

令和7年 9月



★赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。

(作成者)栄養士 仲田栄子

日曜	献立名	おやつ 午前(1~2歳児) 午後(1~5歳児)	おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おやつ 午前(1~2歳児) 午後(1~5歳児)	おもな材料(昼食)		
			あか 血や肉・骨となる	きいろ 熱や力となる	みどり 体の調子をよくする				あか 血や肉・骨となる	きいろ 熱や力となる	みどり 体の調子をよくする
1月	ごはん 肉じゃが オクラの和え物 キャベツのみそ汁 オレンジ	牛乳 クラッカー フルーツポンチ	豚肩ロース肉 油揚げ 牛乳 カルピス	精白米 じゃが芋 糸こんにゃく 三温糖 なたね油 クラッカー	インゲン オクラ キャベツ えのきたけ パイン缶 バナナ・りんご	18木	お弁当会	カルピス ステックパン		ステックパン	カルピス
2火	あわごはん 魚のコーン焼き ゴーヤーチャンプルー えのきと豆腐のみそ汁 梨	牛乳 ココアケーキ	白身魚 チーズ 豚もも赤肉 卵 沖縄豆腐 牛乳	精白米 あわ なたね油 無塩バター 三温糖 小麦粉	コーン ゴーヤー えのきたけ 葉ねぎ 梨	19金	麦ごはん チキン唐揚げ もやしナムル キャベツのみそ汁 バナナ	牛乳 そうめんちゃんぷる	鶏もも肉 ツナ缶 油揚げ 牛乳	米・押麦 小麦粉 かたくり粉 なたね油 三温糖・ごま そうめん	もやし きゅうり ほうれん草 キャベツ 豆苗・にら バナナ
3水	冷やし中華 さつま芋たぶら 豆腐のすまし汁 りんご	牛乳 青菜おにぎり	卵 ロースハム 沖縄豆腐 牛乳	中華めん なたね油 三温糖・ごま さつま芋 小麦粉 精白米	きゅうり もやし トマト わかめ ちんげん菜 りんご	20土	納豆チャーハン キュウリの塩昆布和え コーンスープ バナナ		納豆 鶏ひき肉	精白米 なたね油 ごま かたくり粉	コーン缶 きゅうり キャベツ 塩昆布 干しいたけ バナナ
4木	クファジュシー 千切りイリチー イナムドゥチ スライストマト オレンジ	牛乳 ちんびん	豚肩ロース肉 牛乳	精白米 糸こんにゃく なたね油 切りこんにゃく ちんびんミックス	ひじき・ねぎ 切干大根 刻み昆布 にら・トマト 干しいたけ 竹の子水煮	22月	ごはん 焼き魚のケチャップあん もずく酢 冬瓜のみそ汁 オレンジ	牛乳 大学芋	白身魚 牛乳 沖縄豆腐	精白米 かたくり粉 なたね油 三温糖 さつま芋 黒ごま	インゲン もずく きゅうり トマト・冬瓜 小松菜 わかめ・オレンジ
5金	麦ごはん つくね焼き 冬瓜と厚揚げの煮物 みそ汁 オレンジ	牛乳 焼き芋	鶏ひき肉 沖縄豆腐 卵 厚揚げ 牛乳	米・押麦 かたくり粉 なたね油 砂糖・お麴 糸こんにゃく さつま芋	青のり 冬瓜 干しいたけ 玉ねぎ わかめ オレンジ	24水	タコライス マカロニサラダ コンソメスープ りんご	牛乳 ホットケーキ	豚挽き肉 チーズ 卵 ウインナー 牛乳	精白米 マカロニ ホットケーキ ミックス	レタス トマト きゅうり パプリカ 白菜・セロリ 小松菜・りんご
6土	五目チャーハン もずく酢 青菜のみそ汁 バナナ	牛乳 メロンパン	鶏ひき肉 沖縄豆腐 牛乳	精白米 なたね油 三温糖 メロンパン	白ねぎ レタス もずく きゅうり ちんげん菜 バナナ	25木	ごはん サバの照り焼き にんじんしりしりー もずくのみそ汁 バナナ	牛乳 揚げパン	さば ツナ缶 卵 牛乳 きな粉	精白米 三温糖 なたね油 ロールパン	トマト インゲン もずく えのきたけ 葉ねぎ バナナ
