ入りスープ 生パン	フライドポテト	
26	土	夏祭りお楽しみ会		
28	月	魚のごまマヨ焼き 春雨の中華風酢の物 小松菜の味噌汁 オレンジ	フルーツゼリー	
29	火	肉じゃが ししゃも きゅうりのゆかり和え 冬瓜の味噌汁 バナナ	すいか せんべい	
30	水	ゴーヤーチャンプルー こぶき芋 トマト 中華スープ 生パン	カルシウムおにぎり	
31	木	鮭の塩焼き ねばねば和え 切干大根の味噌汁 メロン	コーン蒸しパン	

夏祭り週間

スイカで夏の水分補給！

汗をたくさんかく季節です。
水分とミネラルの不足には注意しましょう。
スイカに塩をかけて食べると、とても効果的です。
よく冷やした新鮮なスイカで、しっかり水分補給をしませんか。



子どもに必要な栄養素

糖 質



糖質は炭水化物から食物繊維を除いた栄養素です。糖質というと甘いものをイメージしますが、御飯やイモ類に含まれるデンプンも糖質の仲間です。体を動かすエネルギーにすばやく変わるので、朝食ではパンや御飯、イモ類などをとるようにしましょう。夏は糖質が多く含まれるトウモロコシがたくさん出回る季節です。保育園では、おやつに蒸したトウモロコシ等を取りいれています。トウモロコシは、レンジで加熱して気軽に食べられます。ご家庭でもおやつや食事の一品に取りいれてみてください。良質な糖質をとり、元気に夏を乗り切れたらいいなと思っています。

七夕について



七夕は笹竹の節句とも呼ばれ、桃の節句や端午の節句などと同じ季節の節目を表す行事です。手習いごとの上達を願う日本の行事と織姫と彦星の伝説がある中国の風習が合わさって、現在のような行事になりました。昔は「字がきれいになりますように」という願いを込めて笹に短冊を吊るしていたそうです。

令和7年



予定献立表



滝尾保育園

日	曜日	献立名	3時のおやつ
1	金	鶏肉の甘辛煮 海藻サラダ ししゃも なめこの味噌汁 オレンジ	ぶどうゼリー
2	土	枝豆とそばろの混ぜご飯 オニオンスープ バナナ	じゃこトースト
4	月	豚肉ときのこのケチャップ煮 キャベツの中華風サラダ 厚揚げの味噌汁 キウイ	豆乳もち
5	火	魚の塩麹焼き ベーコンと野菜のソテー 春雨スープ すいか	とうもろこし
6	水	厚揚げの中華煮 刻み昆布とツナの炒め物 玉葱の味噌汁 生パン	バナナマフィン
7	木	鶏とニラのつくね焼 キャベツのゆかり和え 枝豆のコーンチャウダー風味味噌汁 オレンジ	塩昆布おにぎり
8	金	魚の照り焼き ツナとわかめの酢の物 トマト 冬瓜の味噌汁 メロン	アイスクリーム
9	土	高菜チャーハン コンソメスープ バナナ	桃のタルト
12	火	チリコンカン 野菜のナムル わかめスープ キウイ	りんごゼリー
13	水	あんかけ丼 きのこのすまし汁 甘夏缶	バナナ 
14	木	焼きビーフン ポテトスープ 甘夏缶	プリン・せんべい
15	金	牛丼 キャベツのスープ 甘夏缶	マカロニあべ川
16	土	ひじきご飯 豆腐入りすまし汁 バナナ	ポップコーン
18	月	魚のマヨポン揚げ ひじきの華風和え ズッキーニの味噌汁 オレンジ	バナナきなこ
19	火	肉じゃが 野菜の梅肉和え 茄子の味噌汁 キウイ	煮干しチップ
20	水	麻婆豆腐 枝豆のホクホクサラダ 中華スープ メロン	ストーンクッキー
21	木	レバーの味噌煮 トマト かえり わかめのすまし汁 生パン	フライドポテト
22	金	鶏肉のマーマレード焼き 青菜のおかか和え 夏野菜の味噌汁 オレンジ	わかめとじゃこのおにぎり
23	土	鮭の混ぜご飯 キャベツの味噌汁 キウイ	すいか
25	月	魚の梅しそ焼き 切昆布の当座煮 トマト 豆腐の味噌汁 メロン	オレンジゼリー 
26	火	茄子とオクラのカレー 春雨サラダ 焼き南瓜 生パン	ちくわの磯辺揚げ
27	水	豚肉と茄子の味噌炒め 小松菜のごま和え トマトスープ オレンジ	梅じゃこおにぎり
28	木	まさご揚げ 夏野菜と鮭の和え物 えのきの味噌汁 キウイ	ウインナー入り蒸しパン
29	金	魚の西京焼き 野菜の納豆和え あっさりスープ 梨	フルーツヨーグルト
30	土	チキンライス コーン入りスープ バナナ	レーズン入りマフィン



