



9月 幼児食献立表



きららうえばる保育園
栄養士 照屋恵美

令和7年 ※午前おやつ(1~2歳児) 午後おやつ(1~5歳児)

| 日曜日 | 果物 緑 | 昼食 | おもな食材(食品) | | | 日曜日 | 果物 緑 | 昼食 | おもな食材(食品) | | |
|-----|---------|--|-----------------------------------|------------------------------|---|-----|-------------|--|----------------------------|----------------|----------------------------------|
| | | | 赤(血や肉になるもの) | 黄(熱や力になるもの) | 緑(体調を整えるもの) | | | | 赤(血や肉になるもの) | 黄(熱や力になるもの) | 緑(体調を整えるもの) |
| 1月 | オレンジ | 玄米ご飯 鶏肉の煮つけ 胡瓜の和え物 かき玉汁 | 鶏肉 ツナ缶 卵 | 白米 玄米 | 大根 ブロccoli 胡瓜 人参 ねぎ | 16火 | パイナップル | タコライス 南瓜の煮物 アーサ汁 | 合挽 チーズ アーサ 絹豆腐 | 白米 | 玉ねぎ 人参 ピーマン レタス トマト 南瓜 ねぎ |
| | 午後おやつ | さつま芋ドーナツ 牛乳 | 牛乳 牛乳 | さつま芋 小麦粉 砂糖 バター ベーキングパウダー | | | 午後おやつ | 小倉トースト 牛乳 | 牛乳 | 食パン 小倉ジャム | |
| 2火 | パイナップル | ご飯 魚の香味焼き きんぴらごぼう 豆腐のすまし汁 | 白身魚 ちくわ 絹豆腐 ワカメ | 白米 | トマト ごぼう 人参 小松菜 | 17水 | オレンジ | ご飯 から揚げチキン 胡瓜の和え物 うどん汁 | 鶏肉 ツナ缶 なると | 白米 | トマト 胡瓜 コーン 長ねぎ |
| | 午後おやつ | もちもちどら焼き 牛乳 | 小倉あん 牛乳 | ケーキMIX 白玉粉 | | | 午後おやつ | ヨーグルトあえ ビスケット | ヨーグルト | ビスケット | みかん缶 パイン缶 |
| 3水 | オレンジ | 麦ご飯 麩わつと豚つくね オクラの唐揚げ 冬瓜のみそ汁 | 豚ミンチ | 白米 押し麦 マヨネーズ 車麩 | 長ネギ コーン オクラ 冬瓜 しめじ ねぎ | 18木 | お弁当会 & お誕生会 | | | | |
| | 午後おやつ | アイスクリーム 鉄分ウエハース | アイスクリーム | ウエハース | | | 午後おやつ | コーンフレーク 牛乳 | 牛乳 | コーンフレーク | レーズン |
| 4木 | バナナ | ジュシー ケチャップウインナー ほうれん草サラダ イナムドゥチ | ツナ缶 昆布 ウインナー ちくわ 豚肉 かまぼこ | 白米 | 人参 ねぎ ほうれん草 人参 大根 人参 椎茸 ねぎ | 19金 | 梨 | 麦ご飯 魚の西京焼き 筑前煮 ゆし豆腐 | 白身魚 鶏肉 ゆし豆腐 | 白米 押し麦 | トマト 大根 人参 ごぼう 椎茸 絹さや ネギ |
| | 午後おやつ | 焼き芋 ヤクルト | | さつま芋 ヤクルト | | | 午後おやつ | 芋天ぷら 牛乳 | 牛乳 | さつま芋 てんぷら粉 | |
| 5金 | パイナップル | ミーツスパゲティ チョレギサラダ わかめスープ | 合挽 ハム ワカメ | スパゲティ | 玉ねぎ 人参 コーン セロリ レタス 胡瓜 長ねぎ | 20土 | パイナップル缶 | 小松菜チャーハン ツナサラダ ワカメのみそ汁 | ポーク缶 ツナ缶 ワカメ 木綿豆腐 | 白米 | 小松菜 人参 コーン 胡瓜 人参 |
| | 午後おやつ | 鮭おにぎり 焼きししゃも | 鮭 ししゃも | 白米 | | | 午後おやつ | はちや棒 バナナ 牛乳 | 牛乳 | はちや棒 | バナナ |
| 6土 | バナナ | 豚そぼろ丼 胡瓜の和え物 豆腐のみそ汁 | 豚ミンチ ツナ缶 絹豆腐 | 白米 | 玉ねぎ 人参 小松菜 胡瓜 人参 ねぎ | 22月 | バナナ | ご飯 鮭のオーロラソース焼き ゴーヤーチャンプルー ソーメン汁 | 鮭 ポーク缶 木綿豆腐 卵 | 白米 マヨネーズ | コーン ゴーヤー 玉ねぎ 人参 ねぎ |
