



# 9月の献立表



令和7年8月末日発行 まこと保育園



| 日<br>(曜)  | 昼 食         |                                  | 午後のおやつ |                        | 血や肉や骨になるもの                          | 力や保温になるもの                                               | 体の調子を整える                                         |
|-----------|-------------|----------------------------------|--------|------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
|           | 主食          | 副食                               | 飲み物    | おやつ                    | ぐんぐん大きくなる！<br>片手の手の上に乗る位<br>の量が目安です | もりもり力が出る！<br>両手の手でお椀のかたちを<br>作って、その中がいっぱいになる位が目安量（ご飯など） | 元気な体になる！<br>両手の手でお椀のかたちを<br>作って、その中がいっぱいになる位が目安量 |
| 1<br>(月)  | ごはん         | 豚肉のカレーソテー<br>マセドアンサラダ みそ汁 果物     | 牛乳     | 非常食ミルクステック<br>コンボタせんべい | 豚肉<br>油揚げ                           | 米 ジャが芋<br>マヨネーズ                                         | 玉ねぎ 人参 キャベツ<br>きゅうり                              |
| 2<br>(火)  | ごはん         | ハンバーグ<br>ツナサラダ 野菜スープ             | 牛乳     | おかかおにぎり                | 豚肉 木綿豆腐<br>ツナ                       | 豚肉 マヨネーズ<br>じゃが芋                                        | 玉ねぎ キャベツ 人参<br>小松菜 ブロッコリー                        |
| 3<br>(水)  | カレー<br>ライス  | マカロニサラダ<br>コンソメスープ 果物            | 牛乳     | ゼリー                    | 豚肉 ハム                               | 米 マカロニ<br>マヨネーズ                                         | 玉ねぎ 人参 きゅうり<br>しめじ えのき チンゲン菜                     |
| 4<br>(木)  | わかめ<br>ごはん  | 千草焼き<br>ラタトゥイユ 野菜スープ 果物          | 牛乳     | クラッカーサンド               | 卵 ウィンナー<br>鶏肉                       | 米                                                       | 玉ねぎ 人参 いんげん トマト<br>ズッキーニ なす キャベツ                 |
| 5<br>(金)  | ごはん         | カジキのBBQ焼き<br>春雨のねぎ塩炒め みそ汁        | 牛乳     | 味しらべ<br>ハーベスト          | カジキ<br>豚肉 木綿豆腐                      | 米 春雨                                                    | 玉ねぎ 人参 キャベツ ねぎ                                   |
| 8<br>(月)  | ごはん         | 鶏肉のマーマレード焼き<br>チーズサラダ みそ汁        | 牛乳     | ソフトサラダせん<br>チョコイス      | 鶏肉<br>ハム                            | 米 チーズ<br>マヨネーズ                                          | キャベツ きゅうり<br>人参 えのき 玉ねぎ                          |
| 9<br>(火)  | ごまみそ<br>うどん | しゅうまい<br>ほうれん草のゴマ和え 果物           | 牛乳     | 保育園の<br>サーターアングギー      | 鶏肉 木綿豆腐<br>油揚げ さつま揚げ                | うどん                                                     | ねぎ しいたけ 玉ねぎ<br>ほうれん草 もやし 人参                      |
| 10<br>(水) | 人参<br>パン    | キーマカレー<br>南瓜と魚肉ソーセージのサラダ チーズ     | 牛乳     | クレープ                   | 豚肉<br>魚肉ソーセージ                       | パン 南瓜 ジャが芋<br>マヨネーズ チーズ                                 | 玉ねぎ 人参 ピーマン<br>きゅうり 玉ねぎ                          |
| 11<br>(木) | ごはん         | 鯖のゴマだれ漬け焼き<br>五目ビーフン 豆腐の中華スープ 果物 | 牛乳     | アメリカドック                | 鯖 豚肉 絹豆腐<br>ウィンナー                   | 米                                                       | 白菜 人参 しめじ キャベツ                                   |
