



# 9月の献立



令和7年度

吉岡町第四保育園

日	曜	未満児おやつ	昼食	午後おやつ	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
1	月	ミニゼリーりんご	ご飯 たらねぎみそ焼き 小松菜の納豆和え もずく汁 キャンディチーズ 牛乳	かぼちゃコロッケ 麦茶	ミニゼリー 砂糖 みそ みりん風調味料 濃しりょうゆ 穀物酢 ごま油 顆粒和風だし 食塩 調味油 中濃ソース かぼちゃコロッケ 麦茶	たら しらす 納豆 もずく かまぼこ プロセステーズ 普通牛乳	長ねぎ こまつな にんじん 糸三つ葉 かぼちゃコロッケ	
2	火	おせんべい	ご飯 豚肉とナスの炒め物 かみかみサラダ わかめスープ パナナ 牛乳	ウインナーパン 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 焼肉のたれ いりごま 鶏がらだし 和風ドレッシング ホットケーキミックス 麦茶	豚肉 さきいか わかめ 普通牛乳 ウインナー 豆乳	なす たまねぎ 切干大根 きゅうり コーン にんじん パナナ トマトケチャップ バゼリ	
3	水	おせんべい	オムライス風 サイコロサラダ 野菜スープ オレンジ 麦茶	黒ゴマプリン	しょうゆせんべい 精白米 マヨネーズ さつまいも コソメ 黒ゴマ ホイップクリーム 麦茶	鶏胸肉 豚肉 ロースハム 普通牛乳	たまねぎ 青ピーマン バゼリ トマトケチャップ きゅうり にんじん コーン えのき バゼリ オレンジ	
4	木	おせんべい	キノコうどん いかの天ぷら 梨 麦茶	ももヨーグルト	しょうゆせんべい うどん めんつゆ 顆粒和風だし 濃しりょうゆ 麦茶	豚肉 いか天 ヨーグルト 普通牛乳	えのき なめこ だいこん にんじん 長ねぎ しいたけ 栗 もも	
5	金	おせんべい	さつまいもごはん 赤魚の塩あなかけ にんじんしりしり なすのみそ汁 牛乳	キャラメルポップコーン 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 さつまいも 食塩 鶏がらだし 調味油 料理酒 片栗粉 みそ 顆粒和風だし キャラメル 麦茶	赤魚 ツナ 油揚げ 普通牛乳	赤ピーマン 黄ピーマン たまねぎ にんじん なす	
6	土	おせんべい	やきそば	ミニゼリーりんご	ミニゼリー 中華めん 中濃ソース 調味油 麦茶		にんじん もやし キャベツ	
8	月	おせんべい	ごま塩ごはん いわしの梅煮 三色野菜の炒め物 豚汁 牛乳	ぶどうゼリー	しょうゆせんべい 精白米 調味油 パウチ濃しりょうゆ みそ 顆粒和風だし 砂糖 麦茶	いわし 豚肉 普通牛乳	ほうれんそう にんじん コーン だいこん ごぼう こんにゃく 長ねぎ ぶどう	
9	火	ミニゼリーぶどう	ご飯 ハムカツ かんきつキャベツサラダ すまし汁 牛乳	スノーボールクッキー 麦茶	ミニゼリー 精白米 調味油 中濃ソース かんきつドレッシング 顆粒和風だし 濃しりょうゆ 小麦粉 砂糖	ハムカツ プロセステーズ 普通牛乳	きゃべつ にんじん コーン 糸三つ葉 えのき	
10	水	おせんべい	ポークカレー(麦ごはん) もやしときゅうりのゴマ酢 和え りんご 牛乳	豆腐団子(みたらし) 麦茶	しょうゆせんべい 麦ごはん じゃがいも ロールパン 砂糖 穀物酢 濃しりょうゆ すりごま 片栗粉 麦茶	豚肉 ロースハム 普通牛乳 豆腐	しめじ たまねぎ にんじん もやし きゅうり りんご	
11	木	おせんべい	焼きそばパン たこさんウインナー コーンスープ オレンジ 麦茶	ブルーチェ	しょうゆせんべい ロールパン 中華めん コーンスープの素 フルーチェ 麦茶	ウインナー 普通牛乳	にんじん キャベツ オレンジ	
12	金	おせんべい	ご飯 ブルコギ 荳わかめのサラダ 中華スープ 牛乳	えだまめチーズ蒸しパン 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 醤油はるさめ 焼肉のたれ 調味油 ごま マヨネーズ めんつゆ 食塩 鶏がらだし 薄力粉 麦茶	豚肉 かに風味かまぼこ 荳わかめ 普通牛乳 プロセステーズ	にら にんじん たまねぎ きゅうり コーン 長ネギ しいたけ えだまめ	
13	土	おせんべい	たぬきうどん	ミニゼリーぶどう	ミニゼリー うどん 揚げ玉 めんつゆ 麦茶	かまぼこ わかめ	長ねぎ	
15	月	敬老の日						
16	火	おせんべい	ご飯 鶏肉のアップルソースがけ コールスローサラダ オニオンスープ 麦茶	フルーツ杏仁	しょうゆせんべい 精白米 濃しりょうゆ 砂糖 料理酒 穀物酢 食塩 マヨネーズ コソメ 麦茶	鶏肉 普通牛乳	りんご キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ バゼリ 粉寒天 みかん	
17	水	おせんべい	ご飯 カレイあなかけ ひじきとちくわの煮物 あさつきのみそ汁 牛乳	桃まん 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 顆粒和風だし 調味油 砂糖 濃しりょうゆ みりん 風調味料 みそ 桃まん 麦茶	かれい ひじき 豆腐 普通牛乳	たまねぎ にんじん えだまめ あさつき えのき	