| | 午後おやつ | ビスコ レーズン 牛乳 | 牛乳 | ビスコ | レーズン | | 午後おやつ | ヒラヤーチー ヤクルトジョア | ツナ缶 ジョア | てんぷら粉 | ほうれん草 |
| 8月 | 梨 | 大根チキンカレー 白菜サラダ ワカメスープ | 鶏肉 ワカメ | 白米 じゃが芋 マヨネーズ | 玉ねぎ 人参 グリンピース 大根 白菜 パイン 人参 胡瓜 長ねぎ | 24水 | オレンジ | 納豆肉みそ丼 ほうれん草の白和え 白菜スープ | 豚ミンチ 納豆 ツナ缶 木綿豆腐 カニ棒 | 白米 | 玉ねぎ ねぎ ほうれん草 人参 白菜 しめじ |
| | 午後おやつ | 豆腐ドーナツ 牛乳 | 絹豆腐 牛乳 | ケーキMIX 黒糖 | | | 午後おやつ | アメリカンドック 牛乳 | ウインナー 牛乳 | ケーキMIX | |
| 9火 | バナナ | ご飯 きびなごの唐揚げ クービーリチー 豆腐のみそ汁 | きびなご 刻み昆布 豚肉 大豆 木綿豆腐 | 白米 | トマト 切干大根 人参 なら えのき 小松菜 | 25木 | 梨 | ご飯 豚カツ キャベツ炒め 冬瓜のみそ汁 | 豚肉 卵 ウインナー 冬瓜 油揚げ | 白米 小麦粉 パン粉 | コーン キャベツ 玉ねぎ 小松菜 ねぎ |
| | 午後おやつ | 黒糖クッキー 牛乳 | 牛乳 | バター 黒糖 ケーキMIX | | | 午後おやつ | パースディケーキ 牛乳 | 牛乳 | ケーキ | |
| 10水 | オレンジ | ご飯 豚肉のみそ漬焼き ポテトサラダ 白菜のすまし汁 | 豚肉 卵 魚肉ソーセージ | 白米 | 玉ねぎ ピーマン 人参 胡瓜 白菜 しめじ ねぎ | 26金 | 青切みかん | 三枚肉そば 小松菜の和え物 金時豆の甘煮 | 三枚肉 かまぼこ ツナ缶 金時豆 | 沖縄そば | ねぎ 小松菜 人参 |
| | 午後おやつ | メープルケーキ 牛乳 | 牛乳 | ケーキMIX バター 砂糖 メープルシロップ | | | 午後おやつ | ワカメおにぎり 小魚 | わかめ 小魚 | 白米 | |
| 11木 | バナナ | ご飯 魚の竜田揚げ ひじき炒め ゆし豆腐 | 白身魚 ひじき 豚肉 油あげ ゆし豆腐 | 白米 | ブロッコリー 人参 なら ねぎ | 27土 | パイナップル缶 | 生姜焼き丼 和え物 豆腐のみそ汁 | 豚肉 ツナ缶 ワカメ 絹豆腐 | 白米 | 玉ねぎ 人参 ピーマン 胡瓜 ほうれん草 |
| | 午後おやつ | プリン クラッカー | プリン | クラッカー | | | 午後おやつ | 黒棒 バナナ 牛乳 | 牛乳 | 黒棒 | バナナ |
| 12金 | 青切みかん | ご飯 豆腐ハンバーグ トマトサラダ 大根のみそ汁 | 木綿豆腐 豚ミンチ チーズ 油揚げ | 白米 | 玉ねぎ ねぎ トマト 胡瓜 コーン 大根 ねぎ | 29月 | オレンジ | 玄米ご飯 カラフルマーボー豆腐 南瓜サラダ ワカメのみそ汁 | 木綿豆腐 豚ミンチ 卵 チーズ ワカメ | 白米 玄米 マヨネーズ | 玉ねぎ 人参 ピーマン 南瓜 レーズン 玉ねぎ ねぎ |
| | 午後おやつ | ごまサンド 牛乳 | 牛乳 | ゴマクリーム | | | 午後おやつ | りんごサワーケーキ 牛乳 | ヨーグルト 牛乳 | ケーキMIX 砂糖 バター | りんご |
| 13土 | パイナップル缶 | 焼きそば 胡瓜の和え物 ワカメのみそ汁 | 豚肉 ツナ缶 ワカメ 絹豆腐 | 中華麺 | キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン 胡瓜 コーン ねぎ | 30火 | バナナ | 麦ご飯 タンドリーチキン 春雨サラダ キャベツのみそ汁 | 鶏肉 ヨーグルト ハム | 白米 押し麦 春雨 | ブロッコリー 胡瓜 人参 キャベツ しめじ ねぎ |
| | 午後おやつ | ミニドーナツ バナナ 牛乳 | 牛乳 | ドーナツ | バナナ | | 午後おやつ | アガラサー 牛乳 | 牛乳 | 強力粉 黒糖 | |



※ 食材の都合により献立を変更することがあります。
 ※ アレルギー食のメニューは除去または代替え食で対応いたします。
 ※ 15日(月)敬老の日でお休みです。
 ※ 23日(火)秋分の日振替休日でお休みです。