



# 令和7年 9月 幼児食 予定献立表



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
1	月	和風そぼろ丼 おくらのおかか和え 冬瓜のすりながし汁 バナナ	飲むヨーグルト カルシウムウエハース 小魚	米 カルシウムウエハース	きざみのり 沖縄豆腐 豚挽き肉 糸割り節 かつお節 煮干し 飲むヨーグルト カエリ	いんげん 乾燥椎茸 人参 生姜 オクラ 冬瓜 ねぎ ハナナ	おくらのネバネバに 含まれる成分は栄養が いっぱいです！
2	火	沖縄そば モーウィ和え物 オレンジ	ふりかけおにぎり 小魚	ゆで沖縄そば 米	豚三枚肉 ちき揚げ かつお節 ツナ缶 カエリ	ねぎ モーウィ 胡瓜 人参 オレンジ	丁寧にダシをとった 沖縄そばは お店にも負けない 美味しさです
3	水	ポークチャップライス 胡瓜とみかんの和え物 チーズ 鶏肉とキャベツのみそ汁 バナナ	ドーナツ ミルク	米	豚肉 わかめ プロセスチーズ 鶏もも肉 鶏レバー かつお節 煮干し ミルク	にんにく 玉葱 マッシュルーム入り缶 グリンピース冷 胡瓜 みかん缶 キャベツ 人参 バナナ	具だくさんの味噌汁は 汁まで飲むと、具材の 栄養を余すことなく 摂取できる優れもの！
4	木	雑穀御飯 チキンカツ 冬瓜のウブラー きのこの味噌汁 グレープフルーツ	ぜんざい せんべい	米 もちきび 押麦 小麦粉 パン粉 黒糖 さつま芋 カルシウムせんべい	鶏むね肉 卵 豚肉 沖縄豆腐 かつお節 煮干し 金時豆	にんにく 冬瓜 人参 にら 玉葱 えのき 舞茸 グレープフルーツ	金時豆をコトコト 煮込んで作る せんざい 保育園では丁寧に 作ってます
5	金	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	人参ホットケーキ ミルク	米 ホットケーキミックス はちみつ	きざみのり 鶏もも肉 卵 糸割り節 かつお節 煮干し 牛乳 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	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
6	土	お弁当会					
7	日						今日はワークリ！ エイサーの音が 聞こえるかな？
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 小魚 豆乳	米 すりごま 黒糖 黒ごま 小麦粉	牛肉 卵 鶏もも肉 かつお節 カエリ 調製豆乳	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 ミネラル類が一緒に 摂れていいですね
9	火	ポークハヤシライス 大根サラダ 卵ときのこの味噌汁 フルーン	シークワーサーラッキー <sup>シーキー</sup> シナモンラスク 小魚	米 食パン	豚肉 豚レバー スキムミルク 卵 かつお節 煮干し フレーンヨーグルト 牛乳 カエリ	にんにく 玉葱 人参 マッシュルーム入り缶 えのき トマト缶 大根 胡瓜 ねぎ フルーン シークワーサー果汁	ビタミンBが豊富な 豚肉を食べて 疲れない体を作りましょう！
10	水	雑穀御飯 納豆削り和え 魚のゆうあん焼き ビーマン炒め 厚揚げときのこの味噌汁 パイン缶	ボテトフライ ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋	納豆 糸割り節 白身魚 豚肉 厚揚げ豆腐 かつお節 煮干し ミルク	シークワーサー果汁 人参 玉葱 ビーマン だけのこ水煮 小松菜 黄ビーマン しめじ パイン缶	納豆は栄養価が高い 発酵食品です 手軽に食べられるのも いいですね
11	木	雑穀御飯 豚肉生姜焼き もやしの和え物 わかめの味噌汁 バナナ	オートミールクッキー <sup>キー</sup> 小魚 豆乳	米 もちきび 押麦 オートミール 小麦粉	豚肉 わかめ かに風味かまぼこ かつお節 煮干し 卵 カエリ 調製豆乳	生姜 人参 玉葱 ビーマン 胡瓜 もやし えのき ねぎ バナナ レーズン クランベリードライ	小魚は、カルシウム DHA、EPAなどの 栄養が豊富！ 骨や脳の健康に 役立ちます
12	金	黒米ごはん 鯖塩焼き 千切りイリチー <sup>いなし</sup> いなむどうち 青みかん	アイスクリーム せんべい	米 黒米 黒糖 アイスクリーム カルシウムせんべい	さば 白身魚 刻み昆布 豚肉 カステラかまぼこ かつお節	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 青みかん	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	島焼きそば スティック胡瓜 大根の味噌汁 フルーン	スティックパン 小魚 ココア	ゆで沖縄そば スティックパン	鶏もも肉 かまぼこ かつお節 煮干し カエリ ミルク	キャベツ 人参 玉葱 しめじ パクチヨイ 胡瓜 大根 生しいたけ ねぎ フルーン	沖縄そばの麺で 作る焼きそば！ 今日はケチャップ味 ですが、塩味でも 美味しいですよ