1983年に全国青果物商業協同組合連合会など9団体が「もっと野菜のことを知ってほしい」「野菜をたくさん食べてほしい」という願いで語呂合わせから制定した記念日です。

旬の食べ物

《野菜》

トマト、きゅうり、なす、ピーマン、ゴーヤ、ズッキーニ、パプリカ、枝豆、オクラ、冬瓜、とうもろこしなど

《果物》

すいか、桃、メロン、ぶどう、いちじくなど

冷たいもののとりすぎに注意

冷たい食べ物をとりすぎると、胃腸の調子が悪くなります。暑い日もできるだけ温かい食べ物をとるようにしましょう。また、飲み物にも注意が必要です。水やお茶は積極的に飲んでほしいのですが、ジュースなどの清涼飲料水を飲みすぎると糖分の過剰摂取になるので気をつけましょう。



食欲がないときの料理術

食欲がないときは、にんにくやしょうが、梅、しそ、ねぎなどの香りの強い食材をとり入れてみましょう。食欲が増し、殺菌作用もあるうえ、消化、吸収も助けます。カレー風味の料理なども食欲をかき立ててくれます。また、食事をする部屋を外気温から5℃以内の範囲で下げると、食欲が出てくる場合もあります。環境設定も含めて工夫してみましょう。



令和7年

9月

予定献立表



滝尾保育園

日	曜日	献立名	3時のおやつ
1	月	魚の味噌マヨ焼き 野菜炒め 豆腐のすまし汁 オレンジ	ぶどうゼリー
2	火	ゆで豚のマリネ こぶき芋と枝豆のゆかり和え トマトスープ メロン	ちくわのごま焼き
3	水	魚のごま照り焼き ねばねばサラダ キャベツの味噌汁 バナナ	氷菓子
4	木	ひじき入り炒り豆腐 青梗菜とハムの中中華サラダ トマト 茄子の味噌汁 梨	小倉蒸しパン
5	金	中華丼 煮豆 小松菜とえのきのごま和え わかめスープ オレンジ	南瓜ケーキ
6	土	ハヤシライス あっさりスープ キウイ	じゃがいももち
8	月	凍り豆腐のオランダ煮 ごまじゃこサラダ きのこのすまし汁 オレンジ	バナナ 菓子
9	火	魚の磯辺風 春雨の中中華炒め 南瓜の味噌汁 キウイ	みかんゼリー
10	水	鶏肉の梅風味焼き ごぼうとセロリの金平 豆乳の具たくさん味噌汁 バナナ	ストーンクッキー
11	木	レバーのマリアナソース炒め 切干大根のナムル コンソメスープ 梨	フライドポテト
12	金	チキンカレー 春雨の酢の物 トマト メロン	煮干しチップ
13	土	チャーハン 野菜の味噌汁 オレンジ	水ようかん
16	火	魚の南蛮漬け マセドアンサラダ ごぼうの味噌汁 梨	黒ゴマラスク
17	水	豆腐のケチャップ煮 ひじきの和え物 もやしの味噌汁 キウイ	枝豆おにぎり
18	木	魚のコーンカレーマヨ焼き レタスとトマトのサラダ 厚揚げの味噌汁 オレンジ	フルーツゼリー
19	金	米粉食パン チキンのトマト煮込み 千草和え 大根のスープ メロン	レーズン蒸しパン
20	土	混ぜ込みビビンパ オニオンスープ バナナ	米粉ブラウニー
22	月	麻婆豆腐 ししゃも トマト 小松菜のスープ 生パン	おはぎ
24	水	のり塩から揚げ 胡瓜とわかめの酢の物 トマト じゃがいもの味噌汁 キウイ	おかかおにぎり
25	木	肉豆腐 こぶき芋 トマト えのきの味噌汁 オレンジ	フルーツヨーグルト
26	金	鮭の塩焼き ハリハリサラダ 具たくさん味噌汁 バナナ	人参マフィン
27	土	ひじきごはん 青菜の味噌汁 キウイ	アイスクリーム
29	月	高野豆腐のそぼろ煮 人参甘煮 かえり 玉葱の味噌汁 梨	わにがめもち
30	火	レバーの味噌炒め かみかみ和え キャベツのスープ オレンジ	豆乳もち



