2025年9月

よていこんだてひょう

一戸子供の家保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	月	ししゃもの磯辺焼き　みかん缶 小松菜と油揚げのおひたし さつまいもの甘煮 豚汁	牛乳 かりんとう バナナ	さつまいも、油、片栗粉、砂糖	牛乳、ししゃも、木綿豆腐、豚肉(もも)、米みそ、いわし(煮干し)、油揚げ	みかん缶、バナナ、だいこん、こまつな、にんじん、しらたき、しめじ、ごぼう、ねぎ、あおのり
2	火	豚肉とキャベツのみそ炒め　りんご ブロッコリーのごまあえ　麦茶 ベイクド里芋 みそ汁	牛乳 ★おにぎり（昆布）	さといも（冷凍）、じゃがいも、焼ふ、片栗粉、油、ごま、砂糖、七分つき米	牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ	キャベツ、りんご、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、ピーマン、ねぎ、いんげん、焼きのり、塩こんぶ、にんにく、しょうが、あおのり
3	水	豆腐のえび風味焼き　オレンジ 大根とツナの煮物　麦茶 納豆あえ マロニースープ	牛乳 ★ベイクドじゃが ★おやつ小魚	じゃがいも、片栗粉、でん粉めん（乾）、油、ごま、砂糖	牛乳、木綿豆腐、挽きわり納豆、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、いわし（田作り）、干しえび、かつお節	だいこん、オレンジ、チンゲンサイ、もやし、にんじん、こまつな、しいたけ、あおのり
4	木	さばの竜田揚げ　キウイ じゃがいものカレーそぼろ煮　麦茶 サラスパサラダ みそ汁	牛乳 ★にんじんもち	じゃがいも、米粉、油、砂糖、片栗粉、マヨネーズ、マカロニ・スパゲティー、焼ふ(板ふ)	牛乳、さば、豆乳、豚ひき肉、米みそ、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、油揚げ、きな粉	にんじん、キウイフルーツ、たまねぎ、キャベツ、コーン缶、しょうが
5	金	鶏肉のマーマレード焼き　バナナ きんぴらごぼう　麦茶 キャベツの香り漬け 豆乳汁煮	牛乳 ★大学芋	さつまいも、油、砂糖、片栗粉、水あめ、ごま、ごま油	牛乳、豆乳、鶏もも肉、豚ひき肉、米みそ	バナナ、キャベツ、にんじん、だいこん、ごぼう、チンゲンサイ、たまねぎ、えのきたけ、マーマレード、レモン果汁
6	土	厚揚げカレー　麦茶 もやしのゆかりあえ 中華スープ オレンジ	牛乳 クラッカー	じゃがいも	牛乳、生揚げ、豚ひき肉	トマト、オレンジ、もやし、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、にら、えのきたけ、にんにく、しょうが
7	日					
8	月	焼き魚（ほっけ）　バナナ 牛肉とごぼうの炒め煮　みそ汁 キャベツのレモン風味サラダ　麦茶 ミニトマト	牛乳 ★パイン チーズクラッカー	砂糖、油	牛乳、ほっけ、牛肉(肩ロース)、木綿豆腐、クリームチーズ、ツナ油漬缶、米みそ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、ごぼう、えのきたけ、パイン缶、にんじん、わかめ（生）、ミニトマト、レモン果汁
9	火	豚肉と野菜のごま炒め　パイン缶 ゆでブロッコリー　麦茶 ひじきの煮物 みそ汁	牛乳 ★ふかしいも	さつまいも、じゃがいも、焼ふ、マヨネーズ、油、ごま油、ごま、砂糖、	牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ、油揚げ	たまねぎ、パイン缶、ブロッコリー、ねぎ、にんじん、チンゲンサイ、にら、さやえんどう、ひじき、カットわかめ、にんにく、しょうが
10	水	さばと玉ねぎの味噌煮　梨 かぼちゃの甘煮　麦茶 ほうれん草のナムル みそ汁	牛乳 ★黒糖蒸しパン	ホットケーキ粉、黒砂糖、三温糖、油、ごま、砂糖、ごま油、ひえ粒	牛乳、さば、木綿豆腐、豆乳、米みそ	なし、かぼちゃ、たまねぎ、ほうれんそう、もやし、にんじん、だいこん、こまつな、なめこ、しょうが
11	木	豆腐ハンバーグ　オレンジ ツナ和風スパゲッティー　麦茶 キャベツのおひたし みそ汁	牛乳 ★鶏そぼろのおにぎり	じゃがいも、マカロニ・スパゲティー、米粉、米ぬか油、砂糖、七分つき米	牛乳、焼き豆腐、豚ひき肉、牛ひき肉、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、米みそ、いわし(煮干し)、かつお節	オレンジ、キャベツ、はくさい、たまねぎ、にんじん、リーフレタス、にんにく、あおのり
12	金	鶏の海苔焼き　バナナ さつま芋のレモン煮　麦茶 マカロニサラダ みそ汁	アイス（バニラ） 鉄入りたっぷりしらすくん	さつまいも、じゃがいも、片栗粉、マカロニ、マヨネーズ、砂糖、油、	アイスクリーム、鶏もも肉、木綿豆腐、淡色みそ、いわし	バナナ、こまつな、だいこん、きゅうり、にんじん、コーン缶、焼きのり、レモン果汁、にんにく、しょうが
13	土	**運動会**				
14	日					
15	月	**敬老の日**				
16	火	揚げ豆腐の和風あんかけ　梨 大豆とひじき煮　麦茶 キャベツのゆかりあえ みそ汁	牛乳 ★きなこおはぎ	じゃがいも、七分つき米、もち米、片栗粉、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、だいず、油揚げ、きな粉、米みそ	なし、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、さやえんどう、ひじき、黒きくらげ、カットわかめ、しょうが

