



令和7年度9月完了食献立予定表

あゆみ保育園
給食 野口 奈々

残暑も厳しく、まだまだ暑い日が続いています。

夏の疲れも出やすいころですので、体力を戻すためにも十分な睡眠とバランスのとれた食事を心がけていきましょう。また、夏期保育で乱れがちな生活リズムも、徐々に戻すようにしましょう。9月の献立は、秋を感じられるきのこ類や秋茄子、芋類、栗、梨などの食材を取り入れています。



🍷マークはブックメニューの日です ♥マークは手作りおやつ ★マークはオプションドレッシングです ☆マークは新しいメニューです

日	曜 日	献立名	主 な 材 料			おやつ(補食)
			血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	3時全員
1	月	わかめ軟飯 けんちん汁 バナナ	引き渡し訓練 わかめご飯、けんちん汁、クラッカーは 非常食を提供します。			麦茶 クラッカー
2	火	軟飯 鯖の味噌煮	鯖 みそ 牛乳	精白米 三温糖 じゃが芋 砂糖 油 食パン マヨネーズ	玉ねぎ 人参 いんげん 椎茸 しめじ えのき ほうれん草 コーン缶 果物	牛乳
30		じゃが芋の南部煮 いろいろきのこのすまし汁 デザート				☆♥コーンマヨ トースト(耳なし)
3	水	ほうとうどん(豚こま抜き) 豆腐の変わり揚げ	みそ 豆腐 しらす 牛乳 卵 チーズ ツナ缶	うどん じゃが芋 油 パン粉 砂糖 バター ホットケーキミックス	南瓜 玉ねぎ 人参 長ねぎ ひじき ほうれん草 若布 塩昆布 果物	3日 麦茶 ♥塩昆布とツナの おにぎり
29	月	青菜と若布のじゃこ和え デザート				29日 牛乳 ♥りんごマフィン
4	木	軟飯 八宝菜(ひき肉) ごぼうサラダ なめこと豆腐の味噌汁 デザート	豆腐 みそ 牛乳	精白米 片栗粉 マヨネーズ さつま芋 砂糖 油 ごま	玉ねぎ 白菜 人参 乾椎茸 チンゲンサイ ごぼう 大根 コーン缶 なめこ ほうれん草 果物	牛乳 ♥大学芋
5	金	ツナサンド(耳なし) かぶのオムレツ ブロッコリーと胡瓜のサラダ (レタス・トマト抜き) キャベツのスープ デザート	ツナ缶 卵 豆腐 鶏肉 みそ	食パン マヨネーズ 三温糖 ごま 油 精白米	かぶ 玉ねぎ 赤ピーマン 胡瓜 ブロッコリー キャベツ トマトケチャップ 人参 長ねぎ 果物	麦茶 ♥肉みそ おにぎり
6	土	軟飯 ひき肉の生姜焼き	鶏肉 ツナ缶 豆腐 みそ	精白米 三温糖 ごま油 上新粉 片栗粉 油 砂糖	玉ねぎ 胡瓜 若布 果物	麦茶
20		若布とツナの和え物 豆腐と若布の味噌汁 デザート				♥米粉と豆腐の ブラウニー
8	月	軟飯 ☆鶏肉と根菜の甘酢あん (蓮根抜き、ひき肉) しめじとほうれん草のゆず和え ニラの味噌汁(油揚げ抜き) デザート	鶏肉 みそ 牛乳	精白米 さつま芋 三温糖 片栗粉 油 薄力粉 砂糖 甘納豆	人参 玉ねぎ いんげん しめじ ほうれん草 にら 果物	牛乳 ♥抹茶蒸しパン
9	火	ミックスジャムサンド(耳なし) ピーマンとツナのチーズ焼き 人参とじゃが芋のサラダ (レタス抜き) コーンポタージュ デザート	ツナ缶 チーズ ベーコン 牛乳 しらす	食パン マーガリン マヨネーズ 油 三温糖 オリーブ油 マヨネーズ 薄力粉 バター 精白米	いちごジャム 青ピーマン 玉ねぎ コーン缶 小松菜 長ねぎ 果物	麦茶 ♥骨太 チャーハン
誕生日会		五目軟飯 チキンハンバーグ ほうれん草と南瓜のナムル	鶏肉 卵 みそ 牛乳	精白米 薄力粉 片栗粉 油 三温糖 ごま油 麴 ごま さつま芋 砂糖 食パン バター	乾椎茸 人参 ごぼう さやえんどう 南瓜 ほうれん草 玉ねぎ 果物	牛乳
10	水	麴の味噌汁 デザート				♥さつま芋のフレンチ トースト(耳なし)

