

2025年

9 月 普通食献立 予定表

かえて保育園

日・曜日	献立名	材 料	おやつ	日・曜日	献立名	材 料	おやつ
1日 月	ごはん 鶏肉の照り焼き もやしのごま酢和え みそ汁	米 鶏もも肉、しょうゆ、酒、砂糖、みりん もやし、にんじん、きゅうり、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、ごま 絹ごし豆腐、たまねぎ、うすあげ、わかめ、かつお昆布だし、米みそ	牛乳 焼きじゃが (じゃがいも、青のり、塩)	17日 水	ごはん 豚肉となすの味噌炒め もやしのコーン和え すまし汁	米 豚肉、なす、キャベツ、にんじん、ピーマン、米みそ、しょうゆ、砂糖、みりん きゅうり、もやし、にんじん、コーン缶、酢、しょうゆ、砂糖、塩、ごま油 絹ごし豆腐、えのき、たまねぎ、わかめ、かつお昆布だし、しょうゆ、酒、塩	牛乳 水ようかん/ビスケット (こしあん、砂糖、寒天)
2日 火	ごはん アカウオのから揚げ スパゲティサラダ すまし汁	米 アカウオ、しょうが、しょうゆ、酒、小麦粉、片栗粉、油 スパゲティ、にんじん、きゅうり、コーン缶、マヨネーズ、酢、砂糖、塩、油 うすあげ、たまねぎ、エリンギ、ほうれん草、かつお昆布だし、しょうゆ、酒、塩	牛乳 マシュマロクラッカー (マシュマロ、クラッカー)	18日 木	カレーうどん さつまいもの甘煮 いりこ バナナ	うどん、豚肉、カレールウ、たまねぎ、にんじん、うすあげ、かつお昆布だし、しょうゆ、酒、みりん、片栗粉 さつまいも、砂糖 いりこ バナナ	牛乳 ジャムサンド (食パン、イチゴジャム)
3日 水	ビビン丼 わかめときゅうりの酢の物 みそ汁 梨	米、豚ひき肉、しょうが、もやし、にんじん、ほうれん草、しょうゆ、砂糖、酒、ごま油、塩 わかめ、きゅうり、酢、砂糖、塩、油 絹ごし豆腐、うすあげ、じゃがいも、たまねぎ、かつお昆布だし、米みそ 梨	牛乳 水ようかん/せんべい (こしあん、寒天、砂糖)	19日 金	ごはん 鮭フライ 白和え すまし汁	米 鮭、たまねぎ、卵、パセリ粉、マヨネーズ、パン粉、豆腐、油、塩 木綿豆腐、ほうれん草、にんじん、ひじき、糸こんにゃく、白ごま、米みそ、しょうゆ、砂糖 はくさい、えのき、わかめ、かつお昆布だし、しょうゆ、酒、塩	牛乳 バナナケーキ (バナナ、砂糖、油、豆腐 ホットケーキミックス)
4日 木	冷やしきつねうどん ひじきの煮物 いりこ ゼリー	うどん、うすあげ、かまぼこ、わかめ、かつお昆布だし、しょうゆ、酒、砂糖、みりん、塩 ひじき、にんじん、ほうれん草、コーン缶、ウインナー、しょうゆ、砂糖、酒 いりこ ゼリー	牛乳 チーズケーキ風トースト (食パン、クリームチーズ、 砂糖、レモン汁)	20日 土	チキンライス きゅうりのごま和え すまし汁 ゼリー	米、鶏肉、たまねぎ、にんじん、コーン缶、ケチャップ、塩、油 もやし、きゅうり、白ごま、酢、しょうゆ、砂糖、塩、ごま油 絹ごし豆腐、わかめ、かつお昆布だし、しょうゆ、酒、塩 ゼリー	牛乳 市販菓子、バナナ
