

9月の献立表【初期】

令和7年度 一里山ひかりこども園

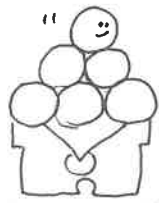


日	曜	メニュー	材料	午前・午後おやつ
1	月	お粥 さつま芋と人参のマッシュ	・米 ・さつま芋 人参	(am) 市販菓子 (pm) ほうれん草のペースト 【ほうれん草】
2	火	お粥 カレイとかぼちゃのとろとろ煮	・米 ・カレイ かぼちゃ	(am) 市販菓子 (pm) バナナのペースト 【バナナ】
3	水	お粥 キャベツと玉ねぎのすりつぶし	・米 ・キャベツ 玉ねぎ	(am) 市販菓子 (pm) 麩のとろとろ煮【麩】
4	木	お粥 人参とほうれん草のペースト	・米 ・人参 ほうれん草	(am) 市販菓子 (pm) かぼちゃのマッシュ 【かぼちゃ】
5	金	お粥 カレイと大根のとろみ煮	・米 ・カレイ 大根	(am) 市販菓子 (pm) 人参のすりつぶし 【人参】
6	土	お粥 玉ねぎと麩のペースト	・米 ・玉ねぎ 麩	(am) 市販菓子 (pm) 市販菓子
7	日			
8	月	お粥 豆腐とブロッコリーのマッシュ	・米 ・絹ごし豆腐 ブロッコリー	(am) 市販菓子 (pm) 玉ねぎのペースト 【玉ねぎ】
9	火	パン粥 じゃが芋とほうれん草のとろみ煮	・食パン ・じゃが芋 ほうれん草	(am) 市販菓子 (pm) 市販菓子
10	水	お粥 キャベツと玉ねぎのペースト	・食パン ・キャベツ 玉ねぎ	(am) 市販菓子 (pm) かぼちゃのマッシュ 【かぼちゃ】
11	木	お粥 人参とかぼちゃのすりつぶし	・米 ・人参 かぼちゃ	(am) 市販菓子 (pm) さつま芋のペースト 【さつま芋】
12	金	お粥 カレイとじゃが芋のペースト	・米 ・カレイ じゃが芋	(am) 市販菓子 (pm) 麩のとろみ煮【麩】
13	土	お粥 ほうれん草と人参のとろとろ煮	・米 ・ほうれん草 人参	(am) 市販菓子
14	日			
15	月	敬老の日		
16	火	お粥 カレイとかぼちゃのマッシュ	・米 ・カレイ かぼちゃ	(am) 市販菓子 (pm) さつま芋のペースト 【さつま芋】

17	水	お粥 じゃが芋と人参のすりつぶし	・米 ・じゃが芋 人参	(am) 市販菓子 (pm) うどんのとろとろ煮 【うどん】
18	木	お粥 豆腐と大根のとろみ煮	・米 ・木綿豆腐 大根	(am) 市販菓子 (pm) 梨のすりつぶし【梨】
19	金	お粥 カレイとブロッコリーのマッシュ	・米 ・カレイ ブロッコリー	(am) 市販菓子 (pm) 冬瓜のペースト【冬瓜】
20	土	お粥 かぼちゃと玉ねぎのペースト	・米 ・かぼちゃ 玉ねぎ	(am) 市販菓子 (pm) 市販菓子
21	日			
22	月	お粥 じゃが芋と人参のマッシュ	・米 ・じゃが芋 人参	(am) 市販菓子 (pm) 大根のすりつぶし 【大根】
23	火	秋分の日		
24	水	お粥 キャベツとさつま芋のとろとろ煮	・米 ・キャベツ さつま芋	(am) 市販菓子 (pm) かぼちゃのマッシュ 【かぼちゃ】
25	木	お粥 豆腐と冬瓜のすりつぶし	・米 ・木綿豆腐 冬瓜	(am) 市販菓子 (pm) パン粥【食パン】
26	金	お粥 カレイと人参のマッシュ	・米 ・カレイ 人参	(am) 市販菓子 (pm) かぼちゃ粥 【かぼちゃ 米】
27	土	お粥 玉ねぎとキャベツのすりつぶし	・米 ・玉ねぎ キャベツ	(am) 市販菓子 (pm) 市販菓子
28	日			
29	月	お粥 豆腐と人参のペースト	・米 ・木綿豆腐 人参	(am) 市販菓子 (pm) 市販菓子
30	火	お粥 ブロッコリーと大根のマッシュ	・米 ・ブロッコリー 大根	(am) 市販菓子 (pm) りんごのすりつぶし 【りんご】

