

令和7年度 9月給食献立予定表 本泉保育園

※ ご飯不要の日(ひまわり、ゆり、ちゅうりっぷ組)・・・土曜日、麺の日、誕生会の日

| 日 曜  | 献 立 名                                              | 主 材 料                                      |                                         |                     | エネルギー<br>(kcal) | 午前おやつ<br>(未満児) | 午後おやつ              |
|------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------|-----------------|----------------|--------------------|
|      |                                                    | (赤)<br>血や肉になるもの                            | (緑)<br>体の骨子を強えるもの                       | (黄)<br>体を動かす力になるもの  |                 |                |                    |
| 1 月  | 親子丼 酢のもの                                           | 鶏肉 卵 脱脂粉乳                                  | 玉ねぎ ししいたけ 三つ葉<br>キャベツ きゅうり パナナ          | 米 糸こん サラダ油          | 366<br>(538)    | ヤクルト<br>お菓子    | ミルク<br>果物          |
| 2 火  | オムレツ 粉ふき芋 ブロッコリーサラダ<br>みそ汁 (大根 人参 わかめ)             | 鶏ひき肉 卵 ツナ<br>わかめ 牛乳                        | 玉ねぎ 人参<br>ブロッコリー 大根                     | 米 じゃが芋 サラダ油         | 326<br>(498)    | 牛乳<br>お菓子      | 牛乳<br>★ココア<br>ケーキ  |
| 3 水  | 肉入りうどん トマト 果物                                      | 豚肉 なんと<br>牛乳 脱脂粉乳                          | ごぼう 人参 ねぎ<br>トマト パナナ                    | うどん サラダ油            | 345             | 牛乳<br>お菓子      | ミルク<br>お菓子         |
| 4 木  | カレー キャベツサラダ ゼリー                                    | 豚肉 チーズ 脱脂粉乳                                | 玉ねぎ 人参 キャベツ<br>きゅうり                     | 米 じゃが芋 サラダ油         | 317<br>(489)    | チーズ<br>お菓子     | ミルク<br>お菓子         |
| 5 金  | お弁当の日<br>(スタミナ丼 トマト 中華スープ)                         | 豚肉 豆腐 牛乳                                   | 玉ねぎ 人参 もやし<br>トマト ねぎ                    | 米 サラダ油              | 314             | 牛乳<br>お菓子      | 牛乳<br>果物           |
| 6 土  | ミートスパゲッティ 果物                                       | 豚ひき肉                                       | 玉ねぎ 人参 ビーマン<br>パナナ                      | パスタ サラダ油            | 378             | お菓子            | お菓子                |
| 7 日  |                                                    |                                            |                                         |                     |                 |                |                    |
| 8 月  | 二色丼 酢のもの<br>みそ汁 (豆腐 えのき わかめ)                       | 鶏ひき肉 卵 豆腐<br>わかめ 脱脂粉乳                      | キャベツ きゅうり<br>えのき パナナ                    | 米 サラダ油              | 374<br>(546)    | ヤクルト<br>お菓子    | ミルク<br>果物          |
| 9 火  | いか天ぷら キャベツとツナの和えもの<br>トマト チーズ<br>みそ汁 (じゃが芋 わかめ ねぎ) | いか ツナ チーズ<br>わかめ 卵 牛乳                      | キャベツ トマト<br>ねぎ パナナ                      | 米 じゃが芋 サラダ油         | 288<br>(460)    | 牛乳<br>お菓子      | 牛乳<br>★パナナ<br>ケーキ  |
| 10 水 | ハンバーグ ポテトサラダ トマト<br>チーズ みそ汁 (卵 ねぎ)                 | 鶏豚ひき肉 ハム チーズ<br>卵 牛乳 脱脂粉乳                  | きゅうり 人参 トマト<br>ねぎ                       | 米 じゃが芋 サラダ油         | 267<br>(439)    | 牛乳<br>お菓子      | ミルク<br>お菓子         |
| 11 木 | きのこ野菜カレー キャベツサラダ<br>ゼリー                            | 豚肉 チーズ 脱脂粉乳                                | 玉ねぎ 人参 しめじ<br>エリンギ キャベツ<br>きゅうり パナナ     | 米 じゃが芋 さつま芋<br>サラダ油 | 352<br>(524)    | チーズ<br>お菓子     | ミルク<br>果物          |
| 12 金 | ホタテ甘辛煮 切干大根煮 トマト<br>卵焼き みそ汁 (玉ねぎ 人参 わかめ)           | ベビーホタテ ちくわ<br>油揚げ 卵 わかめ<br>牛乳              | 切干大根 人参 トマト<br>玉ねぎ                      | 米 食パン サラダ油          | 301<br>(473)    | 牛乳<br>お菓子      | 牛乳<br>★ジャムサンド      |
| 13 土 | 卵うどん ボイルウインナー<br>トマト 果物                            | 鶏肉 卵 ウインナー                                 | ねぎ トマト パナナ                              | うどん サラダ油            | 436             | お菓子            | お菓子                |
| 14 日 |                                                    |                                            |                                         |                     |                 |                |                    |