防災の日について

9月1日は防災の日です。
1923年に関東大震災が発生した日です。
防災の日は大震災の教訓を忘れないようにするため、そして、台風に備えるために制定されました。
保育園でも防災備蓄食品のチェックや、職員の災害時の行動の確認を行います。
ご家庭でも備蓄食品のチェックや避難場所の確認などしてみてくださいね。
備蓄食品は、日頃から食べ慣れているものがおすすめです。いざという時、子どもに安心感を与えることができるからです。

【旬の食材 9月】

里芋 秋ナス 南瓜 梨 ぶどう
マスカット 栗 サンマなど



子どもに必要な栄養素

脂質

脂質は三大栄養素の1つで、体を動かすためのエネルギーになります。摂りすぎは子どもにも大人にもよくありません。しかし、魚の脂にはDHAやEPAなど摂ることが望ましい脂肪酸も含まれています。また、オリーブ油などの植物油を料理に使用することもよいと思います。

保育園では、魚をいろいろな調理法でたくさん食べられるよう、工夫しています。鮭やサンマがおいしい季節です。ご家庭でも積極的に取り入れてみてください。

令和7年



予定献立表



滝尾保育園

日	曜日	献立名	3時のおやつ
1	水	豚肉の生姜焼き ひじきの華風和え トマトの味噌汁 キウイ	甘酒ケーキ
2	木	魚のオニオン焼き 小松菜とえのきのごま和え もずくの味噌汁 オレンジ	フライドポテト
3	金	きのこカレー 南瓜サラダ 人参甘煮 梨 	りんごゼリー
4	土	鮭のきのこの混ぜご飯 鶏ごぼうの味噌汁 バナナ	ヨーグルトホットケーキ
6	月	魚のねぎ味噌焼き こんにゃくの金平 トマト 豆乳スープ オレンジ	お月見パフェ
7	火	牛肉のしぐれ煮風 野菜とツナの和え物 きこの味噌汁 生パン	ごまクッキー
8	水	ひじき入り炒り豆腐 ポテトサラダ もやしの味噌汁 りんご	豆乳もち
9	木	魚のコーンクリームかけ キャベツの中華風サラダ じゃがいもの味噌汁 キウイ	フランクフルト 
10	金	鶏肉の山賊焼き 野菜のおかか和え 切干大根の味噌汁 バナナ	鮭おにぎり
11	土	チャーハン わかめスープ オレンジ	スイートポテト
14	火	かしわとコーンの炒め物 切干大根サラダ 豚汁 梨	メルティフレーク
15	水	鶏の唐揚げ 野菜の納豆和え 玉葱の味噌汁 生パン	中華むしパン
16	木	厚揚げの肉味噌煮 大豆入り煮昆布 ししゃも 中華スープ みかん	焼き芋
17	金	秋の遠足 	ぶどうのキラキラゼリー
18	土	ガパオ炒めご飯 お豆のスープ オレンジ	シュガーラスク
20	月	鮭の塩焼き 牛肉の変わり金平 厚揚げの味噌汁 甘夏缶	バナナスコーン
21	火	鶏肉のごま味噌焼き 切昆布の当座煮 焼き南瓜 野菜スープ りんご	ストーンクッキー
22	水	ひじきと高野豆腐の炒め物 さつま芋のサラダ キャベツの味噌汁 オレンジ	しらすおにぎり
23	木	レバーの甘辛煮 こぶき芋 えのきの味噌汁 バナナ	きなごまマフィン
24	金	トリニラ丼 野菜のゆかり和え トマトスープ キウイ	オレンジゼリー 
25	土	ビーフン ポテトスープ みかん	さつま芋と栗のタルト
27	月	ハヤシライス マカロニサラダ かえり バナナ 	黒糖蒸しパン
28	火	魚のフライ レタスのサラダ さつま芋の味噌汁 オレンジ	フルーツヨーグルト
29	水	豆腐の松風焼き 海藻サラダ すまし汁 生パン	かえり
30	木	肉じゃが 野菜ナムル 豆腐の味噌汁 みかん	ちくわの磯辺揚げ
31	金	魚のオレンジあんかけ ウインナーと芋のカレーマヨ和え わかめの味噌汁 梨	南瓜マフィン

目に良い食べ物は？

10月10日は目の愛護デー。目の健康のために良い食べ物を食べて、目を大切に！
 緑黄色野菜やレバーなどに含まれるビタミンのほか、魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。