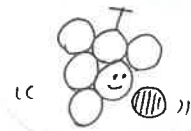
作成者	責任者	保育主幹	園長





9月の献立表【中期】

令和7年度 一里山ひかりこども園



日	曜	メニュー	材料	午前・午後おやつ
1	月	御飯 鶏肉とさつま芋の煮物 みそ汁	・米 ・鶏むね肉 さつま芋 ・大根 人参 玉ねぎ	(am) 市販菓子 (pm) ほうれん草のケーキ 【ほうれん草 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー 油】
2	火	御飯 カレーの煮つけ すまし汁	・米 ・カレー ・かぼちゃ 麩 わかめ	(am) 市販菓子 (pm) バナナ
3	水	御飯 オムレツ 豆乳スープ	・米 ・卵黄 牛乳 チーズ ・キャベツ 無調整豆乳 玉ねぎ 人参	(am) 市販菓子 (pm) マッシュポテト 【じゃが芋】
4	木	御飯 鶏肉の照焼 みそ汁	・米 ・鶏むね肉 ・玉ねぎ 人参 わかめ	(am) 市販菓子 (pm) キャベツ焼き 【キャベツ 小麦粉】
5	金	御飯 カレーの旨煮 納豆汁	・米 ・カレー 小松菜 ・納豆 もやし 麩	(am) 市販菓子 (pm) マカロニきな粉 【マカロニ きな粉 砂糖】
6	土	鶏肉チャーハン スティックきゅうり 中華スープ	・米 鶏むね肉 玉ねぎ ピーマン ・きゅうり ・卵黄 ニラ 人参	(am) 市販菓子 (pm) 市販菓子
7	日			
8	月	御飯 つくね焼き みそ汁	・米 ・鶏ひき肉 絹ごし豆腐 玉ねぎ パン粉 ・ブロッコリー かぼちゃ 人参	(am) 市販菓子 (pm) 麩のミルク煮 【麩 砂糖 牛乳】
9	火	食パン ジャーマンポテト風 鮭のミルクスープ	・食パン ・鶏むね肉 じゃが芋 ピーマン ・鮭 ほうれん草 牛乳	(am) 市販菓子 (pm) 市販菓子
10	水	御飯 キャベツのみそ炒め すまし汁	・米 ・鶏ささ身 キャベツ 赤ピーマン ・白菜 玉ねぎ かぼちゃ	(am) 市販菓子 (pm) ヨーグルト蒸しパン 【ヨーグルト 小麦粉 油 ベーキングパウダー】
11	木	さつま芋御飯 野菜炒め スープ	・米 さつま芋 ・鶏むね肉 人参 玉ねぎ ・マカロニ わかめ キャベツ	(am) 市販菓子 (pm) プリン 【卵黄 砂糖 牛乳】
12	金	御飯 カレーの野菜あんかけ 鶏汁	・米 ・カレー 白菜 人参 ・鶏むね肉 高野豆腐 じゃが芋	(am) 市販菓子 (pm) おかかごはん 【米 かつお節】
13	土	ミートうどん スティックきゅうり スープ	・うどん 鶏むね肉 玉ねぎ トマトピューレ ・きゅうり ・かぼちゃ ほうれん草 わかめ	(am) 市販菓子
14	日			
15	月	敬老の日		
16	火	御飯 さわらのとろとろ煮 みそ汁	・米 ・さわら ピーマン ・さつま芋 わかめ 人参	(am) 市販菓子 (pm) バナナのヨーグルトがけ 【バナナ ヨーグルト】