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
17	水	凍り豆腐のから揚げ　バナナ 納豆あえ　麦茶 コールスローサラダ みそ汁	プリン クラッカー	じゃがいも、油、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、	木綿豆腐、挽きわり納豆、凍り豆腐、淡色みそ	バナナ、キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、わかめ（生）、にんにく
18	木	鮭の西京焼き　キウイ 大根と鶏肉の煮物　麦茶 サラスパサラダ みそ汁	牛乳 ★月見蒸しパン	米粉、マカロニ・スパゲティー、砂糖、マヨネーズ	牛乳、さけ、木綿豆腐、鶏もも肉、米みそ、ツナ油漬缶	だいこん、キウイフルーツ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、マーマレード、きゅうり、レタス、さやえんどう
19	金	豚肉と野菜のカレー炒め　りんご 冷奴 小松菜のしらすサラダ　麦茶 温そうめん	牛乳 ★オートミールスナック	ゆでそうめん、オートミール、コーンフレーク、油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、鶏もも肉、しらす干し、かつお節	たまねぎ、りんご、こまつな、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、えのきたけ、ピーマン、ねぎ、干しぶどう
20	土	ドライカレー　麦茶 はるさめサラダ わかめスープ オレンジ	牛乳 バナナ	はるさめ、砂糖、ごま油	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉	たまねぎ、バナナ、オレンジ、にんじん、ピーマン、コーン缶、きゅうり、しょうが、わかめ、にんにく
21	日					
22	月	鶏肉の照り焼き　パイン缶 焼き野菜　麦茶 もやしのごま酢あえ みそ汁	牛乳 ★米粉のもっちり バナナパン	じゃがいも、米粉、油、砂糖、片栗粉、焼ふ、ごま	牛乳、鶏もも肉、豆乳、ツナ油漬缶、米みそ	パイン缶、なす、もやし、バナナ、キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、いんげん、レモン果汁、しょうが
23	火	**秋分の日**				
24	水	骨まで食べられるさんまの煮つけ　オレンジ すきやき風煮　麦茶 さっぱりポテトサラダ みそ汁	牛乳 ★フルーツポンチ	じゃがいも、砂糖、オリーブ油	牛乳、さんま、焼き豆腐、豚肉、米みそ、いわし(煮干し)、油揚げ	オレンジ、バナナ、はくさい、だいこん、みかん缶、パイン缶、もも缶、にんじん、キウイフルーツ、しらたき、きゅうり、たまねぎ、しいたけ、ごぼう、しゅんぎく、こまつな、ねぎ
25	木	れんこんハンバーグ　りんご 昆布の煮物　麦茶 バンバンジーサラダ みそ汁	牛乳 ★ピサンゴレン	さといも、ホットケーキ粉、油、砂糖、パン粉、ごま油、ごま（むき）、七分つき米	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、鶏ささみ、豆乳、白みそ、油揚げ、米みそ	バナナ、りんご、チンゲンサイ、もやし、れんこん、たまねぎ、にんじん、ミックスベジタブル、きゅうり、ねぎ、刻みこんぶ、切り干しだいこん
26	金	コロッケ　バナナ 凍り豆腐の煮物　麦茶 きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁	ソフール ザラメせんべい	油、砂糖	木綿豆腐、米みそ、凍り豆腐、しらす干し、油揚げ、いわし(煮干し)	バナナ、きゅうり、にんじん、なめこ、しめじ、ねぎ、いんげん、わかめ
27	土	**親子ふれあいバザー**				
28	日					
29	月	厚揚げの炒め物　キウイ 野菜豆　麦茶 ほうれん草のナムル みそ汁	牛乳 ★にんじん ポンデケージョ	片栗粉、米粉、マッシュポテト、油、ごま、ごま油、砂糖、七分つき米	牛乳、木綿豆腐、生揚げ、豚ひき肉、蒸し大豆、ウインナー、米みそ、いわし(煮干し)	にんじん、たまねぎ、キウイフルーツ、ほうれんそう、ごぼう、にら、しめじ、コーン缶、わかめ（生）、刻みこんぶ
30	火	秋野菜のカレーライス　ぶどう ささみフライ　麦茶 ブロッコリーの玉ねぎドレッシング わかめスープ	★フルーツサンド 野菜ジュース	七分つき米、食パン、油、砂糖	鶏ささ身、豚ひき肉、生クリーム	たまねぎ、ぶどう、にんじん、もも缶、パイン缶、かぼちゃ、ブロッコリー、きゅうり、しめじ、なす、れんこん、コーン缶、レモン果汁、わかめ、にんにく、しょうが

1か月の平均栄養量（幼児・おやつ含む）					
エネルギー	398	kcal	鉄		2.4
たんぱく質	18.2	g	カルシウム		253
脂質	16.7	g	ビタミンC		39
塩分	1.5	g	食物繊維		5.3

☆献立表の右側に使用する食材を記載しています。アレルギーの可能性のあるもの、または除去してほしい食材がありましたら,栄養士、担任まで申し出て下さい。

☆献立は都合により変更になることもありますのでご了承下さい。また、おやつ欄の★印は手作りおやつの日です。

☆今月の完全給食は、9月30日(火)になりますので、お弁当(ごはん)は不要です。

☆離乳食につきましては、子どもの月齢に合わせて幼児食から取り分けて作りますのでご了承下さい。