| 12<br>(金) | きび<br>ごはん   | 豆腐入り鶏つくね<br>キャベツの和風サラダ みそ汁 果物    | 牛乳     | ふくべせん<br>豆乳ウェハース       | 木綿豆腐 鶏肉<br>ハム                       | 米                                                       | レンコン 人参 きゅうり<br>キャベツ ねぎ 小松菜 玉ねぎ                  |
| 16<br>(火) | ごはん         | ヘルシーミートローフ<br>春雨サラダ みそ汁          | 牛乳     | ばりんこ<br>ムーンライト         | 豚肉 鶏肉 木綿豆腐<br>ハム ベーコン おから           | 米<br>春雨                                                 | 玉ねぎ 人参 きゅうり 大根<br>豆苗                             |
| 17<br>(水) | きじ焼<br>き丼   | ごちそうひじき煮<br>みそ汁 果物               | 牛乳     | フレンチトースト               | 鶏肉 卵<br>豚肉 高野豆腐                     | 米<br>パン                                                 | 玉ねぎ 人参 ほうれん草 えのき<br>いんげん                         |
| 18<br>(木) | ごはん         | 鮭のあけぼの焼き<br>豚肉のブルコギ風 すまし汁 果物     | 牛乳     | チヂミ                    | 鮭 厚揚げ<br>豚肉                         | 米 春雨<br>マヨネーズ                                           | 人参 もやし にら えのき<br>玉ねぎ                             |
| 19<br>(金) | ごはん         | コーンみそしゅうまい<br>ツナのりサラダ すまし汁       | 牛乳     | さっぱり塩味せん<br>バームクーヘン    | 鶏肉 ツナ                               | 米<br>しゅうまいの皮                                            | キャベツ えのき きゅうり<br>チンゲン菜 えのき 人参                    |
| 22<br>(月) | カレー<br>ライス  | ほうれんチーズ和え<br>コンソメスープ             | 牛乳     | アンパンマンせんべい<br>源氏パイ     | 豚肉                                  | 米 ジャが芋<br>チーズ                                           | 人参 キャベツ 玉ねぎ<br>ほうれん草                             |
| 24<br>(水) | 黒糖<br>パン    | ポークビーンズ<br>サラスパサラダ ウィンナー 果物      | 牛乳     | さつま芋と<br>栗のタルト         | 豚肉 大豆水煮<br>ハム ウィンナー                 | パン マカロニ<br>じゃが芋 マヨネーズ                                   | 人参 玉ねぎ きゅうり                                      |
| 25<br>(木) | ごはん         | から揚げ<br>納豆サラダ みそ汁 果物             | 牛乳     | 揚げパン                   | 鶏肉 納豆 油揚げ<br>きな粉 ツナ                 | 米 パン<br>チーズ                                             | ほうれん草 きゅうり 人参<br>キャベツ                            |
| 26<br>(金) | ごはん         | カラスカレイのバターしょう油焼き<br>鶏肉の酢みそ和え 豚汁  | 牛乳     | 皇たべよ<br>ホームパイ          | カレイ 鶏肉<br>豚肉 木綿豆腐                   | 米<br>里芋                                                 | ごぼう 人参 大根 キャベツ<br>きゅうり 玉ねぎ                       |
| 29<br>(月) | きび<br>ごはん   | 高野豆腐と鶏肉の煮物<br>ツナともやしのナムル なめこ汁    | 牛乳     | 歌舞伎揚げ<br>しるこサンド        | 高野豆腐 鶏肉<br>ツナ 木綿豆腐                  | 米                                                       | ほうれん草 人参 もやし<br>なめこ キャベツ ねぎ                      |
| 30<br>(火) | ラーメン        | 春巻<br>ごはんですよの和え物 果物              | 牛乳     | おふラスク                  | 豚肉 油揚げ                              | 中華麺 麩                                                   | 小松菜 人参 エリンギ<br>キャベツ もやし                          |

★都合により献立が変更になる場合がございます。ご了承ください。

★9月1日 防災の日 非常食のおやつを食べます。

★9月25日 すずらん2組さん リクエスト献立です♪

☆ 平均栄養素 3歳未満児 エネルギー470Kcal たんぱく質18.0g 脂質16.8g 塩分1.3g

3歳以上児 エネルギー522kcal たんぱく質19.2g 脂質17.3g 塩分1.5g