11	木	軟飯 魚の野菜あんかけ ひじきのさっと煮 野菜の味噌汁 (豚こま、こんにゃく抜き)	まがれい 豚肉 みそ 豆腐 牛乳 卵 生クリーム	精白米 胚芽米 片栗粉 三温糖 砂糖 里芋 薄力粉 バター	人参 乾椎茸 青ピーマン ひじき もやし 長ねぎ 大根 ごぼう 玉ねぎ ほうれん草 果物	牛乳 ♥お楽しみ ケーキ
12	金	きのこスパゲッティ 豆腐の肉みそステーキ ブロッコリーのツナマヨ和え 若布とキャベツのスープ デザート	ベーコン チーズ 豆腐 豚肉 みそ 牛乳	スパゲティ ごま油 三温糖 片栗粉 ごま 砂糖 バター パイ皮 油	しめじ えのき 椎茸 玉ねぎ ブロッコリー 人 参 若布 もやし キャベツ 果物	牛乳 ♥おにぎり
13	土	軟飯 ひき肉のカレー焼き もやしとツナのごま酢和え じゃが芋と若布の味噌汁 デザート	鶏肉 ツナ缶 みそ	精白米 ごま油 三温糖 ごま 砂糖 じゃが芋	玉ねぎ もやし 若布 果物	麦茶 ♥おにぎり
27						
16	火	ハヤシライス(軟飯) きのこのキッシュ ほうれん草のサラダ ヨーグルト	鶏肉 卵 チーズ ヨーグルト 牛乳 豆腐	精白米 じゃが芋 砂糖 ごま 油 ホットケーキミックス ハヤシフレーク	玉ねぎ 人参 しめじ マッシュルーム えのき ほうれん草 キャベツ	牛乳 ♥お豆腐 ドーナツ
17	水	軟飯 カレイの天ぷら 白和え(こんにゃく抜き) さつま芋と大根の味噌汁 デザート	カレイ 豆腐 みそ 牛乳	精白米 砂糖 油 ごま 三温糖 さつま芋 食パン きな粉 バター	人参 ほうれん草 大根 玉ねぎ 果物	牛乳 ♥きなこサンド (耳なし)
18	木	中華麺の野菜あんかけ (かまぼこ抜き) ひじきの和風サラダ えのきと卵のとろろ昆布汁 デザート	豚肉 かにかま 卵 ヨーグルト 牛乳	中華麺 ごま油 三温糖 ごま マヨネーズ 薄力粉 バター	ほうれん草 人参 玉ねぎ ひじき 胡瓜 コーン缶 えのき とろろ昆布 糸みつば 塩昆布 青のり 果物	牛乳 ♥ブレッド風 クッキー
19	金	軟飯 豆腐のみぞれ煮 南瓜サラダ ごぼうと小松菜の味噌汁 デザート	豆腐 みそ 牛乳 ベーコン チーズ	精白米 片栗粉 油 三温糖 マヨネーズ じゃが芋	大根 南瓜 玉ねぎ ごぼう 小松菜 トマトケチャップ 果物	牛乳 ♥ポテトピザ
22	月	ふりかけ軟飯 マーボーブロッコリー 春雨と小松菜のサラダ 白菜の味噌汁(油揚げ抜き) デザート	かつおのふりかけ 豚肉 みそ 牛乳 卵	精白米 ごま油 片栗粉 春雨 三温 糖 ホットケーキミックス バター 砂糖	ブロッコリー 小松菜 人参 白菜 玉ねぎ ほうれん草 果物	牛乳 ♥人参 ホットケーキ
魚の解体		軟飯 ぶりのみぞれソースがけ 納豆とほうれん草の和え物 舞茸の味噌汁 デザート	ぶり 納豆 みそ 牛乳 ハム 卵 チーズ	精白米 三温糖 ホットケーキミックス	椎茸 大根 ほうれん草 舞茸 玉ねぎ 人参 小松菜 果物	牛乳 ♥オニオン ブレッド
24	水					
25	木	野菜うどん (乾麺、油揚げ抜き) じゃこと野菜のかき揚げ 小松菜と人参の和え物 デザート	しらす 卵 牛乳 クリームチー ーズ 生クリーム	うどん 砂糖 薄力粉 油 ごま ビスケット バター	人参 玉ねぎ ほうれん草 若布 しそ 小松菜 南瓜 果物	牛乳 ♥南瓜の チーズケーキ
26	金	白パン チキンハンバーグ ポテトサラダ ほうれん草のミルクスープ デザート	鶏肉 ヨーグルト ハム 牛乳 チーズ	白パン 油 じゃが芋 マヨネーズ 精白米	トマトケチャップ 胡瓜 人参 ほうれん草 コーン缶 玉ねぎ 乾椎茸 果物	麦茶 ♥洋風おじや

○延長保育の補食について…バナナ、おにぎり、サラダせんべいを曜日ごとに提供しています