\*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



野の花保育園

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	カレーチャーハン シルバーサラダ チーズ へちまの味噌汁 バナナ	ぶどうゼリー 小魚 カルシウムウエハース	米 春雨 マヨネーズ ぶどうジュース カルシウムウエハース	卵 肋挽き肉 カエリ 鶏ひき肉 ツナ缶 かに風味かまぼこ プロセスチーズ 沖縄豆腐 豚肉 かつお節 煮干し	にんにく 玉葱 人参 ピーマン 胡瓜 へちま にら バナナ	沖縄ではへちまの事を ナーベーラーと呼び 炒め物や、味噌汁等 家庭料理として 食します
17	水	鶏肉と野菜のうどん オクラとトマトの酢の物 オレンジ	ひじき佃煮のおにぎり 小魚 豆乳	うどん 米 白ごま	鶏もも肉 油揚げ かつお節 煮干し わかめ 糸削り節 ひじき カエリ 調製豆乳	乾燥椎茸 玉葱 人参 こぼう オクラ トマト オレンジ	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
18	木	雑穀御飯 鮭のムニエル ゴーヤちゃんぶるー 冬瓜の味噌汁 グレープフルーツ	きなこクッキー ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 白ごま	鮭 豚肉 卵 沖縄豆腐 かつお節 煮干し きなこ ミルク	バセリ ゴーヤー 玉葱 人参 冬瓜 ねぎ グレープフルーツ	保育園のゴーヤー <sup>チャンブルー</sup> は 玉ねぎも人参も 入って甘味があります
19	金	雑穀御飯 油味噌 大根ウブシー フルーツもずく酢 ブルーン	サーティアンダギー 豆乳	米 もちきび 押麦 小麦粉 黒糖	豚バラ肉 豚肉 厚揚げ豆腐 おきなわもずく 卵 調製豆乳	大根 人参 冷)いんげん レモン果汁 胡瓜 みかん缶 ブルーン	油味噌があるだけで ご飯がすすみます
20	土	スマミ丼 胡瓜としらすの和え物 じゃが芋と玉葱の味噌汁 バナナ	ジャムサンド 豆乳	米 じゃが芋 食パン いちごジャム	豚肉 豚レバー わかめ しらす干し かつお節 煮干し 調製豆乳	玉葱 人参 もやし しめじ にんにく にら 胡瓜 ねぎ バナナ	たんぱく質と野菜が たっぷりな 丼ぶりは栄養満点
22	月	タコライス モーウィ和え物 かき卵のすまし汁 グレープフルーツ	ピーチケーキ ミルク	米 小麦粉	合挽き肉 ポイル大豆 ピザチーズ ツナ缶 卵 かつお節 プレーンヨーグルト ミルク	にんにく 玉葱 トマト トマト缶 レタス モーウィ 胡瓜 人参 乾燥椎茸 ねぎ グレープフルーツ 黄桃缶	タコライスの ミートに漬した 大豆を入れて 脂肪分は減って 蛋白質は多くなって います
24	水	チキンきのこカレー 甘酢野菜 アーサのすまし汁 オレンジ	もずくかき揚げ 小魚 ミルク	米 じゃが芋 小麦粉	鶏むね肉 鶏もも肉 乾燥あおさ 絹ごし豆腐 かつお節 おきなわもずく 卵 カエリ ミルク	にんにく 生姜 人参 玉葱 エリンギ えのき りんご 大根 胡瓜 オレンジ	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
25	木	雑穀御飯 納豆 鶏の照り煮 からし菜麩ちゃんぶるー ワカメと絹豆腐の味噌汁 バナナ	ワインナーサンド りんごジュース	米 もちきび 押麦 車ふ ロールパン りんごジュース	納豆 鶏もも肉 卵 豚肉 わかめ 絹ごし豆腐 かつお節 煮干し ウィンナー	ねぎ 玉葱 生姜 にんにく からし菜 人参 キャベツ バナナ 胡瓜	車麩って見たこと ありますか? もっちとした食感が チャンブルーに ありますね
26	金	雑穀御飯 さばの照焼き レバニラ炒め きのこの味噌汁 梨	牛乳寒天 カルシウムウエハース 小魚	米 もちきび 押麦 カルシウムウエハース	さば 白身魚 豚レバー 豚肉 かつお節 煮干し 牛乳 カエリ	生姜 人参 もやし 玉葱 にんにく にら えのき しめじ 小松菜 梨 寒天パウダー みかん缶	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!
27	土	マーボー豆腐丼 大根酢の物 麩の味噌汁 バナナ	あんぱん 豆乳	米 ふ あんパン	豚挽き肉 沖縄豆腐 なると かつお節 煮干し 調製豆乳	にんにく 玉葱 乾燥椎茸 グリンピース冷 大根 胡瓜 人参 ねぎ バナナ	保育園のマーボー豆腐 は具だくさん 野菜料理の副菜を 更に添えて栄養満点
29	月	雑穀御飯 茄子と豚肉の味噌炒め ハニートマト アーサ汁 オレンジ	ジャムサンド ミルク	米 もちきび 押麦 はちみつ 食パン ブルーベリージャム	豚肉 乾燥あおさ かつお節 ミルク	茄子 人参 玉葱 ピーマン トマト バセリ えのき オレンジ	たんぱく質と野菜が 一緒に摂れる みそ炒め! ご飯がすすみます
30	火	雑穀御飯 パンブキンシチュー 野菜サラダ グレープフルーツ	焼き芋 小魚 豆乳	米 もちきび 押麦 じゃが芋 さつまいも	鶏もも肉 鶏レバー スキムミルク 茄子 卵 カエリ 調製豆乳	玉葱 人参 南瓜 しめじ レタス 胡瓜 トマト グレープフルーツ	甘くて美味しい 焼き芋は 栄養価も高いんですよ

\*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。

