



9月の献立表

2025年09月

関戸みどりの保育園(一般)

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01月	煮干し	カレーライス しょうゆフレンチサラダ 福神漬け フルーツ	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、なたね油、きび砂糖、マヨドレ(卵・乳なし)、はちみつ、なたね油	牛乳、鶏もも肉、チーズ、豆乳、ちくわ	なし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、グリーンアスパラガス、こまつな、福神漬、しめじ、にんにく、しょうが	牛乳 チーズ蒸しパン ゆでアスパラ
02火	粉ふき芋	ご飯 みそ汁(麩・万能葱) さばの竜田揚げ 春雨の酢の物 フルーツ	胚芽米、片栗粉、はるさめ、なたね油、焼ふ、ごま油、きび砂糖	牛乳、さば、鶏ひき肉、豆みそ、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)	りんご、きゅうり、たまねぎ、もやし、グリーンピース、万能ねぎ、しょうが	牛乳 ケチャップライス 煮干し
03水	人参スティック	みそラーメン さつま芋のバター焼き フルーツ	生中華めん、さつまいも、胚芽米、きび砂糖、なたね油、ごま油、バター	豚肉(肩ロース・脂身付)、卵、鶏むね肉(皮付き)、豆みそ	すいか、きゅうり、もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、コーン缶、糸みつば、ねぎ	お茶 親子丼 中華きゅうり
04木	大根スティック	ご飯 みそ汁(生揚げ・玉ねぎ) さんまの蒲焼 根菜と里芋の煮物 フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、さといも、小麦粉、なたね油、きび砂糖	さんま、生揚げ、油揚げ、豆みそ	りんご、たまねぎ、ごぼう、れんこん、にんじん、なめこ、ねぎ、こんぶ(だし用)、いんげん、わかめ(乾)	お茶 わかめうどん こんぶ
05金 お泊まり 保育	かぼちゃの煮物	マーボーなす丼 スープ(キャベツ・わかめ) きゅうりの中華風サラダ フルーツ	胚芽米、ブレッチェン、なたね油、きび砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ハム(卵なし・乳含む)	なす、なし、もやし、きゅうり、ねぎ、キャベツ、いちごジャム、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、にんにく、しょうが、わかめ(乾)	牛乳 いちごジャムパン 人参スティック
06土	煮干し	インディアンスパゲッティ 豆腐のスープ フルーツ	胚芽米、さつまいも、なたね油、ごま	豚肉(肩ロース・脂身付)、木綿豆腐	メロン、だいこん、トマト、たまねぎ、ピーマン、にら	お茶 さつま芋のご飯 大根スティック
08月	チーズ	ご飯 みそ汁(さつま芋、玉ねぎ) 豚肉のニラ玉炒め 人参ナムル フルーツ	胚芽米、片栗粉、はるさめ(緑豆)、黒砂糖、きび砂糖、ごま、なたね油、ごま油、さつま芋	牛乳、豚肉(肩ロース・脂身付)、木綿豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	りんご、ごぼう、もやし、にんじん、にら、ねぎ、たまねぎ	お茶 ミルクくずもち ごぼうスティック
09火 魚おろし 実演	ごぼうスティック	ご飯 すまし汁(椎茸・みつば) さけのちゃんちゃん焼き かぼちゃの煮物 フルーツ	胚芽米、食パン(卵・乳なし)、グラニュー糖、きび砂糖	牛乳、さけ、バター、豆みそ	かぼちゃ、りんご、キャベツ、しいたけ、きゅうり、にんじん、しめじ、みつば、レモン果汁	牛乳 シナモントースト 胡瓜スティック
10水	粉ふき芋	ご飯 みそ汁(えのき・チンゲン菜) 鶏のつくね照り焼き ひじきと大豆の炒り煮 フルーツ	胚芽米、片栗粉、ながいも、なたね油、きび砂糖、押麦、ひえ粒、きび(精白粒)、あわもち、ごま(乾)	鶏ひき肉、大豆(ゆで)、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、あずき(乾)	メロン、たまねぎ、チンゲンサイ、えのきたけ、にんじん、いんげん、ひじき	お茶 焼きおにぎり(雑穀米) チーズ
11木	ゆでさつま芋	ブレッチェン きのこたっぷりスープ かじきのサルサソースがけ スパゲティサラダ フルーツ	ブレッチェン(乳・卵なし)、胚芽米、なたね油、マヨドレ(卵・乳なし)、きび砂糖	かじき、木綿豆腐、ほたて貝柱水煮缶、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン(卵なし乳含む)	なし、たまねぎ、ホールトマト缶詰、キャベツ、えのきたけ、きゅうり、なめこ、しめじ、しいたけ、コーン缶、えのきたけ、糸みつば、きざみのり	お茶 ほたてごはん みそ汁 (豆腐、なめこ)
12金	きゅうりスティック	ご飯 みそ汁(もやし・油あげ) 鶏ささみのカレー粉焼き ほうれん草とコーンの炒め物 フルーツ	胚芽米、小麦粉、なたね油、ながいも、小麦粉	牛乳、鶏ささ身、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、油揚げ、干しえび、バター、かつお節	すいか、もやし、ほうれん草、キャベツ、コーン缶、にんじん、ねぎ、カットわかめ、あおのり	牛乳 お好み焼き 煮干し
13土	煮干し	チキンピラフ 野菜ころころスープ フルーツ	胚芽米、ブレッチェン、グラニュー糖、きび砂糖	牛乳、ツナ油漬缶、鶏もも肉	なし、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、かぶ、きゅうり、マッシュルーム、グリーンピース(冷凍)	牛乳 ツナサンド ゆでブロッコリー