17	水	御飯 卵とし みそ汁	・米 ・卵黄 鶏むね肉 ひじき ・じゃが芋 玉ねぎ 麩	(am) 市販菓子 (pm) わかめうどん 【うどん わかめ】
18	木	御飯 鶏肉のみぞれ煮 すまし汁	・米 ・鶏むね肉 大根 ・小松菜 もやし 木綿豆腐	(am) 市販菓子 (pm) 梨の甘煮 【梨 砂糖】
19	金	御飯 鮭のみそ焼き すまし汁	・米 ・鮭 ・ブロッコリー 冬瓜 人参	(am) 市販菓子 (pm) チーズじゃが 【チーズ じゃが芋 片栗粉】
20	土	御飯 鶏肉と小松菜の煮浸し かき玉汁	・米 ・鶏むね肉 小松菜 玉ねぎ ・卵黄 ニラ かぼちゃ	(am) 市販菓子 (pm) 市販菓子
21	日			
22	月	御飯 肉じゃが 豆腐みそ汁	・米 ・鶏むね肉 じゃが芋 玉ねぎ ・木綿豆腐 大根 小松菜	(am) 市販菓子 (pm) 人参ごはん 【米 人参】
23	火	秋分の日		
24	水	御飯 カレーの煮つけ スティックさつま芋 みそ汁	・米 ・カレー ピーマン ・さつま芋 ・キャベツ わかめ 人参	(am) 市販菓子 (pm) ずんだケーキ 【枝豆 小麦粉 牛乳 油 砂糖 ベーキングパウダー】
25	木	御飯 マーボー豆腐 スープ	・米 ・鶏むね肉 木綿豆腐 ・冬瓜 麩 もやし	(am) 市販菓子 (pm) きなこパン 【食パン きな粉 砂糖】
26	金	御飯 鶏肉のおろしあんかけ みそ汁	・米 ・鶏むね肉 大根 人参 ・かぼちゃ 玉ねぎ わかめ	(am) 市販菓子 (pm) 鮭ごはん 【鮭 米】
27	土	御飯 鶏すき風 すまし汁	・米 ・鶏むね肉 木綿豆腐 白菜 ・人参 ほうれん草 キャベツ	(am) 市販菓子 (pm) 市販菓子
28	日			
29	月	御飯 ハンバーグ マカロニスープ	・米 ・鶏ひき肉 木綿豆腐 玉ねぎ パン粉 ・マカロニ じゃが芋 人参	(am) 市販菓子 (pm) 市販菓子
30	火	御飯 豚肉と野菜の炒め物 みそ汁	・米 ・鶏むね肉 ブロッコリー ・鮭 大根 人参	(am) 市販菓子 (pm) りんごの甘煮 【りんご 砂糖】



作成者	責任者	保育主幹	園長



9月の献立表【後期】

令和7年度 一里山ひかりこども園



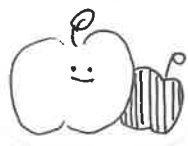
日	曜	メニュー	材料	午前・午後おやつ
1	月	御飯 豚肉とさつま芋の煮物 みそ汁	・米 ・豚ひき肉 さつま芋 しめじ ・大根 人参 里芋	(am) 市販菓子 (pm) ほうれん草のケーキ 【ほうれん草 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー 油】
2	火	御飯 さばの煮つけ すまし汁	・米 ・さば ・かぼちゃ 麩 わかめ	(am) 市販菓子 (pm) バナナ
3	水	御飯 オムレツ 豆乳スープ	・米 ・卵 牛乳 チーズ ・キャベツ 無調整豆乳 玉ねぎ 人参	(am) 市販菓子 (pm) マッシュポテト 【じゃが芋】
4	木	御飯 鶏肉の照焼 みそ汁	・米 ・鶏むね肉 ・玉ねぎ 人参 わかめ しいたけ	(am) 市販菓子 (pm) キャベツ焼き 【キャベツ 小麦粉】
5	金	御飯 カレーの旨煮 納豆汁	・米 ・カレー 小松菜 ・納豆 もやし 麩	(am) 市販菓子 (pm) マカロニきな粉 【マカロニ きな粉 砂糖】
6	土	鶏肉チャーハン スティックきゅうり 中華スープ	・米 鶏むね肉 玉ねぎ ピーマン ・きゅうり ・卵 ニラ 人参	(am) 市販菓子 (pm) 市販菓子
7	日			
8	月	御飯 つくね焼き みそ汁	・米 ・鶏ひき肉 絹ごし豆腐 玉ねぎ パン粉 ・ブロッコリー かぼちゃ 人参	(am) 市販菓子 (pm) 麩のミルク煮 【麩 砂糖 牛乳】
9	火	食パン ジャーマンポテト風 鮭のミルクスープ	・食パン ・豚ひき肉 じゃが芋 ピーマン ・鮭 ほうれん草 牛乳	(am) 市販菓子 (pm) 市販菓子
10	水	御飯 キャベツのみそ炒め すまし汁	・米 ・鶏ささ身 キャベツ 赤ピーマン ・白菜 玉ねぎ えのき	(am) 市販菓子 (pm) ヨーグルト蒸しパン 【ヨーグルト 小麦粉 油 ベーキングパウダー】
11	木	さつま芋御飯 野菜炒め スープ	・米 さつま芋 ・鶏むね肉 人参 玉ねぎ ・マカロニ わかめ キャベツ	(am) 市販菓子 (pm) プリン 【卵 砂糖 牛乳】
12	金	御飯 カレーの野菜あんかけ 鶏汁	・米 ・カレー 白菜 人参 ・鶏むね肉 高野豆腐 しいたけ	(am) 市販菓子 (pm) おかかごはん 【米 かつお節】
13	土	ミートうどん スティックきゅうり きのこスープ	・うどん 豚ひき肉 玉ねぎ トマトピューレ ・きゅうり ・しいたけ えのき しめじ	(am) 市販菓子
14	日			
15	月	敬老の日		
16	火	御飯 さわらのとろろ煮 みそ汁	・米 ・さわら ピーマン ・さつま芋 わかめ 人参	(am) 市販菓子 (pm) バナナのヨーグルトがけ 【バナナ ヨーグルト】



