

2025年度9月

●共通献立 献立表

すみれっ子保育園

月	火	水	木	金	土
1 麦ご飯 すまし汁(白菜・竹輪) 豆腐チャンプルー キュウリとワカメの和え物 バナナ 精白米 押麦 はくさい 焼き竹輪 沖縄豆腐 豚かた りょくとうもやし にんじん たまねぎ にら 油 きゅうり カットわかめ きび砂糖 レモン果汁 バナナ ホットケーキ	2 ふりかけご飯 さつま汁 麩チャンプルー りんご 精白米 押麦 かつおふりかけ さつまいも 鶏もも しらす 大根 にんじん 根深ねぎ キャベツ たまねぎ りょくとうもやし 豚かた 油 車ふ 鶏卵 りんご 薄力粉	3 麦ご飯 みそ汁(へちま・絹ごし・しめじ) 揚げ魚のケチャップ煮 コールスローサラダ すいか 精白米 押麦 へちま 絹ごし豆腐 しめじ キングクリップ 片栗粉 油 たまねぎ 青ピーマン きび砂糖 キャベツ にんじん ユズ 醤油 しずか 薄力粉 油	4 旧盆(ウンケー) クファージュシー ゆし豆腐(アーサ) 松風焼き キャベツサラダ ブルー 精白米 豚かた にんじん 刻み昆布 油 ゆし豆腐 あおさ 鶏ひき肉 鶏がら たまねぎ パン粉 きび砂糖 こま キャベツ みかん缶 ブルーン さつまいも	5 旧盆(ナカビ) 麦ご飯 きのこシチュー トマトサラダ(きゅうり) スープ ゼリー 豚かた 油 じゃがいも にんじん たまねぎ ブロッコリー エリンギ 生しいたけ しめじ 薄力粉 パター 牛乳 脱脂粉乳 トマト きゅうり カットわかめ きび砂糖 粉アツ油 ビー 麦茶 精白米 しらす干し ひじき こま	6 旧盆(ウークイ) (弁当持参) 
飲むヨーグルト、ホットケーキ	飲むヨーグルト、カップケーキ	EM酪農牛乳、ちんすこう(手作り)	飲むヨーグルト、蒸し芋	麦茶、じゃこひじきおにぎり	麦茶、お菓子
8 麦ご飯 みそ汁(冬瓜・山東菜) 豆腐と野菜のうま煮 オクラときゅうりしめじ バナナ 精白米 押麦 とうがん さんとうさい 沖縄豆腐 豚かた キャベツ にんじん たまねぎ 油 きび砂糖 片栗粉 オクラ きゅうり バナナ ぐすでん粉 ラックミー(豆乳) きな粉	9 お招き会 麦ご飯 みそ汁(白菜・しめじ) 鯖の香味焼き 野菜炒め(ブロッコリー) りんご 精白米 押麦 はくさい しめじ さば しょうが にんにく きび砂糖 ブロッコリー にんじん りょくとうもやし まぐろ 缶 油 りんご 食パン 青ピーマン ユズ缶 ロースハム ピザ チーズ	10 納豆みそご飯 そうめん汁 タマナーチャンプルー きゅうりの和え物 オレンジ 精白米 押麦 挽きわり納豆 豚ひき肉 葉ねぎ きび砂糖 そうめん 乾しいたけ 沖縄豆腐 豚かた キャベツ にんじん たまねぎ にら 油 オレンジ EM牛乳 ライ麦粉 薄力粉 豆乳 干しぶどう	11 そばろ丼 みそ汁(レタス・ちくわ) ブロッコリーのおかかチヂミ 和え パイン缶 精白米 押麦 鶏ひき肉 鶏がら きび砂糖 鶏卵 油 ほうれんそう レタス 焼き竹輪 ブロッコリー プロセスチーズ かつお削り節 かつお パイン缶 薄力粉 脱脂粉乳 もも缶	12 中華丼 みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) おからサラダ ゼリー 精白米 押麦 豚かた はくさい にんじん 乾しいたけ 青ピーマン 油 きび砂糖 片栗粉 じゃがいも たまねぎ 葉ねぎ おから 焼き竹輪 きゅうり ユズ缶 マヨレシロ	13 マーボー豆腐丼 みそ汁 チーズ 米・押麦・沖縄豆腐・豚ひき肉・にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうが・チーズ
飲むヨーグルト、豆乳のくずもち	飲むヨーグルト、ピザトースト	EM酪農牛乳、スコーン(卵乳なし)	麦茶、ひらやちー	麦茶、みそおにぎり	麦茶、お菓子