幼児の昼食と軽食の平均値です。(エネルギー571kcal・たんぱく質23.5g・脂質18g)

材料の食材は都合により変更になる場合があります。

5日(金)きみどり組はお泊り保育です。お弁当の用意をお願いします。

9日(火)ランチルームで鮭のおろし実演を行う予定です。

24日(火)はお彼岸メニュー(おはぎ)、26日(金)はお誕生会メニューです。



献立表

2025年09月

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
16. 火	チーズ	ご飯 みそ汁(麩・万能葱) さばの竜田揚げ 春雨の酢の物 フルーツ	胚芽米、片栗粉、はる さめ、なたね油、焼ふ、 ごま油、きび砂糖	牛乳、さば、鶏ひき肉、 豆みそ、ツナ油漬缶、 いわし(煮干し)	なし、きゅうり、たまね ぎ、もやし、グリーンピー ス、万能ねぎ、しょうが	牛乳 ケチャップライス 煮干し
17 水	人参 スティック	みそラーメン さつま芋のバター焼き フルーツ	生中華めん、さつまい も、胚芽米、きび砂糖、 なたね油、ごま油、バ ター	豚肉(肩ロース・脂身 付)、卵、鶏むね肉(皮 付き)、豆みそ	すいか、きゅうり、もや し、たまねぎ、キャベ ツ、にんじん、ねぎ、 コーン缶、糸みつば	お茶 親子丼 中華きゅうり
18 木	大根 スティック	ご飯 みそ汁(生揚げ・玉ねぎ) さんまの蒲焼 根菜と里芋の煮物 フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、さ といも、小麦粉、なたね 油、きび砂糖	さんま、生揚げ、油揚 げ、豆みそ	りんご、たまねぎ、ごぼ う、れんこん、にんじ ん、なめこ、ねぎ、こん ぶ(だし用)、いんげ ん、わかめ(乾)	お茶 わかめうどん こんぶ
19 金	かぼちゃ の煮物	マーボーなす丼 スープ(キャベツ・わかめ) きゅうりの中華風サラダ フルーツ	胚芽米、ブレッチェン、 なたね油、きび砂糖 、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ハム (卵なし・乳含む)	なす、なし、もやし、きゅうり、 ねぎ、キャベツ、いちごジャ ム、にんじん、赤ピーマン、 黄ピーマン、にんにく、しょう が、わかめ(乾)	牛乳 いちごジャムパン 人参スティック
20 土	煮干し	インディアンスパゲッティ 豆腐のスープ フルーツ	胚芽米、さつまいも、な たね油、ごま	豚肉(肩ロース・脂身 付)、木綿豆腐	メロン、だいこん、トマ ト、たまねぎ、ピーマ ン、にら	お茶 さつま芋のご飯 大根スティック
22 月	チーズ	カレーライス しょうゆフレンチサラダ 福神漬け フルーツ	胚芽米、じゃがいも、 小麦粉、なたね油、き び砂糖、マヨドレ(卵・ 乳なし)、はちみつ、な たね油	牛乳、鶏もも肉、チー ズ、豆乳、ちくわ	なし、キャベツ、たまね ぎ、にんじん、グリーン アスパラガス、こまつ な、福神漬、しめじ、に んにく、しょうが	牛乳 チーズ蒸しパン ゆでアスパラ