5日 金	梅ごはん 鯛の塩焼き ほうれん草の納豆和え みそ汁	米、梅干し、ちりめんじゃこ、大葉、白ごま 鯛(乳児は断)、塩 ほうれん草、にんじん、えのき、納豆、しょうゆ 絹ごし豆腐、うすあげ、わかめ、かつお昆布だし、米みそ	牛乳 きなこおひも (さつまいも、きなこ、砂糖)	22日 月	カレーライス キャベツとコーンのサラダ ゆで卵(0.1歳はチーズ) バナナ	米、牛肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、りんご、カレールウ キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、酢、砂糖、塩、油 卵、(チーズ) バナナ	牛乳 フルーツヨーグルト (ヨーグルト、砂糖、バナナ、 みかん缶、もも缶)
6日 土	豚丼 きゅうりの和え物 みそ汁 ゼリー	米、豚肉、たまねぎ、にんじん、糸こんにゃく、しょうが、しょうゆ、酒、砂糖 きゅうり、もやし、酢、砂糖、塩、油 絹ごし豆腐、わかめ、かつお昆布だし、米みそ ゼリー	牛乳 市販菓子 バナナ	23日 火	秋分の日		
8日 月	ごはん 豆腐ハンバーグ きゅうりとにんじんの和え物 すまし汁	米 木綿豆腐、鶏ミンチ、えのき、ひじき、しょうが、砂糖、しょうゆ、酒、みりん、片栗粉 きゅうり、キャベツ、にんじん、酢、砂糖、塩、油 たまねぎ、えのき、ほうれん草、かつお昆布だし、しょうゆ、酒、塩	牛乳 じゃこトースト (食パン、しらす干し、マヨネーズ、 青のり、粉チーズ)	24日 水	中華丼 もやしのごま酢和え すまし汁 ゼリー	米、豚肉、にんじん、はくさい、たまねぎ、しょうが、酒、しょうゆ、砂糖、ごま油 もやし、きゅうり、にんじん、白ごま、酢、しょうゆ、砂糖、塩、ごま油 絹ごし豆腐、うすあげ、わかめ、かつお昆布だし、しょうゆ、酒、塩	牛乳 コロコロラスク (食パン、砂糖、バター)
9日 火	ごはん 鮭の照り焼き キャベツの甘酢和え みそ汁 バナナ	米 鮭、しょうゆ、みりん、酒、砂糖 キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、しょうゆ、砂糖、塩、ごま油、白ごま はくさい、うすあげ、わかめ、かつお昆布だし、米みそ バナナ	牛乳 バナナケーキ (ホットケーキミックス、 バナナ、砂糖、豆腐、油)	25日 木	ラーメン きゅうりのじゃこ和え 煮豆	中華麺、鶏もも肉、しょうゆ、砂糖、みりん、もやし、コーン缶、わかめ、かつお昆布だし、酒、ごま油、塩 きゅうり、キャベツ、にんじん、しらす干し、酢、しょうゆ、砂糖、塩、油 金時豆、砂糖	牛乳 大学芋 (さつまいも、砂糖、酢、 しょうゆ、油)
10日 水	ごはん/えのきの佃煮 豚しゃぶサラダ かぼちゃの煮物 すまし汁	米、えのき、しょうゆ、みりん、砂糖 豚肉、きゅうり、もやし、トマト、白ごま、酢、米みそ、しょうゆ、みりん、砂糖、ごま油 かぼちゃ、かつお昆布だし、しょうゆ、みりん、砂糖 絹ごし豆腐、えのき、わかめ、かつお昆布だし、しょうゆ、酒、塩	牛乳 桃ゼリー/ビスケット (桃果汁、寒天、砂糖)	26日 金 誕生日会	わかめごはん 鶏肉のから揚げ ポテトサラダ 和風スープ ゼリー	米、わかめ、しらす干し、白ごま、ごま油、塩 鶏もも肉、しょうが、しょうゆ、酒、小麦粉、片栗粉、油 じゃがいも、にんじん、きゅうり、コーン缶、マヨネーズ、酢、砂糖、塩、油 たまねぎ、ベーコン、エリンギ、えのき、かつお昆布だし、しょうゆ、酒、塩 ゼリー	牛乳 誕生日ケーキ (米粉、卵、砂糖、油、ホイップ、 ベーキングパウダー、みかん缶、 マスカット)