17	水	御飯 卵とじ みそ汁	・米 ・卵 鶏むね肉 ひじき ・じゃが芋 玉ねぎ 麩	(am) 市販菓子 (pm) わかめうどん 【うどん わかめ】
18	木	御飯 鶏肉のみぞれ煮 すまし汁	・米 ・鶏むね肉 大根 ・チンゲン菜 もやし 木綿豆腐	(am) 市販菓子 (pm) 梨の甘煮 【梨 砂糖】
19	金	御飯 鮭のみそ焼き すまし汁	・米 ・鮭 ・ブロッコリー 冬瓜 人参	(am) 市販菓子 (pm) チーズじゃが 【チーズ じゃが芋 片栗粉】
20	土	御飯 鶏肉と小松菜の煮浸し かき玉汁	・米 ・鶏むね肉 小松菜 玉ねぎ ・卵 ニラ かぼちゃ	(am) 市販菓子 (pm) 市販菓子
21	日			
22	月	御飯 肉じゃが 豆腐みそ汁	・米 ・豚ひき肉 じゃが芋 玉ねぎ ・木綿豆腐 大根 小松菜	(am) 市販菓子 (pm) 人参ごはん 【米 人参】
23	火	秋分の日		
24	水	御飯 カレーの煮つけ スティックさつま芋 みそ汁	・米 ・カレー ピーマン ・さつま芋 ・キャベツ わかめ 人参	(am) 市販菓子 (pm) ずんだケーキ 【枝豆 小麦粉 牛乳 油 砂糖 ベーキングパウダー】
25	木	御飯 マーボー豆腐 スープ	・米 ・豚ひき肉 木綿豆腐 ・冬瓜 春雨 もやし しいたけ	(am) 市販菓子 (pm) きなこパン 【食パン きな粉 砂糖】
26	金	御飯 鶏肉のおろしあんかけ みそ汁	・米 ・鶏むね肉 大根 人参 ・かぼちゃ 玉ねぎ しめじ	(am) 市販菓子 (pm) 鮭ごはん 【鮭 米】
27	土	御飯 鶏すき風 すまし汁	・米 ・鶏むね肉 木綿豆腐 白菜 えのき ・人参 ほうれん草 キャベツ	(am) 市販菓子 (pm) 市販菓子
28	日			
29	月	御飯 ハンバーグ マカロニスープ	・米 ・鶏ひき肉 木綿豆腐 玉ねぎ パン粉 ・マカロニ じゃが芋 人参	(am) 市販菓子 (pm) 市販菓子
30	火	御飯 豚肉と野菜の炒め物 みそ汁	・米 ・豚ひき肉 ブロッコリー ・鮭 大根 大豆	(am) 市販菓子 (pm) りんごの甘煮 【りんご 砂糖】