24 水 お彼岸 メニュー	煮干し	ご飯 みそ汁(えのき・チンゲン菜) 鶏のつくね照り焼き ひじきと大豆の炒り煮 フルーツ	胚芽米、もち米、胚芽 米、片栗粉、ながいも、 なたね油、きび砂糖	鶏ひき肉、大豆(ゆ で)、あずき(乾)、米み そ(淡色辛みそ)、油揚 げ、きな粉	かき、たまねぎ、チンゲ ンサイ、えのきたけ、に んじん、こんぶ(だし 用)、いんげん、ひじき	お茶 二色おはぎ こんぶ
25 木	ゆで さつま芋	ブレッチェン きのこたっぷりスープ かじきのサルサソースがけ スパゲティサラダ フルーツ	ブレッチェン(乳・卵な し)、胚芽米、なたね 油、マヨドレ(卵・乳な し)、きび砂糖	かじき、木綿豆腐、ほたて 貝柱水煮缶、ツナ油漬 缶、米みそ(淡色辛み そ)、ベーコン(卵なし乳 含む)	なし、たまねぎ、ホールトマト 缶詰、キャベツ、えのきたけ、 きゅうり、なめこ、しめじ、しい たけ、コーン缶、えのきたけ、 糸みつば、きざみのり	お茶 ほたてごはん みそ汁 (豆腐、なめこ)
26 金 誕生会	きゅうり スティック	麦ご飯 わかめスープ 鶏の唐揚げ ハワイアンサラダ フルーツ	胚芽米、ブレッチェン (乳・卵なし)、きび砂 糖、片栗粉、なたね 油、押麦	鶏もも肉、牛乳、生ク リーム(乳脂肪)、あずき (乾)	すいか、キャベツ、たまね ぎ、パイン缶、きゅうり、えのき たけ、ブルーベリー、ほうれ んそう、ブルーベリージャム、 しょうが、にんにく、わかめ (乾)、レモン果汁	お茶 ブラマンジェ (ブルーベリー) ほうれん草のパン
27 土	煮干し	チキンピラフ 野菜ころころスープ フルーツ	胚芽米、ブレッチェン、 グラニュー糖、きび砂 糖	牛乳、ツナ油漬缶、鶏 もも肉	なし、にんじん、たまね ぎ、ブロッコリー、か ぶ、きゅうり、マッシュ ルーム、グリーンピース (冷凍)	牛乳 ツナサンド ゆでブロッコリー
29 月	チーズ	ご飯 みそ汁(さつま芋、玉ねぎ) 豚肉のニラ玉炒め 人参ナムル フルーツ	胚芽米、片栗粉、はる さめ(緑豆)、黒砂糖、 きび砂糖、ごま、なた ね油、ごま油、さつま 芋	牛乳、豚肉(肩ロース・ 脂身付)、木綿豆腐、 卵、米みそ(淡色辛み そ)、きな粉	メロン、ごぼう、もやし、 にんじん、にら、ねぎ、 たまねぎ	お茶 ミルクくずもち ごぼうスティック
30 火	ごぼう スティック	ご飯 すまし汁(椎茸・みつば) さけのちゃんちゃん焼き かぼちゃの煮物 フルーツ	胚芽米、食パン(卵・乳 なし)、グラニュー糖、 きび砂糖	牛乳、さけ、バター、豆 みそ、バター	かぼちゃ、りんご、キャ ベツ、しいたけ、きゅう り、にんじん、しめじ、 みつば、レモン果汁	牛乳 シナモントースト 胡瓜スティック

今月の果物は、すいか、メロン、りんご、梨、かきなどになります。

