



# 令和7年9月 幼児食 予定献立表



わらび保育園

日	曜日	献立名	おやつ	きいろの食品 (力や熱となる)	あかの食品 (血や肉となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)	備考
1	月	雑穀ごはん ひじき佃煮 豚肉生姜焼き パパイヤ炒め ほうれん草の味噌汁 ブルーン	シリアルミルク	米 押麦 もちきび 白ごま コーンフレーク	ひじき 糸削り節 豚肉 ツナ缶 かつお節 煮干し 牛乳	玉葱 ピーマン 生姜 青パパイヤ 人参 にら ほうれん草 ブルーン	鉄分・カルシウムが 豊富なひじき佃煮 簡単なのでお家でも 作ってみて下さいね
2	火	雑穀御飯 煮魚 牛肉と野菜の炒め もずくの味噌汁 バナナ	パンプキンサンド ミルク	米 もちきび 押麦 食パン	赤魚 牛肉 おきなわもずく かつお節 煮干し ミルク	生姜 キャベツ 人参 玉葱 ピーマン にんにく バナナ 南瓜	ほのかに生姜の 香りがする煮魚 柔らかくて子供達 も大好きです
3	水	沖縄そば 胡瓜とおくらの和え物 オレンジ	ゆかりおにぎり フルーツ野菜ジュース	ゆで沖縄そば 米	豚三枚肉 ちき揚げ かつお節 ツナ缶	人参 玉葱 ねぎ 胡瓜 オクラ オレンジ ゆかり粉	今日の夕食は 野菜料理でお願い します
4	木	雑穀御飯 チキンのケチャップ煮 ポテトソテー へちまの味噌汁 パイン缶	黒糖アガラサー ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 黒糖	鶏もも肉 ベーコン 沖縄豆腐 豚肉 かつお節 煮干し ミルク	玉葱 にんにく 生姜 ピーマン 赤ピーマン へちま にら パイン缶 レーズン	沖縄県産の黒糖は ミネラルが豊富です 料理に使っても コクがでて美味しい なりますよ！
5	金	雑穀御飯 白身魚のチーズ焼き 冬瓜のウブサー わかめのすまし汁 みかん缶	シナモントースト ミルク	米 もちきび 押麦 食パン	白身魚 ピザチーズ 豚肉 沖縄豆腐 わかめ かつお節 ミルク	玉葱 赤ピーマン バセリ 冬瓜 人参 にら みかん缶	水分が多い冬瓜は 体内の余分な熱を 取り除く役割が あります
6	土	和風スパゲティ 大根サラダ バナナ	おせんべい フルーツジュース	スパゲッティ せんべい	ツナ缶 きざみのり	玉葱 しめじ ホールコーン缶 ほうれん草 にんにく 大根 人参 胡瓜 バナナ りんごジュース	今日はワークイですね ご先祖様にまた来年ねと ウートートーしましょう
8	月	ビビンバ風 コーンスープ オレンジ	黒胡麻黒糖ちんすこう ミルク	米 すりごま 黒糖 黒ごま 小麦粉	牛肉 卵 鶏もも肉 かつお節 ミルク	大根 胡瓜 人参 クリームコーン缶 玉葱 乾燥椎茸 オレンジ	ビビンバは 炭水化物、タンパク質 ミネラル類が一緒に 摂れていいですね
9	火	雑穀御飯 鮭のチーズフライ ピーマン炒め ワカメと油揚げの味噌汁 りんご	ジャムサンド 豆乳	米 もちきび 押麦 小麦粉 パン粉 食パン いちごジャム	鮭 粉チーズ 卵 豚肉 わかめ 油揚げ かつお節 煮干し 調製豆乳	人参 玉葱 たけのこ水煮 ピーマン 黄ピーマン りんご	衣に粉チーズをプラス コクが出て美味しい 仕上ります
10	水	チキンきのこカレー 甘酢大根 豆腐のすまし汁 パイン缶	フルーツヨーグルト和 え 野菜クラッカー	米 ジャが芋	鶏むね肉 鶏もも肉 豚レバー 紹ごし豆腐 かつお節 プレーンヨーグルト	にんにく 生姜 人参 玉葱 エリンギ えのき りんご 大根 パイン缶 豆苗 黄桃缶 バナナ	野菜の甘酢漬けは 季節の野菜を使用する のがおすすめです
11	木	雑穀御飯 お豆腐ハンバーグ ゴーヤーイリチー もずくの味噌汁 ブルーン	アップルケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 小麦粉	合挽き肉 豚レバー 沖縄豆腐 豚肉 卵 おきなわもずく なると かつお節 煮干し ミルク	玉葱 人参 にんにく 生姜 ゴーヤー ブルーン りんご	豊富な食物繊維と ミネラルを含んだ もずく、腸内環境を 整えてくれます
12	金	黒米ごはん 鯖塩焼き 千切りイリチー いなむどうち 青切みかん	お芋のかき揚げ ミルク	米 黒米 黒糖 さつま芋 小麦粉	さば 刻み昆布 豚肉 かまぼこ かつお節 卵 ミルク	生姜 切干し大根 人参 にら 大根 切こんにゃく 乾燥椎茸 ねぎ 青切みかん 玉葱	黒米は白米に比べて 栄養価が高く 黒米特有の風味や 食感を楽しんで 食べてみてね
13	土	ケチャップライス 胡瓜とみかんの和え物 チーズ 小松菜とえのきの味噌汁 オレンジ	ごまポッキー ミルク	米 ホットケーキミックス 黒ごま	鶏もも肉 わかめ プロセスチーズ かつお節 煮干し 豆乳 ミルク	にんにく 玉葱 人参 ホールコーン缶 グリンピース冷 胡瓜 みかん缶 小松菜 えのき オレンジ	ケチャップライスは みんな大好き！ おかわりどうぞ～

