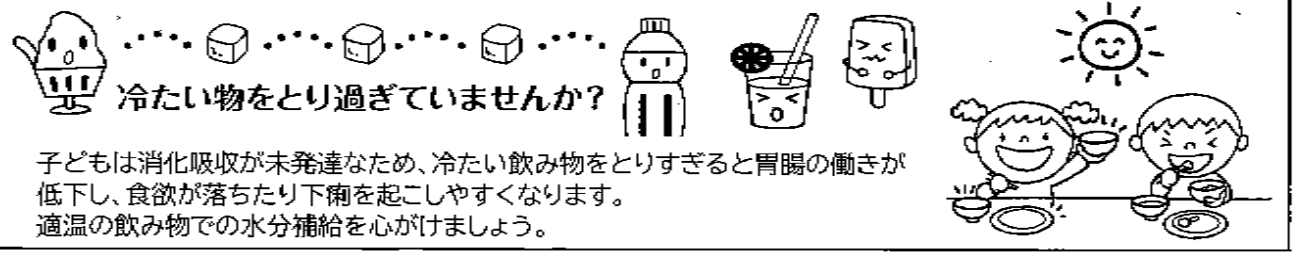
2025年度9月　　予定　献立表　　とこいく保育園　932−5662

	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
献立	おからご飯 みそ汁(冬瓜・白菜) 高野豆腐と野菜のうま煮 飲む野菜と果実	ふりかけご飯 さつま汁 卵入り豆腐チャンプルー すいか	おからご飯 みそ汁（へちま・絹ごし・しめじ） 揚げ魚のトマト煮 コールスローサラダ オレンジ	クファジューシー ゆし豆腐(アーサ) 松風焼き キャベツサラダ	あわご飯 きのこシチュー トマトサラダ（きゅうり） フルーツゼリー（白峰）	マーボー豆腐丼 すまし汁(絹ごし・青菜) バナナ
主な食材	精白米 おから とうがん はくさい 凍り豆腐 豚かた キャベツ にんじん たまねぎ 油 きび砂糖 片栗粉 飲む野菜と果実（グリーンにこ） EM牛乳 くずでん粉 ラックミー(豆乳) きな粉	精白米 かつおふりかけ さつまいも 亀もち しらたき 大根 にんじん 根深ねぎ キャベツ たまねぎ りょくとうもやし 豚かた 油 車麩 鶏卵 すいか EM牛乳	精白米 おから へちま 絹ごし豆腐 しめじ キングクリップ 片栗粉 油 たまねぎ 青ピーマン きび砂糖 キャベツ にんじん コーン缶 マヨドレ オレンジ 豆乳(ココア味) 薄力粉 油	精白米 豚かた にんじん 結み昆布 油 ゆし豆腐 あおさ 鶏ひき肉 鶏ガー たまねぎ パン粉 きび砂糖 ごま キャベツ みかん缶 EM牛乳 さつまいも	精白米 あわ 鶏白肉 豚かた 油 じゃがいも にんじん たまねぎ ブロッコリー エリンギ 生しいたけ しめじ 薄力粉 バター 牛乳 鶏胸肉 卵 きゅうり カットわかめ きび砂糖 ドレ油 フルーツゼリー（白峰） 麦茶 精白米 しらす干し ひじき ごま	精白米 沖縄豆腐 豚ひき肉 豚ガー にんじん たまねぎ にんにく しょうが きび砂糖 ごま油 片栗粉 にら 絹ごし豆腐 こまつな バナナ EM牛乳 かつおふりかけ
おやつ	EM酪農牛乳、豆乳のくずもち	EM酪農牛乳、みそおにぎり	豆乳(ココア味)、ちんすこう（手作り）	EM酪農牛乳、蒸し芋	麦茶、じゃこひじきおにぎり	EM酪農牛乳、きなこ棒、いわしっこ
	8	9	10	11	12	13
献立	おからご飯 すまし汁(白菜・竹輪) 豆腐チャンプルー キュウリとワカメの和え物 バナナ	おからご飯 みそ汁(白菜・しめじ) 鯖の香味焼き 野菜炒め（ブロッコリー） パイン缶	中華丼 みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) おからサラダ プルーン	そぼろ丼 みそ汁（レタス・ちくわ） ブロッコリーのおかかチーズ和え オレンジ	納豆みそご飯 そうめん汁 タマナーチャンプルー バナナ	ジャワライス キャベツのゴマ和え チーズ１０鉄分入り