18	木	おせんべい	秋のクリームパスタ ブロッコリーとツナのサラダ パナナ ジョア	ポテトフライ 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 クリームシチュールーウ コンソメ スパゲティ パター オリーブ油 穀物酢 砂糖 調味油 食塩 じゃがいも 麦茶	ベーコン 豆乳 チーズ ツナ ジョア	しめじ エリンギ たまねぎ ほうれん草 にんじん きゅうり ブロッコリー パナナ	
19	金	おせんべい	ご飯 トマト煮込みハンバーグ かぼちゃチーズサ ラダ ジュリエンスープ 牛乳	きな粉マカロニ 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 砂糖 中濃ソース マヨネーズ コソメ マカロニ 麦茶	ハンバーグ クリームチーズ 普通牛乳 きな粉	トマトケチャップ トマト たまねぎ しめじ かぼちゃ きゅうり にんじん バゼリ キャベツ	
20	土	幼児部運動会						
22	月	ミニゼリーりんご	ご飯 アジのかば焼き 小松菜のしらす和え 厚揚げの味噌汁 牛乳	ココアホットケーキ 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 濃しりょうゆ みりん 風調味料 砂糖 料理酒 食塩 いりごま 片栗粉 中華めん 顆粒和風だし ココア ホットケーキミックス 麦茶	あじ しらす 生揚げ 普通牛乳	しょうが こまつな にんじん あさつき	
23	火	秋分の日						
24	水	おせんべい	ガバオライス 春雨サラダ りんご ミルージュ	ピザ風蒸しパン 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 鶏がらだし 濃しりょうゆ 砂糖 オイスターソース はるさめ 食塩 穀物酢 ごま 小麦粉 麦茶	鶏肉 鶏胸肉 ロースハム プロセステーズ ツナ 豆乳 ミルージュ	たまねぎ 青ピーマン 赤ピーマン きゅうり にんじん りんご トマトケチャップ コーン	
25	木	おせんべい	肉汁うどん 竹輪の磯部揚げ オレンジ 牛乳	季節のおやつ 麦茶	しょうゆせんべい うどん 調味油 めんつゆ 小麦粉 濃しりょうゆ 麦茶	豚肉 ちくわ 普通牛乳	長ねぎ だいこん にんじん あおりの オレンジ	
26	金	おせんべい	ご飯 シュウマイ きゅうりともしの中華サラダ 八宝 菜 牛乳	メロンパントースト 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 濃しりょうゆ 砂糖 ごま油 砂糖 いりごま 鶏がらだし ウスターソース ごま油 片栗粉 食パン マーガリン 砂糖	しょうゆ いりごま かまぼこ 豚肉 普通牛乳	きゅうり もやし ほくさい にんじん しめじ もやし たけのこ 長ねぎ しょうが	
27	土	おせんべい	焼きうどん	ミニゼリーりんご	しょうゆせんべい うどん 食塩 顆粒和風だし みりん 風調味料 濃しりょうゆ ミニゼリー 麦茶	魚肉ソーセージ	きゃべつ にんじん あおりの	
29	月	おせんべい	菜飯ごはん さば塩焼 五目きんぴら ほうれん草と 卵のみそ汁 牛乳	みかん寒天 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 濃しりょうゆ 砂糖 調味油 みそ 麦茶	さば 鶏胸肉 普通牛乳	菜飯の素 ごぼう にんじん れんこん こんにゃく ほうれんそう たまねぎ 粉寒天 みかん	
30	火	ミニゼリーぶどう	ご飯 鶏のからあげ コーンサラダ ABCスープ 牛乳	お誕生日デザート 麦茶	ミニゼリー 精白米 調味油 濃しりょうゆ 片栗粉 コーンクリームドレッシング コンソメ マカロニ フラッパ ホイップクリーム いちごクリーム 生クリーム 麦茶	鶏肉 普通牛乳	しょうが きゃべつ にんじん コーン たまねぎ バゼリ	

未満児 エネルギー:484Kcal タンパク質:19.6g 脂質:16.2g カルシウム:213mg 鉄:2.3mg 塩分:1.8g  
 以上児 エネルギー:573Kcal タンパク質:24.1g 脂質:20.1g カルシウム:256mg 鉄:2.8mg 塩分:2.3g

・二重線のメニューは新しいメニューです

◎献立は園の都合により変更することがあります。

### 栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ→免疫力をサポート
- エリンギ→食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群!
- エノキタケ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

### かんたん! 朝ごはん

忙しい朝に料理をするのはなかなか難しいですが、脳を動かすエネルギー源であるブドウ糖がとれるごはん食がおすすめです。朝から面倒だな...という家庭でも大丈夫。具だくさんのスープや味噌汁に、おにぎりだけでも十分です。味噌汁やスープに入れる食材は前日に切っておき、朝は火を入れて味を調えるだけにしておくと簡単です。おにぎりはラップを使って握るとお皿も手も汚れず、洗いの量が少なくて済みます。