\*朝の補食は3歳未満児のみです。

\*材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。





# 令和7年9月 幼児食 予定献立表



わらび保育園

日	曜日	献立名	おやつ	きいろの食品 (力や熱となる)	あかの食品 (血や肉となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)	備考	
16	火	親子丼 ブロッコリーおかか和え えのきと大根の味噌汁 パイン缶	南瓜天ぷら ミルク	米 小麦粉	きざみのり 鶏もも肉 卵 糸削り節 かつお節 煮干し ミルク	玉葱 人参 乾燥椎茸 ブロッコリー 大根 えのき パイン缶 南瓜	卵に鶏肉は 高たんぱく食材 幼児期の成長に 必要不可欠です	
17	水	鶏肉と野菜のうどん 胡瓜のおろし和え 梨	味噌おにぎり ミルク	うどん 米	鶏もも肉 油揚げ かつお節 煮干し わかめ しらす干し ツナ缶 きざみのり ミルク	乾燥椎茸 玉葱 人参 ごぼう 大根 胡瓜 梨	うどん汁には野菜の 卸し和えでさっぱり と食べ進めましょう	
18	木	雑穀御飯 小魚佃煮 コーンたっぷりつくね 春雨サラダ じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 青切みかん	アイスクリーム ノンソルトクラッカー	米 もちきび 押麦 白ごま 春雨 じゃが芋 アイスクリーム ノンソルトクラッcker	カエリ 豚挽き肉 ロースハム わかめ 煮干し かつお節	ホールコーン缶 ねぎ 生姜 胡瓜 人参 玉葱 青切みかん	赤に黄色に緑と、 今日の給食はとても カラフル！	
19	金	雑穀御飯 のり納豆 鮭の塩焼き 冬瓜の鶏そぼろ煮 きゅべつの味噌汁 オレンジ	そうめんいりちゃー 豆乳	米 もちきび 押麦 そうめん	納豆 のり佃煮 鮭 鶏ひき肉 厚揚げ豆腐 かつお節 煮干し ツナ缶 調製豆乳	冬瓜 乾燥椎茸 グリンピース冷 キャベツ 人参 オレンジ 玉葱 舞茸 ねぎ	納豆はカルシウムや 鉄分が意外と高く また簡単に調理出来る 便利食材	
20	土	中味そば 青菜の白和え フルーツゼリー	職員研修	ゆで沖縄そば 白ごま ゼリー	豚中味 豚肉 かつお節 沖縄豆腐 ミルク	切こんにやく 乾燥椎茸 玉葱 人参 生姜 ねぎ ほうれん草 ホールコーン缶	今日は敬老の日の お招き会です！ 子どもたちに大人気の 中味そばを用意しました	
22	月	雑穀御飯 マーボー豆腐 いんげんの和え物 ほうれん草のすまし汁 バナナ	人参ホットケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 すりごま ホットケーキミックス はちみつ	豚挽き肉 沖縄豆腐 ツナ缶 かつお節 卵 ミルク	にんにく 玉葱 乾燥椎茸 グリンピース冷 いんげん 人参 もやし ほうれん草 バナナ	保育園のマーボー豆腐は 具だくさん 野菜料理の副菜を 更に添えて栄養満点	