| 15 月 | 敬老の日                                               |                                            |                                         |                     |                 |                |                    |
| 16 火 | 五目丼 酢のもの                                           | 鶏肉 卵 脱脂粉乳                                  | 玉ねぎ 人参 ししいたけ<br>三つ葉 ねぎ パナナ<br>キャベツ きゅうり | 米 サラダ油              | 343<br>(515)    | ヤクルト<br>お菓子    | ミルク<br>果物          |
| 17 水 | さんま生姜煮 すき昆布煮 卵焼き<br>みそ汁 (豆腐 ねぎ わかめ)                | さんま すき昆布 ちくわ<br>油揚げ 卵 豆腐 わかめ<br>牛乳 脱脂粉乳    | 生姜 人参 ねぎ                                | 米 サラダ油              | 310<br>(482)    | 牛乳<br>お菓子      | ミルク<br>★ドーナツ       |
| 18 木 | カレー キャベツサラダ ゼリー                                    | 豚肉 チーズ 脱脂粉乳                                | 玉ねぎ 人参 キャベツ<br>きゅうり パナナ                 | 米 じゃが芋 サラダ油         | 357<br>(529)    | チーズ<br>お菓子     | ミルク<br>果物          |
| 19 金 | マーボー豆腐 ソーセージソテー<br>春雨サラダ チーズ<br>みそ汁 (大根 わかめ)       | 鶏豚ひき肉 豆腐<br>魚肉ソーセージ わかめ<br>チーズ 牛乳          | グリーンピース 人参<br>きゅうり 大根                   | 米 じゃが芋 サラダ油         | 336<br>(508)    | 牛乳<br>お菓子      | 牛乳<br>★芋もち         |
| 20 土 | 運動会                                                |                                            |                                         |                     |                 |                |                    |
| 21 日 |                                                    |                                            |                                         |                     |                 |                |                    |
| 22 月 | チキンカレー キャベツサラダ ゼリー                                 | 鶏肉 脱脂粉乳                                    | 玉ねぎ 人参 キャベツ<br>きゅうり パナナ                 | 米 じゃが芋 サラダ油         | 365<br>(537)    | ヤクルト<br>お菓子    | ミルク<br>果物          |
| 23 火 | 秋分の日                                               |                                            |                                         |                     |                 |                |                    |
| 24 水 | さばみそ煮 ひじき炒め<br>ボイルウインナー<br>トマト みそ汁 (豆腐 ねぎ わかめ)     | さば ひじき ちくわ<br>油揚げ ウインナー 豆腐<br>わかめ 牛乳 ヨーグルト | 生姜 人参 トマト ねぎ                            | 米 サラダ油              | 300<br>(472)    | 牛乳<br>お菓子      | ヨーグルト<br>お菓子       |
| 25 木 | 豚丼 酢のもの トマト                                        | 豚肉 チーズ<br>脱脂粉乳                             | 玉ねぎ キャベツ きゅうり<br>トマト                    | 米 さつま芋 サラダ油         | 327<br>(499)    | チーズ<br>お菓子     | ミルク<br>ふかし芋        |
| 26 金 | お誕生会<br>(鮭わかめご飯 鶏竜田揚げ 添え野菜 果物)                     | 鶏肉 鮭 わかめ                                   | ブロッコリー 人参 りんご                           | 米 サラダ油              | 465             | 牛乳<br>お菓子      | ゼリー<br>お菓子         |
| 27 土 | ビビンバ丼 中華スープ 果物                                     | 豚ひき肉 豆腐                                    | 人参 もやし 小松菜<br>玉ねぎ ねぎ パナナ                | 米 サラダ油              | 362             | お菓子            | お菓子                |
| 28 日 |                                                    |                                            |                                         |                     |                 |                |                    |
| 29 月 | 親子丼 もやしときゅうりのツナ和え                                  | 鶏肉 卵 脱脂粉乳                                  | 玉ねぎ ししいたけ 三つ葉<br>もやし きゅうり パナナ           | 米 糸こん サラダ油          | 390<br>(562)    | ヤクルト<br>お菓子    | ミルク<br>果物          |
| 30 火 | カレイ生姜煮 ひじき炒め<br>ボイルウインナー<br>みそ汁 (豆腐 ししいたけ えのき ねぎ)  | カレイ ひじき ちくわ<br>油揚げ ウインナー 豆腐<br>牛乳          | 生姜 人参 ししいたけ<br>えのき ねぎ                   | 米 じゃが芋 サラダ油         | 343<br>(515)    | 牛乳<br>お菓子      | 牛乳<br>★フライド<br>ポテト |

今月の食事指導

旬の野菜や果物の名前や栄養素などを知り、苦手なものでも食べてみようとする様々な食材を楽しむ。

- ※1 献立の内容は変更になることがあります。
- ※2 ( )は3歳以上児の主食及びエネルギー表示となっています。
- ※3 ★マークは手作りおやつです。
- ※4 毎週金曜日のおやつは小魚付きです。

「防災の日」に備蓄の見直しを

9月1日は「防災の日」です。災害に備えた食料は、最悪でも家族の人数×3日分が必要です。バックごは  
ん・乾麺といった主食  
に加え、レトルト食品  
や缶詰など主菜や副  
菜になるもの、子ども  
のお菓子など、必要な  
備蓄を見直す機会に  
しましょう。