15 敬老の日 	16 バス遠足(弁当持参) 	17 クリームパスタ 豚肉と白菜のｽｰﾌﾟ さつまいもの甘辛煮 バナナ スパゲティ 豚ソーセージ にんじん たまねぎ 生クリーム 青ピーマン 粉アツ油 ウスターソース チーズ はくさい 豚かた 片栗粉 さつまいも バナナ 精白米 こまつな しらす 味付けのり	18 たんじょうかい 玄米ご飯 みそ汁(冬瓜・カボ) チキン照り焼き ツナ和え(ﾎﾞｰﾀｰ・人参) りんご 精白米 押麦 とうがん さんとうさい 焼き竹輪 葉ねぎ 鶏もも 根深ねぎ しょうが にんにく にがり にんじん まぐろ缶 マヨレ 米粉 ココア りんご	19 カレーライス(チキン) もーういの和え物 みそ汁 ゼリー 精白米 押麦 鶏もも 鶏がら たまねぎ にんじん じゃがいも 油 カレーパウダー モーウィ みかん缶 きび砂糖 EM牛乳 食パン 有塩バター シナモン	20 ジュシー みそ汁 ブルー 精白米・豚かた・にんじん・刻み昆布・ブルー
飲むヨーグルト、黒糖カステラ	飲むヨーグルト、黒糖カステラ	麦茶、鮭と青菜のおにぎり	カルピス、誕生ケーキ	EM酪農牛乳、シナモントースト	麦茶、お菓子
22 麦ご飯 みそ汁(キャベツ・油揚げ) ゴーヤーチャンプルー ウィンナー バナナ 精白米 押麦 キャベツ 油揚げ 沖縄豆腐 豚かた たまねぎ にんじん にがり 油 豚ソーセージ バナナ さつまいも 有塩バター きび砂糖 こま	23 秋分の日 	24 てくてく(弁当持参) 麦ご飯 豆乳 豚肉とチンゲン菜の炒め物 ツナ和え(ほうれん草・人参) パイン缶 精白米 押麦 豚かた チンゲンサイ しょうが たまねぎ にんじん はるさめ ごま油 ほうれん草 まぐろ缶 マヨレ パインアップル缶 ツナ缶 マヨネーズ	25 秋鮭すし みそ汁(なす・鶏肉) パパイヤイリチー 梨 精白米 押麦 きび砂糖 鶏卵 油 べにざけ ぼしひじき さやいんげん ごま なす たまねぎ 鶏もも パパイア にんじん にら まぐろ缶 梨 観世豆腐 クリーム 脱脂粉乳	26 ハヤシライス 切り干し大根サラダ ゆし豆腐 ゼリー 精白米 押麦 牛かた 鶏がら たまねぎ にんじん じゃがいも トマト 青ピーマン 油 ハヤシルー 切り干し大根 きゅうり まぐろ缶 こま きび砂糖 EM牛乳 玄米フレーク マシュマロ	27 チキンピラフ スープ チーズ 精白米 鶏もも たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく 油 チーズ
飲むヨーグルト、ｽｲｰﾄﾍﾞｰﾄ	飲むヨーグルト、ｽｲｰﾄﾍﾞｰﾄ	麦茶、ツナマヨおにぎり	飲むヨーグルト、ふむふむ(麩のおやつ)	EM酪農牛乳、玄米フレークスナック	麦茶、お菓子
29 麦ご飯 みそ汁(厚揚げ・水菜) 肉じゃが キャベツの塩昆布和え バナナ 精白米 押麦 生揚げ きょうな 牛かた ｵｰｽ 油 じゃがいも たまねぎ にんじん しらす きび砂糖 グリーンピース キャベツ きゅうり 塩昆布 バナナ 強力粉 プロセスチーズ コーンクリーム缶 干しぶどう	30 麦ご飯 みそ汁(山東菜・豆腐) チキンママレード煮 野菜炒め(キャベツ・ピーマン) りんご 精白米 押麦 さんとうさい 沖縄豆腐 鶏手羽 粉アツ油 マヨレド キャベツ にんじん 豚かた 青ピーマン りょくとうもやし 油 りんご そうめん にら ごま油	冷たい物を取り過ぎていませんか?  子どもは消化吸収が未発達なため、冷たい飲み物を取りすぎると胃腸の働きが低下し、食欲が落ちたり下痢を起こしやすくなります。 適温の飲み物での水分補給を心がけましょう。			

※ 保育所の行事や材料などの都合により、献立を変更することがあります。

《アレルギー食品表示を規定されている食品》

卵・乳・小麦・そば・落花生・あわび・いか・いくら・えび・オレンジ・カニ・カシューナッツ・キウイ・牛肉・くるみ・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・バナナ・ゼラチン・アーモンド

★発症度が多く重症度が高いもの・・・卵、乳、小麦、そば、落花生