

2025年 9月

予定献立表

月	火	水	木	金	土
1 三食丼 大豆スープ シークァーサーゼリー	2 胚芽ご飯 麻婆豆腐 トマトとわかめの酢醤油和え コーンとニラのスープ	3 胚芽ご飯 魚の有馬焼き わかめと鶏ささみの和え物 えのきと青梗菜の清まし汁 オレンジ 人参ロールパン 味付けいりこ むぎちゃ	4 ふくよかカレー とろろ昆布のすまし汁 スティックチーズ	5 胚芽ご飯 魚の甘酢あんかけ ひじき炒め 麩の味噌汁	6 ごぼうピラフ キャベツ炒め えのきと麩の味噌汁
ふむふむ ブルー 牛乳	スイートポテト 牛乳	人參ロールパン 味付けいりこ むぎちゃ	タンナファクルー 牛乳	お菓子 牛乳	スティックパン
8 もずく丼 ゆし豆腐 キャベツサラダ	9 胚芽ご飯 白身魚のみそマヨネーズ焼き 里芋のそぼろ煮 竹輪とえのきのスープ	10 胚芽ご飯 鶏のレモン風味焼 コーンスローサラダ 玉葱とわかめのみそ汁	11 胚芽ご飯 豆腐入りナゲット 人参しりしりー 大根の味噌汁 お魚ふりかけ ぼーぼー 牛乳	12 胚芽ご飯 魚の西京焼き 切干大根炒め 絹ごし豆腐のすまし汁	13 鶏てり焼き丼 わかのおかか和え アーサ汁
シリアルクッキー 牛乳	冷しぜんざい リンゴ	誕生日ケーキ 牛乳		ボンデドーナツ 牛乳	紫芋チップ
15 敬老の日	16 胚芽ご飯 魚の照り焼き 麩チャンプルー へちまの味噌汁	17 胚芽ご飯 鶏の塩こうじ焼き 春雨ともずくのサラダ 冬瓜とウンチーの味噌汁	18 胚芽ご飯 鯖の味噌煮 ごま和え(小松菜) しめじと豆腐の味噌汁	19 胚芽ご飯 豚の生姜焼き マセドアンサラダ 麩とわかめの味噌汁	20 きのご飯 豆腐ちゃんぶるー とろろ昆布汁
	ちんすこう 豆乳	シリアル バナナ 牛乳	メロンパン 豆乳	フルーツポンチ	はちや米
22 タコライス わかめスープ(エノ・カ) オレンジゼリー	秋分の日	24 おべんとう  アイス リッツクラッカー(3枚) むぎちゃ	25 胚芽ご飯 松風焼 ピーマンの細切炒め キャベツと竹輪の味噌汁 オレンジ 黒糖ケーキ 牛乳	26 ロールパン 魚フライのタルタル添え 胡瓜とわかめの酢の物 コーンスープ おにぎり(ツナみそ) むぎちゃ	27 おゆうぎ会 メロンパン メイグルト
野菜スティック(SAWA) 味付けいりこ 牛乳					
29 納豆ご飯 イナムドゥチ キャベツと人参のサラダ	30 胚芽ご飯 魚のごまダレ焼き くーぷいりちー 南瓜の味噌汁				
スコーン 豆乳	きなことーすと 牛乳				