作成者	責任者	保育主幹	園長
計	田	舞	神



9月の献立表【完了】



令和7年度 一里山ひかりこども園

日	曜	メニュー	材料	午前・午後おやつ	エネルギー
1	月	御飯 豚肉とさつま芋の炒め物 おくらのお浸し 五目みそ汁	・豚もも肉 さつま芋 玉ねぎ しめじ しょうが	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 ほうれん草のケーキ	未 455kcal 以 559kcal
2	火	御飯 鯖の生姜焼き ♡かぼちゃといんげんの ごま酢和え 麩のすまし汁	・鯖 しょうが ・	(am) 牛乳 野菜せんべい (pm) 牛乳 フルーツカクテル	未 427kcal 以 514kcal
3	水	御飯 スパニッシュオムレツ キャベツのツナサラダ 豆乳スープ	・卵 牛乳 じゃが芋 鶏ひき肉 チーズ	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 ☆でっちゃんかん	未 444kcal 以 544kcal
4	木	御飯 ♡鶏肉の塩麹焼き れんこんとこんにゃくのきんぴら みそ汁	・鶏もも肉 塩 ・れんこん 人参 赤こんにゃく ごま油	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 豆乳お好み焼き	未 419kcal 以 497kcal
5	金	御飯 ぶりの照り焼き ☆小松菜の納豆和え なめこのみそ汁	・ぶり しょうが にんにく	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 マカロニきな粉	未 437kcal 以 527kcal
6	土	豚肉チャーハン 棒棒鶏風サラダ 中華スープ	・鶏ささ身 きゅうり すりごま ごま油	(am) ハイハイ (pm) 未♪野菜ハイハイ 以♪ぱりんこ ラムネ	未 176kcal 以 308kcal
7	日				
8	月	(保育参加) 御飯 ゆかりチーズつくね焼き ブロッコリーのごま酢和え みそ汁	・ブロッコリー 鶏ささみ 人参 すりごま	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 麩のラスク	未 466kcal 以 576kcal
9	火	コッペパン ローストチキン ジャーマンポテト 鮭とほうれん草のミルクスープ	・鶏もも肉 しょうが にんにく ・じゃが芋 鶏ひき肉 玉ねぎ ピーマン ・	(am) 牛乳 野菜せんべい (pm) 牛乳 未♪あんぱんまんせんべい 以♪リッツ ラムネ	未 422kcal 以 597kcal
10	水	御飯 豚肉とキャベツのみそ炒め ごぼうサラダ すまし汁	・豚もも肉 しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン ・ごぼう きゅうり 鶏ささみ マヨネーズ すりごま ・白菜 えのきたけ 鶏ひき肉 白ねぎ	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 チーズケーキ風	未 414kcal 以 504kcal
11	木	カレーライス 梅サラダ 野菜スープ	・切干大根 きゅうり 鶏ささみ	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 プリン	未 442kcal 以 526kcal
12	金	御飯 カレイの煮つけ 高野豆腐のふわふわ煮 豚汁	・カレイ しょうが	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 鶏そぼろおにぎり	未 477kcal 以 585kcal
13	土	ミートスパゲティー かぼちゃサラダ きのこスープ		(am) ハイハイ	未 223kcal 以 309kcal
14	日				
15	月	敬老の日			
16	火	御飯 さわらのレモン照り焼き ピーマンとひき肉の甘辛炒め みそ汁		(am) 牛乳 野菜せんべい (pm) 牛乳 パナナヨーグルト	未 450kcal 以 542kcal

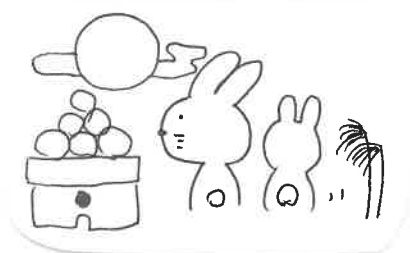


17	水	御飯 厚焼き卵 じゃが芋の梅肉和え 納豆汁		【郷土料理 長野県】 (am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 ★お煮かけうどん	未 404kcal 以 504kcal
18	木	御飯 鶏肉のみぞれ煮 チンゲン菜ともやしの和え物 厚揚げのとりみ汁	・鶏もも肉 大根 しょうが	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 梨 ♪ 野菜せんべい	未 449kcal 以 500kcal
19	金	御飯 鮭の西京焼き ブロッコリーのおかかマヨ 五目汁		(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 チーズじゃが	未 428kcal 以 514kcal
20	土	御飯 豚肉と小松菜の炒め物 かぼちゃのそぼろ煮 かき玉汁	・かぼちゃ しょうが 鶏ひき肉	(am) ハイハイ (pm) 未♪野菜ハイハイ 以♪ぱりんこ ラムネ	未 225kcal 以 397kcal
21	日				
22	月	御飯 肉じゃが きりざい 豆腐みそ汁		(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 大根めし	未 449kcal 以 550kcal
23	火	秋分の日			
24	水	御飯 あじの唐揚げ さつま芋のきんぴら みそ汁		(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 ずんだケーキ	未 446kcal 以 553kcal
25	木	御飯 マーボー豆腐 中華風和え物 冬瓜と春雨の彩り中華スープ	・木綿豆腐 鶏ひき肉 白ねぎ しょうが ・もやし 人参 小松菜 ごま油 ・冬瓜 春雨 鶏ひき肉 しいたけ ごま油	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 メロンパン風トースト	未 509kcal 以 597kcal
26	金	御飯 大根と豚肉の炒め物 ごぼうの和風マヨサラダ 五目みそ汁	・大根 豚もも肉 白ねぎ しょうが ・ごぼう 人参 鶏ささみ コーン マヨネーズ すりごま	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 ♡さばおにぎり	未 456kcal 以 553kcal
27	土	御飯 鶏すき キャベツとしらすの酢和え ちくわのすまし汁	・ 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 えのきたけ 白ねぎ	(am) ハイハイ (pm) 未♪野菜ハイハイ 以♪ぱりんこ ラムネ	未 220kcal 以 347kcal
28	日				
29	月	御飯 鶏肉のハンバーグ マカロニサラダ 野菜スープ		(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 ♪ あんぱんまんせんべい	未 458kcal 以 570kcal
30	火	(保育参加) 御飯 豚肉と野菜の炒め物 ブロッコリーと大豆のサラダ 三平汁	・豚もも肉 玉ねぎ 人参 にんにく ・ブロッコリー 大豆 鶏ささみ マヨネーズ ・鮭 鶏ひき肉 里芋 人参 大根 ごぼう 白ねぎ	(am) 牛乳 野菜せんべい (pm) 牛乳 フルーツポンチ	未 464kcal 以 565kcal

