

2025年

9月の予定献立表

さむかわ保育園

にち曜	乳児組 午前おやつ 主 食	献 立 名	材 料 お よ び 体 内 で の 働 き			おやつ	栄養価(幼児)		行 事 および 連 絡 事 項
			血や肉に なるもの	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの		エネルギー 脂質	蛋白質 塩分	
1月	牛乳 かし	麦ご飯 かれのいの煮つけ 青菜のコーン和え みそ汁☆	かれい 豆腐 ちくわ	米 麦	ほうれん草 きゃべつ 人参 コーン缶 わかめ 玉葱	♪のりのりおにぎり 牛乳	529(506) 26.2(24.1) 8.1(9.5) 3.1(2.7)		1日 幼児組 身体測定
2火	牛乳 かし	ご飯 豚肉のはちみつ生姜焼き 切干大根サラダ オレンジ	豚肉 ツナ缶	米 はちみつ 油 ごま	生姜 玉葱 切干大根 人参 ほうれん草 きゅうり オレンジ	♪アンビヘホットケーキ 牛乳	589(559)22.4(21.2) 23.1(22.3)0.7(0.7)		2日 1歳児 身体測定
3水	牛乳 かし	麦ご飯 千草焼き ブロッコリーしらす和え バナナ	卵 鶏挽肉 しらす チーズ	米 麦 油	人参 干し椎茸 ほうれん草 ひじき ブロッコリー バナナ	♪フライドポテト 牛乳	632(588) 21.2(20.1) 23.8(22.0) 1.6(1.5)		3日 2才児 身体測定
4木	牛乳 かし	ハヤシライス ひじきサラダ ブチダノン	豚肉 脱脂粉乳 ブチダノン	米 じゃが芋 油	玉葱 人参 グリンピース ひじき れんこん きゅうり コーン缶	♪玄米フレークスティック せんべい 牛乳	622(597)19.3(19.1) 19.5(19.8) 2.6(2.2)		4日 0才児身体測定 リトミック2・5才
5金	牛乳 かし	麦ご飯 和風ミートローフ もやしときゅうりの甘酢和え オレンジ	豚挽肉 卵 豆腐 脱脂粉乳	米 麦 ごま油 油	玉葱 人参 コーン缶 グリンピース ひじき もやし きゅうり わかめ	♪ツナドックパンサンド 牛乳	575(543) 24.5(22.8) 19.7(18.7) 1.3(1.3)		
6土	牛乳 かし	きつねうどん かぼちゃの甘に	鶏挽肉 油揚げ	うどん	玉葱 人参 干ししいたけ かぼちゃ	甘食パン せんべい 牛乳	437(431) 15.1(15.2) 9.7(10.7) 3.1(2.7)		
8月	牛乳 かし	麦ご飯 鰯の煮つけ 温野菜サラダ すまし汁☆	鰯 豆腐 鶏ささみ肉	米 麦 バター	生姜 にんにく ブロッコリー 人参 えのきたけ わかめ	♪サーターアンダギー 牛乳	587(552) 27.1(24.9) 21.5(20.1) 1.9(1.7)		9日 さくら組 カレークッキング
9火	豆乳 かし	カレーライス コールスローサラダ ヨーグルト	豚肉 ヨーグルト 脱脂粉乳 チーズ	米 油 ごま じゃが芋	人参 玉葱 グリンピース きゃべつ きゅうり オレンジ	♪ポップコーンカステラ 牛乳	589(571) 21.0(20.4) 16.2(16.7) 1.4(1.3)		
10水	牛乳 かし	ご飯 鶏のから揚げ 中華風酢の物 みそ汁☆	鶏肉 ハム 豆腐	米 油 ごま油 春雨	きゅうり もやし 人参 わかめ オレンジ	♪バナナココア蒸しパン 牛乳	642(596) 24.7(23.0) 22.9(21.3) 2.2(2.0)		
11木	牛乳 かし	麦ご飯 マーボー茄子 ポテトサラダ バナナ	豚挽肉 ハム	米 麦 ごま油 じゃが芋	にんにく 生姜 玉葱 人参 ニラ 茄子 筍水煮 干し椎茸 きゅうり コーン缶 バナナ	♪まぎまぎロールパン 牛乳	656(457) 20.1(15.1) 24.7(15.6) 1.7(1.0)		11日 リトミック2・5才
12金	牛乳 かし	ホットパン マカロニグラタン ブロッコリー オレンジ	鶏肉 脱脂粉乳	パン 油 マカロニ	玉葱 人参 ブロッコリー オレンジ コーン缶 マッシュルーム缶 クリームコーン缶	♪さつま芋まんじゅう 牛乳	497(494) 19.7(19.3) 11.9(12.6) 2.1(1.9)		
13土	牛乳 かし	スパゲティナポリタン コンソメスープ	豚挽肉	油 じゃが芋 スパゲティ	玉葱 人参 ピーマン わかめ えのきたけ	♪ハムクーヘン せんべい 牛乳	467(462) 17.3(17.1) 11.3(12.9) 1.1(1.0)		
16火	牛乳 かし	ご飯 メンチかつ 大根と油揚げの酢の物 オレンジ	豚挽肉 卵 油揚げ	米 油	きゃべつ 玉葱 大根 きゅうり 人参 オレンジ	♪ババロア寒天 せんべい 牛乳	610(586) 21.4(20.8) 22.7(21.7) 1.0(1.0)		17日午前1歳児保育参加 午後 0歳児保育参加
17水	牛乳 かし	食パン ポークビーンズ きゃべつのさっぱり和え 卵スープ	豚肉 かまぼこ 卵 茹大豆	食パン 油 じゃが芋 ごま	玉葱 人参 きゅうり えのきたけ わかめ パセリ トマト缶 きゃべつ	♪バナナブレッド 牛乳	540(517)24.4(22.6) 20.6(18.6) 2.0(2.5)		
18木	牛乳 かし	ご飯 高野豆腐の炒り煮 かぼちゃの素揚げ オレンジ	鶏肉 高野豆腐	米 油	ごぼう 人参 玉葱 大根 干しいたけ かぼちゃ いんげん オレンジ	♪ミルククリームサンド 牛乳	591(555)23.1(21.7) 18.9(18.1) 0.9(1.0)		
19金	豆乳 菓子	ご飯 和風煮込みハンバーグ ほうれん草ソティ みそ汁☆	豚挽肉 鶏挽肉 卵 脱脂粉乳 厚揚げ	米 油	玉葱 切干大根 もやし ほうれん草 人参 エリンギ コーン缶	♪なめたけおにぎり 牛乳	619(586)27.1(24.9) 19.1(21.2) 2.5(1.5)		
20土	牛乳 かし	わかめうどん さつま芋の甘煮	豚肉 かまぼこ	うどん さつま芋	大根 人参 小松菜 玉葱 わかめ きゅうり 干し椎茸	せんべい クッキー 牛乳	461(475)17.0(18.9) 8.1(10.8) 3.3(3.1)		
22月	豆乳 果物	麦ご飯 鮭のkokoro味噌煮 ひじきサラダ わかめスープ	鮭 チーズ カニかまぼこ	米 麦	生姜 きゅうり ひじき 人参 玉葱 えのきたけ わかめ	♪キャラットゼリー バナナ 牛乳	555(531)24.5(23.0) 14.0(14.0) 1.9(2.3)		
24水	牛乳 菓子	スパゲティミートソース 野菜サラダ オレンジ	豚挽肉 粉チーズ しらす	油 スパゲティ	玉葱 人参 ピーマン トマト缶 きゃべつ きゅうり オレンジ	♪きなこおはぎ 牛乳	456(478)19.4(20.3) 12.3(14.9) 1.3(1.5)		
25木	牛乳 かし	ご飯 鯖のおろし煮 昆布のドレッシング和え バナナ	鯖 鶏ささみ肉	米	生姜 にんにく 大根 人参 きゅうり 細切昆布 きゃべつ もやし バナナ	コーンフレーク 牛乳	628(590)24.1(22.5) 19.5(19.4) 1.7(1.5)		
26金	牛乳 菓子	たれカツ丼 白雪サラダ オレンジ みそ汁☆	豚ヒレ肉 卵 豆腐	米 春雨 油 ごま	人参 きゅうり きゃべつ 玉葱 なめこ オレンジ	♪ロールケーキ せんべい ジョア	612(572)28.5(26.0) 20.5(19.3) 1.5(1.4)		26日 誕生日会
27土	牛乳 かし	焼きそば 豆腐のみそ汁	豚肉 豆腐	焼きそば 油 じゃが芋	きゃべつ 人参 もやし 青のり わかめ 玉葱	スティックパン せんべい 牛乳	462(465)18.0(18.0) 13.0(13.9) 2.3(2.2)		
29月	牛乳 かし	ご飯 かじきの照り焼き風揚げ 切り昆布の炒め煮 みそ汁☆	かじき 油揚げ 豆腐	米 麦 油	生姜 刻み昆布 つきこんにゃく 人参 いんげん わかめ	♪納豆そぼろおにぎり 牛乳	644(594)27.7(24.3) 19.2(22.0) 5.0(4.2)		
30火	牛乳 かし	ご飯 鶏肉のトマトソース煮 マカロニサラダ キラキラスープ	鶏肉 ハム	米 油 マカロニ 麩	茄子 玉葱 スズキニ トマト缶 人参 きゃべつ きゅうり コーン缶 レモン	♪チーズホットケーキ 牛乳	612(571) 20.9(15.6) 21.1(20.6) 1.8(1.9)		