2025年9月

公立保育園

日付	曜	材料と体内での主なはたらき		
		血や肉となる食べ物	力や熱となる食物	体の調子を整える食物
1	月	豚挽肉 卵 大豆 スキムミルク 普通牛乳	精白米 油 三温糖 ごま油 本みりん 麩 グラニュー糖 生クリーム シークアーサーゼリー	生姜 小松菜 トマト さやいんげん 人参 ブルーン
2	火	沖縄豆腐 豚挽肉 みそ シラス 卵 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 片栗粉 さつま芋 無塩バター 生クリーム	長ねぎ 人参 生姜 にんにく トマト 角刈り コーン ニラ
3	水	鯖 卵み かつお節 味付けいりこ	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 三温糖 人参ロールパン	生姜 にんにく 乾燥わかめ トマト 胡瓜 大根 えのき かんぴょう オレンジ
4	木	豚肩ロース 型抜きチーズ 普通牛乳	精白米 油 薄力粉 有塩バター ジャがいも タンナファクルー	人参 南瓜 玉葱 りんご グレーズ とろろ昆布 ねぎ
5	金	卵み 大豆 みそ 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 片栗粉 油 三温糖 みりん おつゆ麩 お菓子	玉葱 キャベツ 人参 しらたき 干椎茸 ニラ しめじ ねぎ
6	土	ロースハム ツナ みそ	精白米 上白糖 本みりん 三温糖 おつゆ麩 スティックパン	ジャガイモ ピーマン キャベツ 人参 玉葱 えのき ねぎ
7	日			
8	月	豚挽肉 ゆし豆腐 みそ 普通牛乳	精白米 オリーブ油 三温糖 卵み 薄力粉 油 シラス(70g)	もずく ピーマン コーン 人参 生姜 ねぎ キャベツ 胡瓜 パプリカ
9	火	ホキ みそ 鶏挽肉 ちくわ	胚芽米 もちきび 米粒麦 マヨネーズ 本みりん 里芋 片栗粉 金時豆 黒糖 押し麦	人参 干し椎茸 さやいんげん えのき ねぎ りんご
10	水	鶏モモ肉 みそ 牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 オリーブ油 三温糖 マヨネーズ ケーキ	玉ねぎ わかめ ねぎ キャベツ コーン缶 人参 レモン
11	木	鶏挽肉 鶏挽肉 木綿豆腐 卵 みそ お魚ふりかけ 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 油 卵み 薄力粉 黒砂糖粉	玉葱 にんにく 生姜 人参 ピーマン 大根 ねぎ
12	金	鮭 みそ かまぼこ 絹ごし豆腐 卵 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 本みりん ポンデQミックス 油	生姜 切り干し大根 刻み昆布 人参 干椎茸 しらたき かんぴょう えのき ねぎ
13	土	鶏挽肉 削り節 ちくわ	精白米 本みりん 油 片栗粉 紫芋チップ	生姜 みず菜 刻み海苔 角刈り 胡瓜 トマト アーカイブ(乾) ねぎ
14	日			
15	月			
16	火	ホキ 豚肩ロース 沖縄豆腐 みそ 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 麩 本みりん 薄力粉 三温糖	生姜 キャベツ 人参 玉葱 ニラ ヘチマ
17	水	鶏挽肉 みそ 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 春雨 胡麻 三温糖	胡瓜 もやし 人参 おきなわもずく 冬瓜 かつお
18	木	鯖 赤味噌 沖縄豆腐 みそ 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 本みりん ごま油 炒りごま メロンパン	小松菜 人参 胡瓜 しめじ みつば
19	金	豚肩ロース アーカイブ(乾) みそ	胚芽米 米粒麦 もちきび 本みりん 油 片栗粉 ジャがいも マヨネーズ おつゆ麩 上白糖	玉葱 生姜 胡瓜 人参 コーン 乾燥わかめ ねぎ パプリカ ミンチ パイン缶 黄桃缶
20	土	鶏挽肉 沖縄豆腐 豚挽肉	精白米 本みりん 油 <和干菓子類>おこし	しめじ 干椎茸 まいたけ 人参 根みつば キャベツ とろろ昆布 ねぎ
21	日			
22	月	合挽肉 アーカイブ(乾) 普通牛乳 絹ごし豆腐 味付けいりこ	精白米 油 ごま油 オレンジゼリー 野菜スティック (SAWA)	玉葱 レタス トマト 乾燥わかめ えのき ねぎ
23	火			
24	水		リザヴァル アイス	
25	木	鶏挽肉 木綿豆腐 卵 みそ 豚挽肉 お魚ふりかけ 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 パン粉(乾) 三温糖 胡麻 ジャがいも 片栗粉 油 卵み 黒砂糖粉 無塩バター	玉葱 ピーマン 人参 もやし かんぴょう オレンジ
26	金	ゆで卵 卵み 卵 しらす干し 卵 みそ	オーブン マヨネーズ 薄力粉 パン粉(乾) 三温糖 油 片栗粉 精白米 三温糖	玉葱 胡瓜 トマト 乾燥わかめ グリーン缶 コーン 人参 パプリカ 漁連おむすびのり
27	土			
28	日			
29	月	挽きわり納豆 豚挽肉 かまぼこ けしき味噌 きな粉 卵 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 オリーブ油 三温糖 薄力粉 有塩バター 生クリーム	ブレンザーアラのり ごんややく 人参 干椎茸 ねぎ かんぴょう コーン 切り
30	火	卵み チキアゲ みそ 牛乳 きなこ	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 三温糖 本みりん 白炒りゴマ 食パン 有塩バター 三温糖	刻み昆布 干椎茸 ごんややく 人参 コーン 南瓜 玉葱 ねぎ
	土			

☆保育園の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります。また、月例に応じて食材、調理形態を変更することがあります。