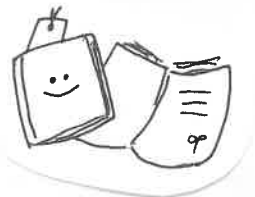
※市販のおやつの日には、♪をつけています。午前のおやつは市販品になります。
※♡は新しく取り入れたメニューです。
※★は伝統食を取り入れたメニュー、☆はぱんだ組の9月生まれのお友達のリクエストメニューです。
※以上児のカロリー基準は、550kcalです。未満児のカロリー基準は、450kcalです。



作成者	責任者	保育主幹	園長
計	豊田	舞	市



9月の献立表



令和7年度 一里山ひかりこども園

日	曜	メニュー	材料	午前・午後おやつ	エネルギー
1	月	御飯 豚肉とさつまいもの炒め物 おくらのお浸し 五目みそ汁	・米 ・豚もも肉 さつまいも 玉ねぎ しめじ しょうが ・おくら 人参 ・鶏もも肉 油揚げ 木綿豆腐 大根 人参 ごぼう 里芋 白ねぎ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 ほうれん草のケーキ	未 455kcal 以 559kcal
2	火	御飯 鯖の生姜焼き ♡かぼちゃといんげんの ごま酢和え 麩のすまし汁	・米 ・鯖 しょうが ・かぼちゃ いんげん すりごま ・麩 三つ葉 えのき	(am) 牛乳 みかんゼリー (pm) 牛乳 フルーツカクテル	未 427kcal 以 514kcal
3	水	御飯 スパニッシュオムレツ キャベツのツナサラダ 豆乳スープ	・米 ・卵 牛乳 じゃが芋 ベーコン チーズ ・キャベツ 人参 ツナ コーン マヨネーズ ・玉ねぎ しめじ 人参 無調整豆乳	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 ☆でっちゃんかん	未 444kcal 以 544kcal
4	木	御飯 ♡鶏肉の塩麹焼き れんこんとこんにゃくのきんぴら みそ汁	・米 ・鶏もも肉 塩麹 ・れんこん 人参 赤こんにゃく ごま油 ・玉ねぎ しいたけ 人参 わかめ	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 たこやき	未 419kcal 以 497kcal
5	金	御飯 ぶりの照り焼き ☆小松菜の納豆和え なめこのみそ汁	・米 ・ぶり しょうが にんにく ・小松菜 人参 納豆 ・なめこ 豚もも肉 大根 もやし 白ねぎ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 マカロニきな粉	未 437kcal 以 527kcal
6	土	豚肉チャーハン 棒棒鶏風サラダ 中華スープ	・米 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 ピーマン ・鶏ささ身 きゅうり すりごま ごま油 ・にら 人参 卵	(am) ハイハイ (pm) 未♪野菜ハイハイ 以♪ぱりんこ ラムネ	未 176kcal 以 308kcal
7	日				
8	月	(保育参加) 御飯 ゆかりチーズつくね焼き ブロッコリーのごま酢和え みそ汁	・米 ・絹ごし豆腐 鶏ひき肉 玉ねぎ パン粉 ゆかり マヨドレ チーズ ・ブロッコリー さつまいも 人参 すりごま ・切干大根 かぼちゃ 玉ねぎ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 麩のラスク	未 466kcal 以 576kcal
9	火	コッペパン ローストチキン ジャーマンポテト 鮭とほうれん草のミルクスープ	・コッペパン ・鶏もも肉 しょうが にんにく ・じゃが芋 ベーコン 玉ねぎ ピーマン ・鮭 ほうれん草 玉ねぎ 牛乳	(am) 牛乳 みかんゼリー (pm) 牛乳 未トリツ 以トリツ ラムネ	未 422kcal 以 597kcal
10	水	御飯 豚肉とキャベツのみそ炒め ごぼうサラダ すまし汁	・米 ・豚もも肉 しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ ・ピーマン 赤ピーマン ・ごぼう きゅうり ハム マヨネーズ すりごま ・白菜 えのきたけ かにかまぼこ 白ねぎ	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 チーズケーキ風	未 414kcal 以 504kcal
11	木	カレーライス 梅サラダ 野菜スープ	・米 鶏もも肉 かぼちゃ さつまいも にんじん 玉ねぎ カレールウ ・切干大根 きゅうり ベーコン ・キャベツ 玉ねぎ 人参 マカロニ	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 プリン	未 442kcal 以 526kcal
12	金	御飯 カレイの煮つけ 高野豆腐のふわふわ煮 豚汁	・米 ・カレイ しょうが ・高野豆腐 しいたけ 人参 卵 みつば ・豚もも肉 白菜 人参 白ねぎ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 鶏そぼろおにぎり	未 477kcal 以 585kcal
13	土	ミートスパゲティ かぼちゃサラダ きのこスープ	・スパゲティ 牛ひき肉 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 トマトピューレ ・かぼちゃ きゅうり コーン マヨネーズ ・しいたけ えのきたけ しめじ 人参	(am) ハイハイ	未 223kcal 以 309kcal
14	日				
15	月	敬老の日			
16	火	御飯 さわらのレモン照り焼き ピーマンとひき肉の甘辛炒め みそ汁	・米 ・さわら ・ピーマン 人参 しめじ 豚ひき肉 ・さつまいも 白ねぎ	(am) 牛乳 みかんゼリー (pm) 牛乳 パナナヨーグルト	未 450kcal 以 542kcal

