



# 令和7年度9月給食献立予定表

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。そして栄養指導では、魚の体のしくみや、命を頂くことの大切さについてお話しします。また、9月ブックメニューは12日に【りんごばたけのアップルパイ】の「アップルパイ」をおやつに提供します。



📖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	
1	月	わかめご飯 けんちん汁 パン缶	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 30	火	ごはん 鯖の味噌煮 じゃが芋の南部煮 いろいろきのこのすまし汁 デザート	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 ☆♥コーン マヨトースト
3 29	水	ほうとうどん 豆腐の変わり揚げ 青菜と若布のじゃこ和え デザート	豚肉 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日 牛乳 ♥りんごマフィン
4	木	ごはん 八宝菜 ごぼうサラダ なめこと豆腐の味噌汁 デザート	豚肉 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 テンゲンサイ 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 かぶのオムレツ 生野菜★ 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 トマト 胡瓜 レタス フロコリー 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 20	土	ごはん 豚肉の生姜焼き 若布とツナのとえ物 豆腐と若布の味噌汁 デザート	豚肉 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 ♥米粉と豆腐の ブラウニー
8	月	ごはん ☆鶏肉と根菜の甘酢あん しめじとほうれん草のゆず和え ニラと油揚げの味噌汁 デザート	鶏肉 油揚げ 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 蓮根 玉ねぎ いんげん しめじ ほうれん草 なら 果物	牛乳 ♥抹茶蒸しパン
9	火	ミックスジャムサンド ピーマンのツナつめ焼き シーザーサラダ 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 レタス 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 10	水	五目おこわ 鶏肉のから揚げ ほうれん草と南瓜のナムル 麩の味噌汁 デザート	鶏肉 卵 みそ 牛乳	精白米 もち米 薄力粉 片栗粉 油 三温糖 ごま油 麩 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 ♥さつま芋の フレンチトースト

11	木	胚芽米入りご飯 魚の野菜あんかけ ひじきのさつと煮 豚汁 デザート	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 こんにゃく 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 ♥アップルパイ
13	土	ごはん 鶏肉のカレー焼き 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 きのこのキッシュ ほうれん草のサラダ ヨーグルト	豚肉 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	ごはん 鯛の蒲焼 白和え さつま芋と大根の味噌汁 デザート	鯛 豆腐 みそ 牛乳	精白米 砂糖 油 こんにゃく 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
18	木	中華麺の野菜あんかけ 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 かまぼこ 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	山菜の炊き込みご飯 揚げ出し豆腐 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	ぜんまい わらび 筍 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	ふりかけご飯 マーボーブロッコリー 春雨と小松菜のサラダ 白菜と油揚げの味噌汁 デザート	かつおのふりかけ 豚肉 油揚げ 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		ごはん 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	手打ちきつねうどん 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 	油揚げ しらす 卵 牛乳 クリームチーズ 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 タンドリーチキン 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

【ICのメニュー変更】

- 10日(水)五目おこわ→五目ごはん(精白米)
- 11日(木)豚汁→こんにゃく抜き
- 17日(水)白和え→こんにゃく抜き
- 18日(木)中華麺の野菜あんかけ→かまぼこ抜き
- 19日(金)山菜の炊き込みご飯→ごはん
- 25日(木)手打ちきつねうどん→乾麺

今月の栄養値	エネルギー	蛋白質	脂質
目標	530kcal	19g	18g
平均	533kcal	19g	19g