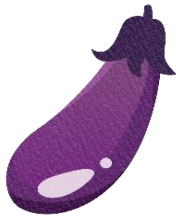


# 令和7年 9月 幼児食 予定献立表



わらび保育園

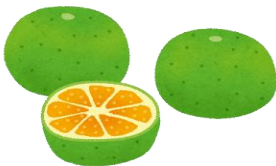
日	曜日	献立名	おやつ	さいろの食品 (力や熱となる)	あかの食品 (血や肉となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)	備考
1	月	雑穀ごはん ひじき佃煮 豚肉生姜焼き パパイヤ炒め ほうれん草の味噌汁 ブルー	シリアルミルク	米 押麦 もちぎび 白ごま コーンフレーク	ひじき 糸削り節 豚肉 ツナ缶 かつお節 煮干し 牛乳	玉葱 ピーマン 生姜 青パパイヤ 人参 にら ほうれん草 ブルー	鉄分・カルシウムが 豊富なひじき佃煮 簡単なのでお家でも 作ってみて下さいね
2	火	雑穀御飯 煮魚 牛肉と野菜の炒め もずくの味噌汁 バナナ	パンプキンサンド ミルク	米 もちぎび 押麦 食パン	赤魚 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 もちぎび 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 コクがでて美味しく 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 もちぎび 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 パセリ 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	今日はウーキーですね ご先祖様にまた来年ねと ウートーしましょう
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 ミネラル類と一緒に 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 もちぎび 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 コクが出て美味しく 仕上がります
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 じゃが芋	鶏むね肉 鶏もも肉 豚レバー 絹ごし豆腐 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	アップルケーキ ミルク	米 もちぎび 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 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 グリーンピース冷 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 ノンソルトクラッカー	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 きゃべつの味噌汁 オレンジ	そうめんいりチャー  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 グリーンピース冷 キャベツ 人参 舞茸 オレンジ 玉葱 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	切こんにゃく 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 グリーンピース冷 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 具たくさん 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 パパイア炒め ワカメと絹豆腐の味噌汁 オレンジ	ウインナーサンド  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 ウインナー	玉葱 生姜 にんにく 青パパイア 人参 にら オレンジ 胡瓜	抗酸化作用の高い パパイアは免疫の 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 はちや米	鶏もも肉 ウインナー 粉チーズ 茹で卵 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 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 鯖の照焼き 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。