ビタミンA

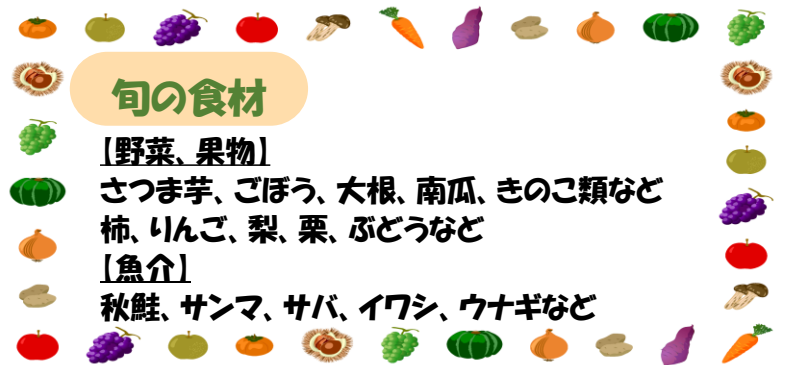
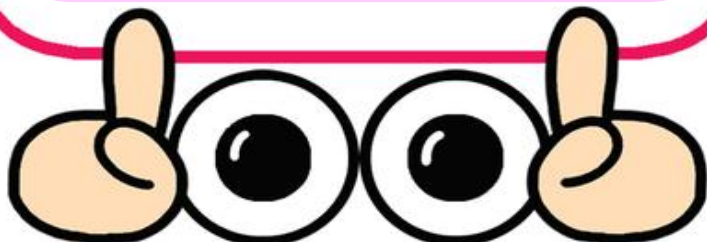
目の乾燥を防ぎ、働きをよくする
 (緑黄色野菜、レバー、バター)

ビタミンB1

目の神経の働きを正常にする
 (レバー、豚肉、うなぎ)

ビタミンC

目の充血を防ぐ



旬の食材

【野菜、果物】

さつま芋、ごぼう、大根、南瓜、きのこ類など
 柿、りんご、梨、栗、ぶどうなど

【魚介】

秋鮭、サンマ、サバ、イワシ、ウナギなど



いも名月

旧暦8月15日(今年は10月6日)の十五夜に行われるお月見の行事です。里芋やさつま芋といった秋の収穫物である芋類を月に供え、豊作を感謝し祈願する意味合いがあります。



令和7年



予定献立表



滝尾保育園

日	曜日	献立名	3時のおやつ
1	土	パン りんごジュース パナナ (運動会)	うんどうかい
4	火	豚肉の生姜焼き 野菜のじゃこ和え トマトスープ 梨	オレンジゼリー
5	水	魚のもみじ焼き 小松菜とウインナー炒め 茄子の味噌汁 パナナ	ツナ昆布おにぎり
6	木	豆腐ハンバーグ もやしのナムル ニラ入り中華スープ オレンジ	フライドポテト
7	金	二色丼 根菜の煮物 玉葱の味噌汁 りんご	フルーツヨーグルト
8	土	高菜チャーハン わかめスープ キウイ	スイートポテト
10	月	魚のムニエル トマト さつまいものマセドアンサラダ キャベツの味噌汁 梨	フルーツスコーン
11	火	レバーの味噌煮 春雨の酢の物 きのこのすまし汁 パナナ	煮干しチップ
12	水	豆腐の中華炒め ししゃも 人参甘煮 レタス入り味噌汁 りんご	マカロニあべかわ
13	木	魚の唐揚げきのこあんかけ こぶき芋 トマト 厚揚げの味噌汁 生パン	りんごのマフィン
14	金	弁当日	もちもちドーナツ
15	土	チャーハン 野菜スープ パナナ	黒糖蒸しパン
17	月	魚の煮付 大豆サラダ 南瓜の味噌汁 りんご	塩おにぎり
18	火	秋野菜カレー ひじきの華風和え かえり キウイ	オートミールクッキー
19	水	鶏のから揚げ ごぼうの金平 豆腐の味噌汁 パナナ	ぶどうゼリー
20	木	豚じゃが 青菜とハムの中華サラダ トマト 大根の味噌汁 オレンジ	豆乳もち
21	金	魚の塩焼き 野菜の納豆和え 「にんじんだいこんごぼう」の味噌汁 梨	マヨじゃこトースト
22	土	牛丼 白菜の味噌汁 キウイ	ココアホットケーキ
25	火	まさご揚げ わかめとツナのさっと煮 レタス トマトの味噌汁 オレンジ	いちご蒸しパン
26	水	鶏肉の塩麹焼き ごまじゃこサラダ もやしの味噌汁 生パン	桜エビおにぎり
27	木	米粉パン 厚揚げのミートソース煮 レタスのサラダ 具だくさんシチュー みかん	ふかし芋
28	金	魚のごま味噌焼き ブロッコリーのホットサラダ 豆腐のすまし汁 キウイ	ちくわのカレー揚げ
29	土	ゆかりおにぎり 白菜と肉団子のスープ りんご	ごませんべい