17	水	御飯 厚焼き卵 じゃが芋の梅肉和え 納豆汁	・米 ・卵 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 ひじき ・じゃが芋 きゅうり ・納豆 白ねぎ わかめ	【郷土料理 長野県】 (am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 ★お煮かけうどん	未 404kcal 以 504kcal
18	木	御飯 鶏肉のみぞれ煮 チンゲン菜ともやしの和え物 厚揚げのとりみ汁	・米 ・鶏もも肉 大根 しょうが ・チンゲン菜 もやし 人参 コーン 卵 ・厚揚げ 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 白ねぎ	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 梨 ♪うす焼きサラダ	未 449kcal 以 500kcal
19	金	御飯 鮭の西京焼き ブロッコリーのおかかマヨ 五目汁	・米 ・鮭 ・ブロッコリー マヨネーズ すりごま ・冬瓜 里芋 鶏ひき肉 人参 しいたけ みつば	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 チーズじゃが	未 428kcal 以 514kcal
20	土	御飯 豚肉と小松菜の炒め物 かぼちゃのそぼろ煮 かき玉汁	・米 ・豚もも肉 小松菜 人参 ・かぼちゃ しょうが 鶏ひき肉 ・卵 にら 玉ねぎ	(am) ハイハイ (pm) 未♪野菜ハイハイ 以♪ぱりんこ ラムネ	未 225kcal 以 397kcal
21	日				
22	月	御飯 肉じゃが きりざい 豆腐みそ汁	・米 ・豚もも肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 赤こんにゃく しらたき 絹さや ・納豆 たくあん 小松菜 人参 すりごま ・木綿豆腐 なめこ みつば	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 大根めし	未 449kcal 以 550kcal
23	火	秋分の日			
24	水	御飯 あじの唐揚げ さつまいものきんぴら みそ汁	・米 ・あじ ・さつまいも 人参 ピーマン 鶏ひき肉 ・キャベツ 油揚げ わかめ 人参	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 ずんだケーキ	未 446kcal 以 553kcal
25	木	御飯 マーボー豆腐 中華風和え物 冬瓜と春雨の彩り中華スープ	・米 ・木綿豆腐 鶏ひき肉 白ねぎ しょうが ・もやし 人参 小松菜 ごま油 ・冬瓜 春雨 ハム しいたけ ごま油	(am) 牛乳 ミニサラダ (pm) 牛乳 メロンパン風トースト	未 509kcal 以 597kcal
26	金	御飯 大根と豚肉の炒め物 ごぼうの和風マヨサラダ 五目みそ汁	・米 ・大根 豚もも肉 白ねぎ しょうが ・ごぼう 人参 ハム コーン マヨネーズ すりごま ・玉ねぎ かぼちゃ しめじ しいたけ 白ねぎ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 ♡さばおにぎり	未 456kcal 以 553kcal
27	土	御飯 鶏すき キャベツとしらすの酢和え ちくわのすまし汁	・米 ・鶏もも肉 しらたき 白ねぎ 焼き豆腐 白菜 えのきたけ ・キャベツ 人参 しらす ・ちくわ 玉ねぎ 人参 えのきたけ 白ねぎ	(am) ハイハイ (pm) 未♪野菜ハイハイ 以♪ぱりんこ ラムネ	未 220kcal 以 347kcal
28	日				
29	月	御飯 鶏肉のハンバーグ マカロニサラダ 野菜スープ	・米 ・木綿豆腐 鶏ひき肉 玉ねぎ パン粉 ケチャップ ウスターソース ・マカロニ 人参 きゅうり コーン 卵 マヨネーズ ・じゃが芋 玉ねぎ 人参	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 ♪ホームパイ	未 458kcal 以 570kcal
30	火	(保育参加) 御飯 豚肉と野菜の炒め物 ブロッコリーと大豆のサラダ 三平汁	・米 ・豚もも肉 玉ねぎ 人参 にんにく ・ブロッコリー 大豆 ハム マヨネーズ ・鮭 さつまいも 里芋 人参 大根 ごぼう 白ねぎ	(am) 牛乳 みかんゼリー (pm) 牛乳 フルーツポンチ	未 464kcal 以 565kcal

