

2025年09月



たのしい食事だより



日付	曜日	午前のおやつ (乳児のみ)	お昼の献立	午後のおやつ	材 料 名				()は乳児のみ	エネルギー ギー (kcal)	たんぱく 質 (g)
					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	調味料			
1	月	牛乳 ウエハース	ドライカレー 野菜スープ ツナサラダ	野菜ジュース ☆フルーツ ヨーグルト	(ウエハース) 米 油 マカロニ	(牛乳) 合びきミンチ ベーコン ツナ缶 ヨーグルト	玉葱 人参 ピーマン しょうが トマト缶 キャベツ もやし コーン缶 パセリ きゅうり 野菜ジュース 桃缶 バイン缶 みかん缶 パナナ	塩 カレー粉 コンソメの素 ケチャップ ソース マヨ・ドレ	585	18.4	
2	火	牛乳 バナナ	ごはん 和風ハンバーグ チンゲンサイスープ 付け合せ	牛乳 クッキー	米 パン粉 油 クッキー	合びきミンチ 豆腐 ベーコン 牛乳	(バナナ) 玉葱 人参 コーン缶 チンゲンサイ しめじ キャベツ きゅうり	塩 こしょう ケチャップ ソース コンソメの素	553	17.7	
3	水	牛乳 ボーロ	ごはん 炒り鶏 五目汁 オレンジ	飲むヨーグルト おかき	(ボーロ) 米 さといも 油 砂糖 おかき	(牛乳) 鶏肉 生揚げ 飲むヨーグルト	れんこん こんにゃく 人参 しいたけ グリーンピース 玉葱 ごぼう 花切干 かいわれ オレンジ	かつお節(だし) しょうゆ みりん みそ	630	23.3	
4	木	飲む ヨーグルト 塩せんべい	ごはん かわりきんぴら けんちん汁 納豆あえ	アイスクリーム	(塩せんべい) 米 ごま油 砂糖 油 アイスクリーム	(飲むヨーグルト) 豚肉 豆腐 さつま揚げ 納豆	ごぼう こんにゃく ピーマン 人参 玉葱 しいたけ あさつき オクラ	しょうゆ かつお節(だし) 塩	501	21.9	
5	金	牛乳 パイン	ごはん 鶏肉と切干大根の煮物 みそ汁 ポテトサラダ	牛乳 季節の和菓子 ひ・あ・クラッカー	米 油 砂糖 じゃがいも 和菓子 クラッカー	鶏肉 油揚げ 牛乳	(パイナップル) 切干大根 人参 グリンピース ごぼう えのきたけ わかめ きゅうり 玉葱 コーン缶	かつお節(だし) しょうゆ みりん みそ マヨ・ドレ	572	21.4	
8	月	飲む ヨーグルト 塩せんべい	スタミナチャーハン 春雨スープ かぼちゃサラダ	フルーツ ジュース お魚スナック	(塩せんべい) 米 春雨 ごま油 じゃがいも お魚スナック	(飲むヨーグルト) 焼き豚 ハム	玉葱 人参 ピーマン にんにく もやし レタス かぼちゃ きゅうり フルーツジュース	しょうゆ 塩 こしょう 中華の素 マヨ・ドレ	489	20.8	
9	火	牛乳 オレンジ	ごはん 照り魚 そうめん汁 酢の物	牛乳 せんべい	米 片栗粉 砂糖 油 そうめん せんべい	メルルーサ 牛乳	(オレンジ) えのきたけ あさつき わかめ きゅうり みかん缶	しょうゆ 酒 みりん かつお節(だし) 酢 塩	499	20	
10	水	牛乳 ボーロ	ごはん 白身魚の竜田揚げ すまし汁 付け合せ	野菜ジュース ポテトスナック	(ボーロ) 米 片栗粉 油 ポテトスナック	(牛乳) メルルーサ 生揚げ	玉葱 えのきたけ キャベツ 人参 きゅうり 野菜ジュース	しょうゆ 酒 かつお節(だし) 塩 マヨ・ドレ	518	19.1	
11	木	牛乳 パイン	ごはん 煮魚 すまし汁 切干大根とひじきのサラダ	牛乳 わらびもち ベチーズスナック ひ・あひる- ビスケット	米 焼麩 わらびもち ビスケット チーズスナック	白身魚 かまぼこ ハム 牛乳	(パイナップル) しょうが 人参 えのきたけ 切干大根 ひじき きゅうり コーン缶	酒 しょうゆ みりん かつお節(だし) マヨ・ドレ 塩	506	26	
12	金	フルーツ ジュース ウエハース	チキンピラフ レタスのスープ コーンサラダ	牛乳 クラッカー	(ウエハース) 米 油 バター 砂糖 クラッカー	鶏肉 ベーコン 牛乳	人参 玉葱 グリーンピース レタス もやし わかめ キャベツ きゅうり コーン缶	コンソメの素 酢 塩 こしょう	513	18.9	
16	火	牛乳 ウエハース	炊き込みごはん すまし汁 スパゲティサラダ	飲むヨーグルト ☆フルーツ ポンチ	(ウエハース) 米 スパゲティ	(牛乳) 鶏肉 ちくわ 豆腐 油揚げ ハム 飲むヨーグルト	しいたけ しめじ えのきたけ 人参 ごぼう こんにゃく あさつき キャベツ きゅうり コーン缶 桃缶 みかん缶 バイン缶 パナナ	しょうゆ 酒 みりん かつお節(だし) 塩 マヨ・ドレ	509	23.7	