11日 木	なすのミートスパゲティ もやしのコーンと和え 和風スープ ゼリー	スパゲティ、合挽きミンチ、たまねぎ、にんじん、なす、トマト缶、ケチャップ、コンソメ もやし、きゅうり、にんじん、コーン缶、酢、砂糖、塩、油 たまねぎ、キャベツ、えのき、かつお昆布だし、しょうゆ、酒、塩 ゼリー	牛乳 フルーツ盛り合わせ (梨、ピオーネ、バナナ)	27日 土	豚丼 もやしのナムル みそ汁 ゼリー	米、豚肉、たまねぎ、糸こんにゃく、しょうゆ、砂糖、酒、みりん もやし、きゅうり、白ごま、酢、しょうゆ、砂糖、塩、ごま油 絹ごし豆腐、わかめ、かつお昆布だし、米みそ ゼリー	牛乳 市販菓子、バナナ
12日 金	ごはん 鯛の味噌煮 切り干し大根の甘酢和え すまし汁	米 鯛(乳児はアカウオ)、米みそ、砂糖、みりん、酒 切り干し大根、にんじん、もやし、きゅうり、酢、しょうゆ、砂糖、塩、油 絹ごし豆腐、たまねぎ、ほうれん草、かつお昆布だし、しょうゆ、酒、塩	お茶 フルーツヨーグルト (ヨーグルト、バナナ、 みかん缶、もも缶)	29日 月	四色丼 キャベツのツナ和え みそ汁	米、鶏ひき肉、もやし、にんじん、ほうれん草、しょうが、しょうゆ、砂糖、酒、塩、ごま油 キャベツ、にんじん、きゅうり、ツナ缶、酢、砂糖、塩、油 はくさい、うすあげ、たまねぎ、わかめ、かつお昆布だし、米みそごめ	牛乳 フライドポテト (じゃがいも、塩、油)
13日 土	冷やしきつねうどん ツナときゅうりの和え物 ゼリー	うどん、うすあげ、わかめ、かつお昆布だし、しょうゆ、砂糖、酒、みりん、塩 ツナ、きゅうり、コーン缶、酢、砂糖、塩、油 ゼリー	牛乳 市販菓子、バナナ	30日 火	ごはん 鯛の煮付け(乳児はアカウオ) もやしのごま酢和え すまし汁 梨	米 鯛、(アカウオ)、しょうが、しょうゆ、酒、みりん、さとう もやし、きゅうり、にんじん、酢、砂糖、しょうゆ、油、白ごま えのき、うすあげ、たまねぎ、かつお昆布だし、しょうゆ、酒、塩 梨	牛乳 ぶどうゼリー/ビスケット (ぶどう果汁、砂糖、寒天)
15日 月	敬老の日						
16日 火	ごはん 肉じゃが キャベツの和え物 みそ汁 ゼリー	米 牛肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、いんげん、糸こんにゃく、かつお昆布だし、しょうゆ、酒、みりん、砂糖 キャベツ、にんじん、きゅうり、酢、砂糖、塩、油 絹ごし豆腐、なす、うすあげ、かつお昆布だし、米みそ ゼリー	牛乳 揚げパン (ロールパン、きなこ、 砂糖、油)				

※延長のおやつはビスケット・せんべい・おかし・芋けんぴを日替わりで使用しています。
 ※納品の都合上、内容を変更する場合があります。
 ※かえて保育園では食材は基本国産のものを使用しています。

※1、2歳児クラスは毎朝牛乳を飲みます。
 ※0、1歳児はマヨネーズの代わりにドレッシング (酢、砂糖、塩、油) で提供しています。