9月1日 防災の日
食料の備蓄を

もしもの時のために飲料水や非常食、アルファ化米、缶詰、菓子など普段食べ慣れている物を3日〜1週間分用意しておきましょう。

普段の食事で消費しながら食べた分を買い足すローリングストックがおすすめです。



旬を食べよう「ナス」

晩夏から初秋にかけて秋ナスは実がたって皮が薄くとても美味しい茄子です。でも子ども達にとっては苦手野菜のトップでもあります。今月の献立にマーボー茄子があります

美味しく食べれるように、調理の工夫をしています。

お楽しみに。

ばくばくレシピ! 『にんじんしりしり』

<材料1人分>
人参...10
ツナ缶...10
卵...15
砂糖...少々
塩...少々
油...適量
醤油...少々

<作り方>
① 人参は千切り、ツナ缶は油をきっておく
② 卵を溶いて砂糖を加え、炒り卵を作る。
③ フライパンに油を熱し、人参を炒める。
④ 人参がしんなりしてきたらツナを加え塩、醤油で味を整え②の卵と和える。

※ツナ缶や卵が入ると人参がとても食べやすいです。
ごま油で人参を炒めると風味が良く食欲がわきます!!

3歳以上児平均提供栄養量・0未満児：エネルギー557(537)・蛋白質22.4(21.1)・脂質17.6(17.2)・食塩2.0

◇汁ものに☆がついている日は、みそ汁にはにぼしとかつお節の混合だしをすまし汁には昆布とかつお節の混合だしを作っています。♪マークがついている日はてづくりおやつです。食材の都合で献立を変更する場合があります。