主な食材	精白米 おから はくさい 焼き竹輪 沖縄豆腐 豚かた りょくとうもやし にんじん たまねぎ にら 油 きゅうり カットわかめ きび砂糖 レモン果汁 バナナ EM牛乳 食パン きな粉 豆乳	精白米 おから はくさい しめじ さば しょうが にんにく きび砂糖 ブロッコリー にんじん りょくとうもやし まぐろ缶 油 パインアップル缶 EM牛乳 食パン 青ピーマン コーン缶 ロースハム ピザチーズ	精白米 押麦 豚ひき肉 はくさい にんじん 椎しいたけ 青ピーマン 油 きび砂糖 片栗粉 じゃがいも たまねぎ 葉ねぎ おから 焼き竹輪 きゅうり コーン缶 マヨドレ プルーン EM牛乳 はちゃ棒 バナナ	精白米 押麦 鶏ひき肉 鶏ガー きび砂糖 鶏卵 油 ほうれんそう レタス 焼き竹輪 ブロッコリー プロセスチーズ かつお削り節 ドレ EM牛乳 薄力粉 脱脂粉乳 バナナ	精白米 挽きわり納豆 豚ひき肉 葉ねぎ きび砂糖 そうめん 椎しいたけ 沖縄豆腐 豚かた キャベツ にんじん たまねぎ にら 油 バナナ EM牛乳 ライ麦粉 薄力粉 豆乳 干しぶどう	たまねぎ チンゲンサイ にんじん 豚かた カレールウ コーン キャベツ コーン缶 きゅうり ごま油 チーズ EM牛乳 精白米 まぐろ缶 きび砂糖 味付けのり
おやつ	EM酪農牛乳、きなこ蒸しパン	EM酪農牛乳、ピザ風蒸しパン	EM酪農牛乳、はちゃ棒、バナナ	EM酪農牛乳、バナナマフィン(卵除去)	EM酪農牛乳、スコーン（卵乳なし）	EM酪農牛乳、きなこ棒、いわしっこ
	15	16	17	18	19	20
献立	敬老の日 	おからご飯 みそ汁(厚揚げ・水菜) 肉じゃが キャベツの塩昆布和え いもチップ	スパゲティナポリタン 豚肉と白菜のスープ さつまいもの甘辛煮 バナナ	おからご飯 みそ汁(冬瓜・ワカメ) チキン照り焼き ツナ和え(ゴーヤー・人参)	カレーライス（赤魚） もーういの和え物 味付小魚	チキンピラフ すまし汁(青菜・しめじ) 粉ふきいも（青のり） プルーン
主な食材	精白米 おから 生揚げ きょうな 牛かたロース 油 じゃがいも たまねぎ にんじん しらたき きび砂糖 グリーンピース キャベツ きゅうり 塩昆布 紫いもチップ EM牛乳 薄力粉 黒砂糖 干しぶどう	スパゲティ ポリーセージ にんじん たまねぎ ドレ 青ピーマン 薄力粉 油 ウスターソース チーズ はくさい 豚かた 片栗粉 さつまいも バナナ カルゲンミニリンゴ 精白米 こまつな しろさけ 味付けのり	精白米 おから とうがん カットわかめ 葉ねぎ 鶏もも 根深ねぎ しょうが にんにく にがうり にんじん まぐろ缶 マヨドレ EM牛乳 米粉 ココア 絹ごし豆腐 豆乳 きび砂糖 油 ドレ グリーン 粉糖 バナナ	精白米 赤魚 たまねぎ にんじん じゃがいも 油 カレールウ モーウイ みかん缶 きび砂糖 ゴマなしミニフィッシュ EM牛乳 食パン 有塩バター シナモン	精白米 鶏もも たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく 油 こまつな しめじ じゃがいも あおのり プルーン EM牛乳
おやつ	EM酪農牛乳、黒糖カステラ	Ca飲料(リンゴ）、鮭と青菜のおにぎり	EM酪農牛乳、カップケーキ（ココア・バナナ）	EM酪農牛乳、ゆかりおにぎり	EM酪農牛乳、きなこ棒、いわしっこ	