旬のものを食べよう

旬とは、自然の中で育てた野菜やくだものや、魚介類がたくさんとれる時期のことです。旬の食べ物は、いちばんおいしく栄養もたっぷりです。旬の食材を食べるということは、四季の移り変わりの中で体調を維持することにもつながります。給食にもたくさんの旬の食材を使用しています。

11月が旬の食べ物 れんこん 白菜 ブロッコリー 青梗菜 りんご キウイフルーツ かます ハマチなど



11月21日に「にんじんだいこんごぼう」～日本の昔話より～ 植垣歩子再話・絵より、この絵本にちなんで、にんじん、だいこん、ごぼうを使った味噌汁を給食で提供します。

子どもに必要な栄養素

ビタミンA

ビタミンAは皮膚や粘膜を健康に保ち、免疫力を高める栄養素です。

南瓜やにんじん、小松菜、ほうれん草などの緑黄色野菜、レバーやうなぎに多く含まれます。油と一緒にとることで、吸収率が高まります。おひたしにごま油を少し入れてナムルにしたり、南瓜はコロッケやスープに使うことがおすすめです。

保育園では、1人当たり1日平均30g～40gの緑黄色野菜を給食やおやつで提供しています。

食欲の秋！おいしく食べて、免疫力を高め、冬に備えましょう。



令和7年



予定献立表



滝尾保育園

日	曜日	献立名	3時のおやつ
1	月	鶏肉のマーマレード焼き 野菜の和え物 えのきの味噌汁 生パン	ぶどうゼリー
2	火	魚のみぞれあんかけ ごぼうサラダ 白菜の味噌汁 みかん	カルシウムおにぎり
3	水	ゆかり御飯 けんちん煮 青菜のごま和え 玉葱の味噌汁 キウイ	フライドポテト
4	木	麻婆丼 切干大根のサラダ かえり わかめスープ オレンジ	甘酒ケーキ
5	金	魚の照り焼き さつま芋のサラダ ブロッコリー 厚揚げの味噌汁 バナナ	豆乳もち
6	土	ビーフン 豆乳スープ みかん	黒ゴマラスク
8	月	レバー入りハンバーグ 人参甘煮 ポトフ風スープ 生パン	フルーツヨーグルト
9	火	豆腐の五目炒め ジャーマンポテト 鶏ごぼうの味噌汁 オレンジ	人参ドーナツ
10	水	肉じゃが 白菜の塩昆布和え ししゃも もずくの味噌汁 りんご	チョコクリームトースト
11	木	魚の竜田揚げ わかめと胡瓜の酢の物 トマト 冬野菜の味噌汁 キウイ	りんごのケーキ
12	金	お弁当日	野菜チップス
13	土	梅じゃこご飯 石狩汁 バナナ	ヨーグルトクッキー
15	月	豆腐のふわふわ揚げ 春雨の和え物 青菜の味噌汁 りんご	小倉蒸しパン
16	火	鶏肉のごま味噌焼き 野菜のゆかり和え トマトのスープ 生パン	黄粉団子
17	水	魚のキャロット焼き 根菜のきんぴら 豆腐の味噌汁 キウイ	焼き芋
18	木	レバーと野菜の甘辛煮 里芋のごまマヨサラダ 切干大根の味噌汁 オレンジ	わかめとじゃこのおにぎり
19	金	すき焼き風煮 焼き南瓜 コーン入り豆乳スープ みかん	ちくわの磯辺揚げ
20	土	ひじきご飯 白菜のスープ バナナ	いももち
22	月	豆腐とエビのケチャップ煮 野菜炒め 南瓜の味噌汁 オレンジ	ココア蒸しパン
23	火	魚のパン粉焼き ひじきのサラダ さつまいもの味噌汁 生パン	メルティフレーク
24	水	ケーキサレ 鶏のから揚げ レタス ポテトサラダ 切干ナポリタン コンソメスープ みかん	クリスマスケーキ
25	木	和風ミートローフ ブロッコリーのホットサラダ オニオンスープ りんご	ホロホロクッキー
26	金	野菜カレー キャベツと鮭の和え物 かえり キウイ	フルーツゼリー
27	土	あんかけ丼 中華スープ みかん缶	ポップコーン



今年の冬至は
12月22日

冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。

ブロッコリーを食べよう！！

ブロッコリーは小さなつぼみが集まってできています。そのため、収穫せずそのままにしていると、花が咲きます。ブロッコリーには、ビタミンCや食物繊維が多く含まれていて、抗酸化作用もあります。そして、つぼみの部分だけではなく、茎の部分も食べられ、ナムルやサラダにしてもおいしく食べることができます。食べられるところを無駄なく使いきることで、食品ロスの削減に繋がります。



