



9月献立予定表



2025年

しんあい保育園(一般)

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			10時おやつ
				きいろ：熱と力になるもの	あか：血や肉や骨になるもの	みどり：体の調子を整えるもの	
1	月	ごはん ■ホイコーロー ひじきのナムル すまし汁	牛乳 きな粉トースト	米、食パン、砂糖、バター、油、ごま油、★焼ふ、ごま	牛乳、豚肉(肩ロース)、■きな粉、ひじき、豚ひき肉	オレンジ、キャベツ、もやし、にんじん、しめじ、ピーマン	牛乳
2	火	ごはん 親子焼き いんげんのカレー天 みそ汁	麦茶 きのごおにぎり	米、小麦粉、油、片栗粉、砂糖	◎卵、鶏もも肉、みそ	バナナ、たまねぎ、いんげん、なす、にんじん、グリーンピース（冷凍）、えのきたけ、しいたけ	牛乳
3	水	ごはん ■麻婆豆腐 ハンサンスー たまごスープ	牛乳 豆腐ドーナツ	米、■ホットケーキ粉、砂糖、はるさめ、片栗粉、油、ごま油	牛乳、■絹ごし豆腐、豚ひき肉、◎卵、◎錦糸卵、★ハム、赤みそ	キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、チンゲンサイ、ピーマン、しいたけ、しょうが、にんにく	牛乳
4	木	☆さくらんぼ職員イチオシ☆ 炊き込みごはん ゼリー さつまいもコロッケ お浸し	■にゅうめん	冷凍さつまいも、米、干しそうめん、★パン粉、油、小麦粉、バター	鶏もも肉、★ハム、■油揚げ、みそ、生わかめ、かつお節	たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、もやし、ごぼう、葉ねぎ、しいたけ	牛乳
5	金	ごはん 鮭の紅葉焼き 筑前煮 みそ汁	カルピス クリスタルゼリー	米、さといも、★■卵不使用マヨネーズ、砂糖、★焼ふ	さけ、■乳酸菌飲料(希釈用)、鶏もも肉、みそ、生わかめ	オレンジ、たまねぎ、にんじん、れんこん、たけのこ（ゆで）、しいたけ、グリーンピース（冷凍）	牛乳
6	土	■中華丼 ■わかめスープ バナナ	牛乳 ■せんべい	米、片栗粉、油、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、★なると、生わかめ	バナナ、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、たけのこ（ゆで）、いんげん	牛乳
8	月	食パン ■チキンのトマト煮 ツナサラダ ヨーグルト	麦茶 おかかおにぎり	食パン、米、バター、砂糖、油	ヨーグルト（明治）、鶏もも肉、■ツナ油漬、かつお節	たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、きゅうり、セロリー、コーン缶	牛乳
9	火	ごはん ■照り焼きハンバーグ 切干大根煮 みそ汁	牛乳 アメリカンドッグボール	米、■ホットケーキ粉、じゃがいも、油、★パン粉、砂糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、★ウインナー、みそ、■油揚げ、生わかめ	バナナ、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、しいたけ	牛乳
10	水	ごはん さばのみそ煮 うの花煮 けんちん汁	牛乳 スイートポテト	冷凍さつまいも、米、砂糖、無塩バター、ごま油	牛乳、さば、■絹ごし豆腐、■おかから、鶏ひき肉、みそ、生クリーム	キウイフルーツ、にんじん、だいこん、たまねぎ、ごぼう、葉ねぎ、しょうが	牛乳
11	木	☆ぶどう組お楽しみ献立☆ ■キーマカレー トマトサラダ 梨（いちご・もも組：ミニゼリー）	カルピス お子さまビール	米、砂糖、油	豚ひき肉、ヨーグルト(無糖)、■乳酸菌飲料(希釈用)、■だいず水煮	なし、たまねぎ、トマト、にんじん、きゅうり、コーン缶、ピーマン	牛乳
12	金	ごはん さつまいもと鶏肉の揚げ煮 キャベツのごま酢和え みそ汁	牛乳 黒糖蒸しパン	米、さつまいも、■ホットケーキ粉、油、片栗粉、砂糖、小麦粉、すりごま	牛乳、鶏もも肉、■絹ごし豆腐、■ツナ油漬、みそ、生わかめ	オレンジ、キャベツ、にんじん、葉ねぎ	カルシウム
13	土	たまごあんかけ丼 すまし汁 バナナ	牛乳 ■せんべい	米、片栗粉、砂糖、★焼ふ	牛乳、◎卵、★なると	バナナ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、葉ねぎ、ねぎ	牛乳
15	月	敬老の日					
16	火	ごはん 鶏ごぼうつくね 磯香浸し みそ汁	ジュース ■★アイスクレープ いちご・もも組：■★さつまいもと栗のタルト	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖	鶏ひき肉、みそ、生わかめ、焼きのり	飲む野菜と果実（ピーチ）、バナナ、たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、ごぼう、にんじん	牛乳

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	526 kcal 19.7 g 16.2 g 1.9 g	鉄 カルシウム ビタミンC 食物繊維	2 mg 183 mg 34 mg 4.1 g
-------------------------	----------------------------	---------------------------------------	-----------------------------	----------------------------------

◎は卵と卵を使用した加工食品です。
★は乳・卵不使用の食品です。
■は大豆成分含有の献立です。（醤油・味噌・大豆油除く）

※家庭で食べ物による体調不良が疑われた場合は給食で提供されない食べ物でも、必ず園に伝えるようにお願いします。