	22	23	24	25 誕生会	26	27
献立	おからご飯 みそ汁（キャベツ・油揚げ） ゴーヤーチャンプルー ウィンナー バナナ	秋分の日 	おからご飯 すまし汁(絹ごし・ねぎ) 豚肉とチンゲン菜の炒め物 ツナ和え(ほうれん草・人参) パイン缶	お弁当 	ハヤシライス 切り干し大根サラダ オレンジ	野菜そば かぼちゃ含め煮 バナナ
主な食材	精白米 おから キャベツ 油揚げ 沖縄豆腐 豚かた たまねぎ にんじん にがうり 油 鶏ソーセージ バナナ EM牛乳 さつまいも 有塩バター きび砂糖 ゴマ		精白米 おから 絹ごし豆腐 葉ねぎ 豚かた チンゲンサイ しょうが たまねぎ にんじん はるさめ ごま油 ほうれんそう まぐろ缶 マヨドレ パインアップル缶 EM牛乳 もち米 きな粉 きび砂糖		精白米 牛かた 鶏ガー たまねぎ にんじん じゃがいも ドレ 青ピーマン 油 ハヤシルウ 切り干し大根 きゅうり まぐろ缶 ごま きび砂糖 オレンジ EM牛乳 玄米フレーク マシュマロ	沖縄そば 豚かたロース にんじん キャベツ りょくとうもやし 油 蒸しかまぼこ かぼちゃ バナナ EM牛乳 精白米 マヨドレ まぐろ缶 味付けのり
おやつ	EM酪農牛乳、スイートポテト		EM酪農牛乳、きなこおはぎ	EM酪農牛乳、誕生日ケーキ	EM酪農牛乳、玄米フレークスナック	EM酪農牛乳、きなこ棒、いわしっこ
	29	30				
献立	納豆ごはん ちむしんじ からし菜チャンプルー オレンジ	おからご飯 みそ汁（白菜・豆腐） チキンママレード煮 野菜炒め(キャベツ、ピーマン) バナナ				
主な食材	精白米 糸引き納豆 かつお削り節 豚かた 豚ガー じゃがいも にんじん 葉ねぎ にんにく からし菜 沖縄豆腐 たまねぎ 油 ルゲン EM牛乳 薄力粉 プロセスチーズ コーンツリー缶 きび砂糖	精白米 おから さんとうさい 沖縄豆腐 鶏手羽 凍りゲ マーマレード キャベツ にんじん 豚かた 青ピーマン りょくとうもやし 油 バナナ EM牛乳 ビーフン たまねぎ にら ごま油 きび砂糖				
おやつ	EM酪農牛乳、コーンのお焼き（卵抜）	EM酪農牛乳、焼きビーフン				



子どもは消化吸収が未発達なため、冷たい飲み物をとりすぎると胃腸の働きが低下し、食欲が落ちたり下痢を起こしやすくなります。
適温の飲み物での水分補給を心がけましょう。

※ 保育所の行事や材料などの都合により、 献立を変更することがあります。※おやつのケーキ、クッキー、蒸しパン等は、米粉と黒糖を使用して作っています。
※ 油あげ、厚揚げ、お麩は豆腐や高野豆腐へ変更しています。　※小麦の麺はタイビーフンへ変更しています。

≪アレルゲン食品表示を規定されている食品≫
卵・乳・小麦・そば・落花生・あわび・いか・いくら・えび・オレンジ・カニ・カシューナッツ・キウイ・牛肉・くるみ・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・バナナ・ゼラチン・アーモンド
★発症度が多く重症度が高いもの・・・卵、乳、小麦、そば、落花生