8月	ごはん 豚肉のみそ焼き パパイヤイリチー カボチャのポタージュスープ オレンジ	牛乳 ビスケット プリン	豚肩ロース ツナ缶 ベーコン 牛乳 卵	精白米 なたね油 かたくり粉 三温糖 白ごま ビスケット	もやし ちんげん菜 青パパイア にら・南瓜 青のり ネーブル	26金	沖縄そば 魚天ぷら あっさりピクルス 和え オレンジ	牛乳 お誕生日ケーキ	かまぼこ 豚三枚肉 白身魚 卵 牛乳	沖縄そば麺 三温糖 小麦粉 なたね油	小松菜 きゅうり 大根・トマト パプリカ オレンジ
9火	あわごはん 魚の南蛮漬け かぼちゃサラダ ヘチマのみそ汁 オレンジ	牛乳 ドーナツ	白身魚 沖縄豆腐 牛乳 卵	米・あわ かたくり粉 油・三温糖 ドーナツ	ピーマン パプリカ 南瓜・豆苗 レーズン りんご・へちま オレンジ	27土	マーボー丼 もやしのツナ和え 玉ねぎのみそ汁 バナナ	牛乳 バームクーヘン	沖縄豆腐 豚挽き肉 ツナ缶 牛乳	精白米 三温糖・ごま なたね油 かたくり粉 おつゆ麴 バームクーヘン	グリーンピース もやし きゅうり わかめ 豆苗 バナナ
10水	三色丼 納豆のねばねば和え ワカメスープ オレンジ	牛乳 黒糖蒸しパン	鶏ひき肉 卵 納豆 チーズ しらす干し 牛乳	精白米 三温糖 なたね油 白ごま ケーキミックス 黒砂糖	パプリカ 小松菜 もやし オクラ わかめ・豆苗 ネーブル	29月	麦ごはん 煮込みハンバーグ きゅうりの甘酢あん コーンスープ オレンジ	牛乳 ジャムサンド	豚挽き肉 牛乳 ツナ缶 卵	米・押麦 なたね油 バター 三温糖 かたくり粉 小麦粉	しめじ・わかめ ブロッコリー きゅうり トマト・コーン コーンクリーム ネーブル・もずく
11木	ごはん 魚のタルタル焼き 春雨サラダ 白菜のみそ汁 バナナ	牛乳 ジャムサンド	白身魚 ロースハム 牛乳	精白米 小麦粉 春雨 食パン	きゅうり トマト レタス・白菜 小松菜 干しいたけ バナナ	30火	あわごはん 魚の青のりフライ もやしチャンプルー うどんスープ オレンジ	牛乳 小倉トースト	白身魚 卵・粉チーズ ツナ缶 沖縄豆腐 牛乳 つぶあん	精白米 あわ なたね油 うどん 食パン 無塩バター	青のり もやし ピーマン 白菜・ねぎ 干しいたけ オレンジ
12金	麦ごはん チキンピカタ 豆腐チャンプルー 冬瓜のみそ汁 オレンジ	牛乳 ジュシーおにぎり	鶏もも肉 卵 粉チーズ 沖縄豆腐 ツナ缶・豚肉 牛乳	精白米 押麦 小麦粉 なたね油	トマト・豆苗 キャベツ セロリ・冬瓜 干しいたけ オレンジ ひじき・人参 ねぎ	<div>今月の食べ物記念日 ● 10日 黒糖の日</div> <div>今月の休日予定 ★15日(月)敬老の日 ★23日(火)秋分の日</div>					
13土	焼きそば 大根のナムル えのきのみそ汁 バナナ	牛乳 スティックパン	豚肩ロース肉 ツナ缶 牛乳	蒸し中華めん なたね油 三温糖 スティックパン	キャベツ・バナナ ピーマン しめじ・ワカメ 切干大根 えのきたけ						
16火	あわごはん 八宝菜 竹輪の磯辺揚げ 中華スープ オレンジ	牛乳 もずくヒラヤーチー	豚肩ロース肉 竹輪 卵 牛乳	米・あわ かたくり粉 なたね油 小麦粉	竹の子・わかめ 干しいたけ 青のり・ねぎ ほうれんそう コーン・オレンジ もずく						
17水	カレーうどん ジャーマンポテト スライストマト ヨーグルト和え	牛乳 ひじきおにぎり	豚肩ロース肉 油揚げ ベーコン ヨーグルト 牛乳	うどん なたね油 かたくり粉 じゃが芋 バター 精白米	ちんげん菜 ねぎ・トマト ミカン缶 黄桃缶 バナナ ふりかけ	★材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。 ★食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき、『保育所におけるアレルギー対応ガイドライン(厚労省2019)』に沿って実施します。 ★幼児食移行期(1歳~1歳半頃)は、咀嚼能力にあわせて調理形態や食材を替える場合があります。					