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かみ砕くだけでなく、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虫歯予防
- 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「よく噛んで食べようね」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。

令和8年

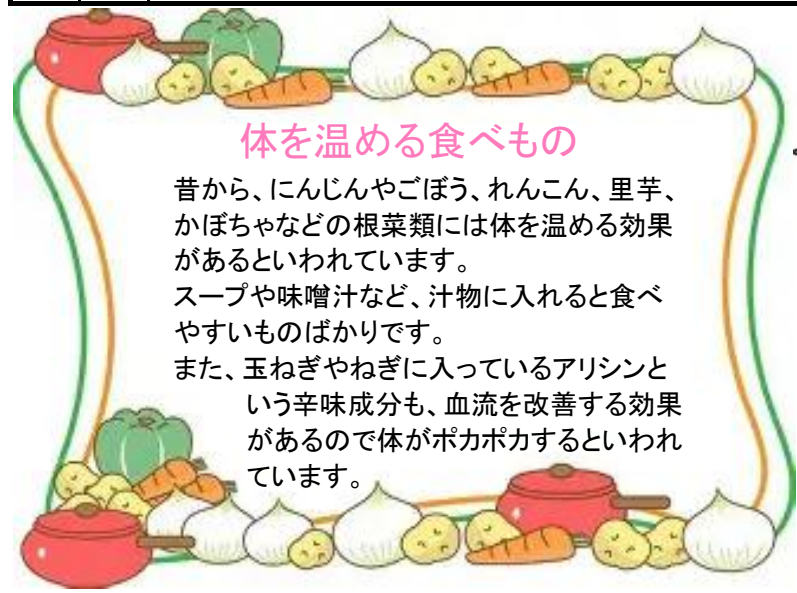


予定献立表



滝尾保育園

日	曜日	献立名	3時のおやつ
5	月	冬野菜カレー 切昆布の当座煮 焼き南瓜 りんご	豆乳もち
6	火	コロコロ厚揚げ麻婆豆腐 ブロッコリーのおかか和え わかめスープ みかん	フライドポテト
7	水	ぶりのごま照り焼き 紅白なます 煮豆 すまし汁 キウイ	七草がゆ 
8	木	玄米フレークチキン 小松菜のごま和え 里芋の味噌汁 バナナ	オレンジゼリー
9	金	レバー入りハンバーグ 切干大根の煮物 ほうれん草の味噌汁 オレンジ	白玉あずき
10	土	鶏めし 具だくさん味噌汁 バナナ	レーズンマフィン
13	火	鶏肉のマヨ焼き 五目金平 トマト 豆腐の味噌汁 みかん	バナナヨーグルト
14	水	豆腐のふわふわ揚げ ひじきのサラダ レタス 南瓜の味噌汁 いちご 	ウインナー蒸しパン
15	木	魚の香草パン粉焼き 切干大根サラダ かぶとベーコンのスープ 生パン	ひじきチャーハン 
16	金	弁当日	ポテトコロッケ
17	土	チキンライス コーン入り豆乳スープ オレンジ	オートミールクッキー
19	月	鮭の塩焼き ポパイサラダ カレースープ りんご	かぼすゼリー
20	火	肉みそごぼう丼 胡瓜とわかめの酢の物 トマト 豆腐のすまし汁 オレンジ	南瓜マフィン
21	水	筑前煮 ウインナー 玉葱の味噌汁 みかん 	バナナ 菓子
22	木	魚の唐揚げ ひじきのガーリック炒め のっぺい汁 バナナ	スイートケーキ
23	金	レバーの甘辛煮 ししゃも 大根の味噌汁 生パン	鉄分蒸しパン
24	土	混ぜ込みビビンパ 春雨スープ オレンジ	菓子 りんごジュース
26	月	牛肉の焼き肉風 里芋サラダ 切干大根の味噌汁 バナナ	焼き芋
27	火	魚のチャンチャン焼き 胡瓜のゆかり和え 白菜のスープ みかん	セサミクッキー
28	水	高野豆腐の中華煮 ブロッコリーのツナ和え かえり きのこの味噌汁 生パン	小松菜おにぎり
29	木	魚のムニエル 南瓜サラダ じゃがいもの味噌汁 りんご	メルティフレーク
30	金	とり天 トマト 五目納豆 中華風スープ オレンジ	コーンマヨトースト
31	土	鮭の混ぜご飯 豆腐と大根の味噌汁 キウイ	オレンジ豆乳プリン



体を温める食べもの

昔から、にんじんやごぼう、れんこん、里芋、かぼちゃなどの根菜類には体を温める効果があるといわれています。スープや味噌汁など、汁物に入れると食べやすいものばかりです。また、玉ねぎやねぎに入っているアリシンという辛味成分も、血流を改善する効果があるので体がポカポカするといわれています。

