

施設2毛毛(一般)

2025年09月分の献立

	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
午前						
昼食	キッズピビンバ(ごま)、みそ汁(かぼちゃ・あけ)、甘煮豆(いんげん豆)、オレンジ	御飯、みそ汁(豆腐・わかめ)、白身魚のカレーあん、ベイクド里芋(青のり)、りんご	御飯、みそ汁(キャベツ・えのき)、凍り豆腐のから揚げ、ベイクド野菜(にんじん・おくら)、きゅうりの酢の物(みかん)	菜飯(小松菜)、みそ汁(もやし・コーン)、魚の塩焼き、きんぴらごぼう、パナナ	御飯、みそ汁(なす・玉ねぎ)、鶏肉のマーマレード煮、小松菜のごま和え(ツナ)、パイン缶	
午後	醤油せんべい	大学かぼちゃ(ごま)	枝豆とじゃこおにぎり	キャロットゼリー	牛乳、大豆粉のコーンパン	
7(日)	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)
午前						
昼食	ツナのそぼろご飯、みそ汁(生揚げ・えのき)、ひじき煮(さつまいも)、みかん缶	御飯、豆乳汁、豚肉と昆布の炒め煮(にんじん)、おくらのおかか和え、なし	御飯、みそ汁(さといも・えのき)、豆腐ハンバーグ、キャベツのゆかりサラダ、パイン缶	御飯、みそ汁(切り干し・あけ)、白身魚の煮つけと焼き野菜、きゅうりの昆布あえ、煮りんご(干しぶどう)	御飯、みそ汁(豆腐・もやし)、鶏ささ身のとろみ煮、粉ふき芋(青のり)、パナナ	
午後	野菜クッキー	パナップゼリー	米粉蒸しパン・和風やさい	おやつ・チャーハン(しらす・ひじき)	牛乳、かぼちゃかん	
14(日)	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)
午前						
昼食		さつま芋御飯、すまし汁(たまねぎ・わかめ)、さけのちゃんちゃん焼き、オレンジ	御飯、じゃがいものスープ、マザー豆腐(キッズ)、もやしのナムル(ごま)、パイン缶	御飯、みそ汁(なす・あけ)、たらこの利休焼き(ごま)、かぼちゃとおくらのだし浸し、なし	御飯、ふりかけ・ひじき(しそ)、コーン汁(だいこん)、揚げ鶏の五目和え、りんご	
午後		豆乳かんでん	キャロットケーキ(大豆粉・米粉)	焼きもちしおにぎり	牛乳、米粉のパナパン(大豆粉)	
21(日)	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)
午前						
昼食	豆腐丼(カレー風味)、わかめスープ(もやし)、きゅうりのピクルス、フルーツカクテル(もも)		御飯、すまし汁(だいこん・あけ)、白身魚の煮つけ、じゃが芋炒め、りんご	御飯、豚汁(かぼちゃ)、豆腐のしんじけ風味焼き、ツナともやしのごま酢あえ、みかん缶	にんじんごはん、みそ汁(いちも・えのき)、豚ひきにくに風味焼き、野菜のおかか和え、パナナ	
午後	クッキー		豆乳もちゼリー	米粉蒸しパン・小豆	牛乳、りんごゼリー	
28(日)	29(月)	30(火)				
午前						
昼食	きのご飯(油揚げ)、豆腐旨煮(キャベツ)、さつま芋のりんご煮	御飯、みそ汁(なす・かぼちゃ)、鶏の酒蒸し、ひじきの煮物(にんじん)、みかん缶				
午後	ドーナツ	米粉蒸しパン・さつまいも				

[illegible]



大豆製品を食卓へ！～健康な体は毎日の食事から～

大豆は「畑の肉」とも呼ばれるほど栄養満点な食材。子どもの成長に欠かせない良質なタンパク質をはじめ、食物繊維、カルシウム、鉄分、ビタミンB群、イソフラボンなど、たくさんの栄養素が含まれています。ご家庭でも、ぜひ大豆製品を積極的に食卓に取り入れてみませんか？

★なぜ、大豆に注目するの？

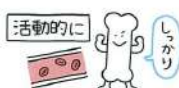
現代の食生活では、どうしても肉類に偏りがちです。もちろん、肉は大切なタンパク質源の一つですが、脂質やコレステロールの摂取過多には注意が必要です。一方で、大豆は、良質な植物性タンパク質を豊富に含みながら、脂質は控えめ。さらに、肉類には少ない食物繊維や、私たちの健康をサポートする様々な栄養成分が含まれています。子どもの健やかな成長のためにも、家族の健康維持のためにも、日々の食事に大豆製品を上手に取り入れることが大切なのです。