17	水	牛乳 オレンジ	ごはん 炒り豆腐 みそ汁 おかかあえ	牛乳 クッキー	米 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも クッキー	豆腐 鶏ミンチ 卵 花かつお 牛乳	(オレンジ) 人参 ひじき グリーンピース 玉葱 わかめ チンゲンサイ キャベツ	かつお節(だし) しょうゆ みりん みそ	512	24.3	
18	木	牛乳 クッキー	豚肉のみそ丼 すまし汁 大根サラダ	フルーツ ジュース せんべい	(クッキー) 米 砂糖 油 焼麩 せんべい	(牛乳) 豚肉 ツナ缶	玉葱 チンゲンサイ 人参 ピーマン かいわれ 大根 きゅうり フルーツジュース	酒 塩 みそ しょうゆ かつお節(だし) マヨ・ドレ	448	19.6	
19	金	フルーツ ジュース ヨーグルト	米粉ロール カレーシチュー フレンチサラダ ゼリー	牛乳 ビスケット	米粉ロール じゃがいも 油 砂糖 ビスケット	(ヨーグルト) 鶏肉 ツナ缶 牛乳	(フルーツジュース) 玉葱 人参 グリンピース キャベツ きゅうり もやし ゼリー	カレールウ 酢 塩 こしょう	614	23.3	
22	月	牛乳 バナナ	みそかつ丼 すまし汁 酢の物	牛乳 クラッカー	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 クラッカー	豚肉 牛乳	(バナナ) キャベツ 人参 えのきたけ あさつき わかめ きゅうり みかん缶	塩 こしょう みそ かつお節(だし) しょうゆ 酢	597	23.8	
24	水	牛乳 オレンジ	わかめごはん 生揚げの五目煮 みそ汁 お浸し	牛乳 お祝い デザート	米 砂糖 じゃがいも お祝いデザート	生揚げ 鶏肉 油揚げ 花かつお 牛乳	(オレンジ) わかめ 人参 こんにゃく グリンピース しめじ かいわれ キャベツ チンゲンサイ きゅうり	かつお節(だし) しょうゆ みりん みそ	571	26	
25	木	牛乳 ウエハース	和風マーボー丼 みそ汁 ゆかりあえ オレンジ	牛乳 ☆宝石ゼリー	(ウエハース) 米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも	鶏ミンチ 豆腐 牛乳	玉葱 人参 しいたけ グリンピース しょうが もやし かいわれ キャベツ 寒天 きゅうり オレンジ バインジュース りんごジュース グレープジュース	かつお節(だし) しょうゆ みそ ゆかり	558	20.5	
26	金	フルーツ ジュース ヨーグルト	ごはん じゃが玉のカレー炒め みそ汁 パイナップル	牛乳 ビスケット	米 じゃがいも 油 砂糖 ビスケット	(ヨーグルト) 豚肉 豆腐 油揚げ 牛乳	(フルーツジュース) 玉葱 人参 ピーマン 大根 しめじ パイナップル	しょうゆ 酒 カレー粉 かつお節(だし) みそ	503	20.5	
29	月	牛乳 塩せんべい	さつまいもごはん 豚汁 白あえ	牛乳 ☆マカロニ あべかわ	(塩せんべい) 米 さつまいも 砂糖 ごま マカロニ	豚肉 油揚げ 豆腐 牛乳 きな粉	人参 ごぼう 大根 葱 チンゲンサイ 糸こんにゃく しいたけ	塩 かつお節(だし) みそ しょうゆ	509	24.3	
30	火	牛乳 ボーロ	ごはん 高野豆腐と豚肉の含煮 のっぺい汁 ごまあえ	野菜ジュース おこめスナック	(ボーロ) 米 砂糖 さといも 片栗粉 ごま おこめスナック	(牛乳) 豚肉 高野豆腐	れんこん 人参 しいたけ グリーンピース えのきたけ かいわれ キャベツ 白菜 野菜ジュース	かつお節(だし) しょうゆ 塩	467	22.2	
毎	土	飲む ヨーグルト 菓子	パン 果物 牛乳 スティックチーズ	野菜ジュース 菓子	パン 菓子	(飲むヨーグルト) 牛乳 チーズ	果物 野菜ジュース		504	18.2	
注) マヨ・ドレ=マヨネーズ風ドレッシング ひ=ひよこ組 あ=あひる組 ペ=ぺんぎん組 毎月19日は「食育の日」 ☆ 手作りおやつ * 献立表は上記のように予定しておりますが、変更になる場合があります また、乳児については発達の状態に応じて 材料 が変更になる場合もありますのでご了承ください * 献立に使用されている食材の中で食べたことがなく、食物アレルギーの症状が誘発される心配がある場合は ご相談ください。加工品等の原材料をお知りになりたい方は、保育園におたずねください											

【注】アレルギーの初発事故を防ぐため、献立に使用されている食品の中で「食べたことがない食材」がある場合は、必ず、事前に家庭で2回以上食べて、何ら症状が誘発されないことを確認してください。
保育園では、安全を最優先にいたしますので、家庭で試すことができなかった場合はご連絡ください。