春の七草

春の七草といえは、セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロのことです。1月7日には無病息災を願って七草がゆをいただきます。「みんなが健康でいられますように」と願いながら、おやつで食べたいと思います。



子どもに必要な栄養素
ビタミンB1

成長期の子どもに特に必要な栄養素のひとつがビタミンB群です。細胞の再生や成長を促す発育ビタミンといわれています。ビタミンB1は糖質をエネルギーに変えるのに必要なビタミンです。糖質をとりすぎると、ビタミンB1が使われすぎて不足するので、注意しましょう。ビタミンB1は、豚肉や大豆、野菜ではカリフラワー、ほうれん草などに多く含まれています。保育園の給食でも炒め物や煮物、和え物などで積極的にとりいれています。疲労回復にもよいので、豚汁やとんかつ、豚じゃが、具だくさんの味噌汁などがおすすめです。

令和8年

2月

予定献立表



滝尾保育園

日	曜日	献立名	3時のおやつ
2	月	肉じゃが 海藻サラダ 玉葱の味噌汁 みかん	豆乳もち
3	火	大豆入りキーマカレー 春雨サラダ かえり いちご	鬼のマールケーキ
4	水	鶏肉の唐揚げ 野菜のゆかり和え 切干大根の味噌汁 生パン	ぶどうゼリー
5	木	豚肉とキャベツのごま味噌炒め トマト ブロッコリー わかめスープ りんご	豆乳蒸しパン
6	金	ひじきと高野豆腐の炒め物 人参甘煮 ししゃも トマトの味噌汁 オレンジ	焼き芋
7	土	ビーフン ポテトスープ パナナ	みかん・せんべい
9	月	魚の竜田揚げ わかめと胡瓜の酢の物 里芋の味噌汁 いちご	ウインナー蒸しパン
10	火	レバーの甘辛煮 こふき芋 トマト 豆腐の味噌汁 みかん	ストーンクッキー
12	木	麻婆豆腐 大豆入り煮昆布 春雨スープ りんご	ちくわの磯辺揚げ
13	金	お弁当	ガトーショコラ
14	土	高菜チャーハン 豚汁 オレンジ	ポップコーン
16	月	鮭の塩焼き 野菜炒め 厚揚げの味噌汁 生パン	カルシウムおにぎり
17	火	豆腐の五目炒め 蒸し南瓜 かえり もずくの味噌汁 パナナ	フライドポテト
18	水	ハンバーグ レタスとトマトのサラダ コンソメスープ みかん	黒糖蒸しパン
19	木	野菜カレー 白菜の塩昆布和え 煮豆 いちご	チョコクリームトースト
20	金	魚のねぎ味噌焼き 切干大根の煮物 豆腐のすまし汁 りんご	石垣もち
21	土	パン ジュース パナナ(ふあみりーday)	
24	火	鶏肉の塩麴焼き ブロッコリーのホットサラダ 大根の味噌汁 オレンジ	バナナケーキ
25	水	魚の照り焼き 野菜の納豆和え 鶏ごぼうの味噌汁 いちご	フルーツヨーグルト
26	木	まさご揚げ 中華風酢の物 わかめの味噌汁 生パン	メルティフレーク
27	金	鶏肉のマーマレード焼き ポテトサラダ 白菜の味噌汁 りんご	黒ゴマスコーン
28	土	そぼろ丼 えのきの味噌汁 みかん	焼き大福

★ リクエストメニュー月間 ★

今月はリクエストメニュー月間です。献立表の太字下線部は主菜、副菜、おやつそれぞれ1位のメニューになっています。
汁物に関しては圧倒的に「味噌汁」が人気だったので、2月は味噌汁の回数を多くしています。
味噌汁は体に良いと言われています。どのような効果があるのかについては、右の「味噌汁の秘密」をご覧ください。

畑の肉ってなに？

大豆は「畑の肉と呼ばれるように、たんぱく質が多く含まれています。子どもにはたんぱく質がたくさん必要です。ぜひ、大豆食品に注目してください。

【大豆食品】

豆腐・油揚げ・厚揚げ・高野豆腐
味噌・しょうゆ・納豆
豆乳・黄粉・おから・枝豆・もやし



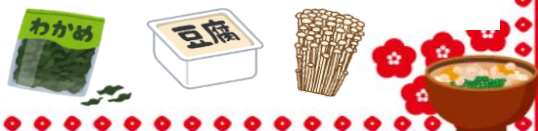
味噌汁の秘密



味噌汁は発酵食品である
○味噌由来の乳酸菌・酵素による腸活効果
○大豆の栄養による生活習慣病予防・美肌効果
果・体を温める効果
○食材次第で栄養バランスの向上や満腹感が得られ、免疫力向上やテトックス効果も期待できます。
※テトックスとは、体内に蓄積された有害物質や老廃物を体外へ排出すること