24	水	雑穀御飯 鶏の照り煮 パパイヤ炒め ワカメと絹豆腐の味噌汁 オレンジ	ワインナーサンド りんごジュース	米 もちきび 押麦 ロールパン りんごジュース	鶏もも肉 ベーコン わかめ 絹ごし豆腐 かつお節 煮干し ワインナー	玉葱 生姜 にんにく 青パパイヤ 人参 にら オレンジ 胡瓜	抗酸化作用の高い パパイヤは免疫の 強化や肌の健康維持に 関与しています	
25	木	お誕生日会 (お弁当日)	お誕生ケーキ アンパンマンジュース					お誕生日の子 おめでとうございます！ 今日のお弁当は何が 入っているかな～
26	金	胚芽ロールパン 根菜とトマトのポトフ 南瓜サラダ ブルーベリーラッシー	玄米棒 バナナ ミルク	胚芽ロールパン じゃが芋 ブルーベリーソース はちみつ	鶏もも肉 ウィンナー 粉チーズ 茄で卵 プレーンヨーグルト ミルク	にんにく 大根 玉葱 人参 エリンギ トマト缶 南瓜 胡瓜 ホールコーン缶 バナナ	ポトフやシチュー や カレーはいろんな 食材を食べさせる 絶好のチャンス。。	
27	土	インディアンスパゲティー ブロッコリーサラダ わかめのすまし汁 バナナ	ひらやーちー ミルク	スパゲッティ 小麦粉	合挽き肉 ツナ缶 わかめ かつお節 ミルク	にんにく 人参 ピーマン 玉葱 マッシュルーム缶 トマト缶 ブロッコリー ホールコーン缶 バナナ にら	インディアンスパとは ・・・さて、 どんな料理？	
29	月	和風そぼろ丼 オクラとトマトの酢の物 冬瓜のスープ 梨	牛乳寒天 亀の甲せんべい	米 砂糖 塩せんべい	きざみのり 沖縄豆腐 豚挽き肉 わかめ 糸削り節 鶏もも肉 かつお節 牛乳	いんげん 乾燥椎茸 人参 生姜 オクラ トマト 冬瓜 梨 寒天パウダー みかん缶	ほんのり甘い牛乳寒天 暑い時期にはピッタリな 簡単おやつ お家でも果物を変えて 作ってみては？	
30	火	雑穀御飯 鰯の照焼き レバニラ炒め 大根とえのきの味噌汁 青切みかん	揚げパン 豆乳	米 もちきび 押麦 コッペパン	さば 豚レバー 豚肉 かつお節 煮干し きな粉 調製豆乳	生姜 人参 もやし 玉葱 にんにく にら 大根 えのき ねぎ 青切りみかん	レバーには血を作る鉄、 疲労回復のビタミンが たくさん含まれていて、 ニラがさらに吸収を 高めてくれます！	

\*朝の補食は3歳未満児のみです。

\*材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。