★大豆の魅力

良質なタンパク質が豊富

食物繊維でお腹すっきり！

ミネラル豊富で元気いっぱい！



★主菜に大豆製品を取り入れるメリット

1・家計にやさしい！

一般的に、肉や魚に比べて安価なものが多く、食費の節約につながります。



2・脂質を抑えてヘルシーに！

肉類に比べて脂質、特に飽和脂肪酸が少ないため、健康的です。飽和脂肪酸は過剰に摂取すると、血液中のLDLコレステロールが増加する傾向があります。LDLコレステロールは、血管壁にプラークを形成し、動脈硬化を進行させる原因の一つと考えられています。



3・肥満の予防につながる！

大豆製品は低カロリーなだけでなく、食物繊維を多く含んでいます。食物繊維は、消化に時間がかかるため、満腹感が持続しやすく、食べ過ぎを防ぐ効果が期待できます。また、腸内環境を整えることで、代謝の改善にもつながる可能性があります。

4・和・洋・中、どんな料理でも使える！



洋食: 豆腐ハンバーグ



中華: マーボー豆腐



和食: 湯豆腐、揚げ出し豆腐

★身近な大豆製品と活用法

種類	活用法
豆腐	鍋ごし豆腐、木綿豆腐、充填豆腐など種類も豊富。冷奴、味噌汁、炒め物、あんかけ、離乳食など、様々な料理に活用できます。消化吸収も良く、お子様からお年寄りまで、どの年代でも食べやすい食材です。
厚揚げ (生揚げ)	豆腐を水切りし、高温の油で揚げたものです。表面は香ばしく、中はふっくらとした食感が楽しめます。そのまま焼いたり、煮込んだり、炒めたりと、様々な調理法で手軽においしく食べられます。
高野豆腐	乾燥しているため、常温で長期保存できます。煮物、含め煮、揚げ物、あんかけなど、和食を中心に様々な料理に活用できます。細かく刻んでひき肉の代わりにするなど、アレンジも可能です。
納豆	発酵食品ならではの栄養価の高さが魅力。独特の風味とネバネバが苦手なお子様には、細かく刻んでご飯に混ぜたり、卵焼きに混ぜたりするのもおすすめです。
油揚げ	豆腐を揚げたもので、煮物や炒め物、ボリュームアップにも役立ちます。みそ汁の具としては定番で、油のコクと旨味が加わって、他の具(野菜)をおいしく食べることができます。
しょうゆ みそ	和食に欠かせない調味料。炒め物の味付けや、肉や魚のみそ漬けなど、様々な料理に深みと風味を与えます。
きな粉	大豆を炒って粉にしたもの。お餅やヨーグルト、牛乳に混ぜたり、お菓子の材料にも使えます。香ばしい風味と優しい甘さが特徴です。
豆乳	大豆をすりつぶして煮た液体。そのまま飲むのはもちろん、シチューやスープ、スムージーなどにも使えます。牛乳とは違い常温で保存ができるので、非常食としても活用できます。
蒸し大豆	大豆を蒸した製品です。ゆで大豆よりもふっくら、手頃な価格で、多様な料理に使うことができます。また、常温で保存ができるので、常備品、非常食としても活用できます。

★食卓への取り入れ方

1・まずは、一品プラスしてみる

毎日の食事に「納豆」や「冷奴」など、手軽な大豆製品を一品プラスしてみましよう。



ポテトサラダに「蒸し大豆」



みそ汁の具として「ひきわり納豆」

2・いつもの料理にプラスしてみる

いつも食べ慣れている料理に大豆製品をプラスしてレパートリーを増やしましょう。



砂糖入り「きな粉」をまぶして簡単おはぎ

【大豆混ぜごはん】

(作りやすい分量)

米	2合
蒸し大豆	100g
片栗粉	小さじ2
油	小さじ2
しょうゆ・砂糖	各小さじ2



- 大豆に片栗粉をまぶして油で炒める。
- しょうゆ、砂糖を加えて炒りつける。
- 炊飯後のごはんに混ぜる。

【卵・小麦を使わない大豆ハンバーグ】

(3歳以上児4人分)

合いびき肉	200g
たまねぎ(みじん切り)	大さじ山盛り2(1/4個程度)
蒸し大豆	大さじ山盛り2(40g程度)
えのきたけ(みじん切り)	大さじ山盛り2(40g程度)
塩	適宜
片栗粉	大さじ山盛り1(20g程度)

- 材料を全て合わせてよく混ぜる。
- 成形してフライパンで焼く。