【おすすめの食材】

ごぼう、玉ねぎ、キャベツ、きのこ類…腸活
豚肉、ねぎ、トマト…疲労回復
豆腐、厚揚げ、油揚げ、わかめ…美肌・女性ホルモン



令和8年

3月

予定献立表



滝尾保育園

日	曜日	献立名	3時のおやつ
2	月	豚肉の生姜焼き ごまじゃこサラダ 豆腐となめこの味噌汁 バナナ	ココア蒸しパン
3	火	鮭の混ぜご飯 魚の西京焼き キャベツのサラダ ウィナー 菜の花のすまし汁 いちご	ひなあられおこし 
4	水	高野豆腐のオランダ煮 蒸し南瓜 ほうれん草の味噌汁 りんご	フランクフルト
5	木	鶏肉の梅風味焼き れんこんきんぴら トマト もずくとレタスの味噌汁 キウイ	バナナマフィン
6	金	ポークビーンズ 野菜のツナ和え ししゃも コンソメスープ オレンジ	フルーツゼリー
7	土	米粉パン 野菜シチュー 盛り合わせサラダ バナナ	りんごとレーズン煮
9	月	魚のフライオーロラソース レタス さつま芋の粉ふき きのこの味噌汁 オレンジ	焼きビーフン
10	火	豆腐の五目炒め 変わり金平 大根の味噌汁 りんご	梅ごまおにぎり
11	水	レバーの味噌煮 ほうれん草のごま和え 豆乳スープ バナナ	人参ドーナツ
12	木	厚揚げ麻婆 切干大根煮 トマト 中華スープ キウイ	ツナマヨトースト
13	金	弁当日 	いちごのトライフル
14	土	チャーハン オニオンスープ オレンジ	菓子 ジュース
16	月	魚の煮付け ひじきと根菜のカレー炒め 白菜と春雨のスープ りんご	南瓜蒸しパン
17	火	酢鶏 大根サラダ じゃがいもの味噌汁 甘夏缶	ちくわのごま焼き
18	水	魚のコーンマヨ焼き マカロニナポリタン 豆腐の味噌汁 オレンジ	バナナ 菓子
19	木	タンドリーチキン 小松菜ときのこのサラダ 切干大根の味噌汁 いちご	ぼたもち
21	土	パン ジュース バナナ (卒園式) 	
23	月	豆腐ハンバーグ 春雨とわかめの酢の物 ポトフ風味噌汁 りんご	フライドポテト
24	火	牛肉のしぐれ煮 ポパイサラダ もやしの味噌汁 キウイ	桜エビおにぎり
25	水	魚の中華風照り焼き 野菜の納豆和え コーンと三つ葉の味噌汁 バナナ	黒糖スコーン
26	木	野菜カレー れんこんとひじきのサラダ かえり いちご	豆乳もち
27	金	鮭の塩焼き ブロッコリーのホットサラダ 里芋の味噌汁 オレンジ	フルーツヨーグルト
28	土	豚丼 野菜たっぷり味噌汁 りんご	ホットケーキ
30	月	白身魚のあんかけ お芋のサラダ 高野豆腐とわかめの味噌汁 オレンジ	オートミールクッキー
31	火	鶏肉の唐揚げ ほうれん草の和え物 キャベツとベーコンの味噌汁 いちご 	オレンジゼリー



1年間、保育園の給食にご理解とご協力をいただき、本当にありがとうございました。

毎日、子ども達が笑顔で食べている姿にたくさんの喜びと元気をもらいました。

来年度も、安心・安全で子ども達が楽しく食べる給食づくりを大切にしていきたいと思えます。

調理員

横山 高橋 氏川 友永



旬の食材

新たまねぎ・春キャベツ・じゃがいも
菜の花・ブロッコリー・いちご・さわら
たい・あさり・ホタテなど

春が旬の食べものは、冬の間にも弱った体の調子を整えるのに役立ちます

子どもに必要な栄養素

ビタミンC

からだの中で様々な働きをするビタミンCは、植物性の鉄の吸収率を高めたり、皮膚などのコラーゲンの合成を助けます。

ビタミンCは熱に弱いので、みかんなどの柑橘類でとったり様々な野菜の組み合わせからとれるといいですね。

特にじゃがいものビタミンCは熱にも強いのでおすすめです。