※市販のおやつの日には、♪をつけています。午前のおやつは市販品になります。

※♡は新しく取り入れたメニューです。

※★は伝統食を取り入れたメニュー、☆はばんだ組の9月生まれのお友達のリクエストメニューです。

※以上児のカロリー基準は、550kcalです。未満児のカロリー基準は、450kcalです。



作成者	責任者	保育主幹	園長

わんぱくだより

9月号 令和7年度 8月 31日発行

9月に入り、虫の音とともに秋が近づいてきました。

子どもたちは夏の疲れが出るころです。日中はまだまだ暑くても朝晩は涼しくなってきますので食事や体調管理に気を付け、元気に秋を迎えましょう。

∴∴ 秋の味覚を楽しみましょう！ ∴∴

「実りの秋」と言われるように、秋はおいしい食べ物が出回る季節です。旬の食材を知って味わうことは、食材への興味が増し味覚形成にも役立ちます。

《秋が旬の食べ物》

🐟 魚 🐟

・さんま ・さけ ・さば ・ほっけ ・かれい

🍅 野菜 🍅

・さつまいも ・しいたけ ・まいたけ ・しめじ ・ごぼう ・さといも

🍊 果物 🍊

・くり ・りんご ・かき ・なし ・ぶどう ・ゆず ・いちじく

旬の野菜は旨味、甘味が強く栄養価が高いのが特徴です。

シンプルな味付けでも美味しいので、ご家庭でも是非食べてみてください。



夏バテした体に栄養をあたえましょう

暑さで体が弱っているだけでなく、あっさりした食事や冷たい飲み物の繰り返しで元気がでない人もいます。

まず、生活リズムをとり戻しましょう。



朝ごはんはしっかり食べましょう。



アイスクリームや冷たい飲み物はひかえめにしましょう。



消化のよいものを食べましょう。野菜を煮たもの、とうふや納豆、そして牛乳を使った料理もよいでしょう。

★簡単レシピ★

『豚肉とさつまいの炒め物(大人4人分)』



・豚もも肉	120g	・濃口しょうゆ	12g
・さつまい	180g	・みりん	12g
・玉ねぎ	100g	・砂糖	3g
・しめじ	20g	・生姜(チューブ)	少々

- ① さつまいは乱切りにする。
- ② 玉ねぎは薄切り、しめじは食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋で豚肉を炒め色が変わったら玉ねぎを入れてさらに炒める。
- ④ 玉ねぎが柔らかくなったらさつまいとしめじ、調味料を入れて煮込む。

甘いさつまいに濃口しょうゆの味付けでご飯が進むメニューです。

9/1に給食出ますが、是非ご家庭でも作ってみてください。