

2025年				9 月 完了食献立 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	米	鶏もも肉、しょうゆ、酒、砂糖、みりん	牛乳	17日	水	ごはん	米	豚肉となすの味噌炒め	牛乳	水ようかん/ビスケット (こしあん、砂糖、寒天)			
		もやしのごま酢和え	もやし、にんじん、きゅうり、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、ごま	焼きじゃが (じゃがいも、青のり、塩)	もやしのコーン和え			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							
		みそ汁	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		すまし汁			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							
2日	火	ごはん	米	アカウオ、塩	牛乳	18日	木	肉野菜うどん	うどん、豚肉、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	牛乳	ジャムサンド (食パン、イチゴジャム)				
		アカウオの塩焼き	アカウオ、塩	マシュマロクラッカー (マシュマロ、クラッカー)	さつまいもの甘煮			さつまいも、砂糖							
		スパゲティサラダ	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		いりこ			いりこ							
		すまし汁	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		バナナ			バナナ							
3日	水	ビビンバ	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	牛乳	19日	金	ごはん	米	牛乳	バナナケーキ (バナナ、砂糖、油、豆乳 ホットケーキミックス)					
		わかめときゅうりの酢の物	わかめ、きゅうり、酢、砂糖、塩、油	水ようかん/せんべい (こしあん、寒天、砂糖)			鮭塩焼き	鮭、塩							
		みそ汁	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				白和え	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							
		梨	梨				すまし汁	はくさい、えのき、わかめ、かつお昆布だし、しょうゆ、酒、塩							
4日	木	冷やしきつねうどん	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	牛乳	20日	土	チキンライス	米、鶏肉、たまねぎ、にんじん、コーン缶、ケチャップ、塩、油	牛乳	市販菓子、バナナ					
		ひじきの煮物	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	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)			きゅうりのごま和え	もやし、きゅうり、白ごま、酢、しょうゆ、砂糖、塩、ごま油							
		いりこ	いりこ				すまし汁	絹ごし豆腐、わかめ、かつお昆布だし、しょうゆ、酒、塩							
		ゼリー	ゼリー				ゼリー	ゼリー							
5日	金	梅ごはん	米、梅干し、ちりめんじゃこ、大葉、白ごま	牛乳	22日	月	ごはん	米	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)					
		鯖の塩焼き	鯖(乳児は鯖)、塩	きなこおいも (さつまいも、きなこ、砂糖)			肉じゃが	牛肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、しょうゆ、さとう、みりん、酒							
		ほうれん草の納豆和え	ほうれん草、にんじん、えのき、納豆、しょうゆ				キャベツとコーンのサラダ	キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、酢、砂糖、塩、油							
		みそ汁	絹ごし豆腐、うすあげ、わかめ、かつお昆布だし、米みそ				チーズ	チーズ							
6日	土	豚丼	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	牛乳	23日	火									
		きゅうりの和え物	きゅうり、もやし、酢、砂糖、塩、油	市販菓子			秋分の日								
		みそ汁	絹ごし豆腐、わかめ、かつお昆布だし、米みそ	バナナ											
		ゼリー	ゼリー												
8日	月	ごはん	米	牛乳	24日	水	中華丼	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	牛乳	コロコロラスク (食パン、砂糖、バター)					
		豆腐ハンバーグ	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	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)			もやしのごま酢あえ	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							
		きゅうりとにんじんの和え物	きゅうり、キャベツ、にんじん、酢、砂糖、塩、油				すまし汁	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							
		すまし汁	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				ゼリー								
9日	火	ごはん	米	牛乳	25日	木	ラーメン	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	牛乳	ふかし芋 (さつまいも)					
		鮭の照り焼き	鮭、しょうゆ、みりん、酒、砂糖	バナナケーキ (ホットケーキミックス、バナナ、砂糖、豆乳、油)			きゅうりのじゃこ和え	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							
		キャベツの甘酢和え	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				煮豆	金時豆、砂糖							
		みそ汁	はくさい、うすあげ、わかめ、かつお昆布だし、米みそ												
10日	水	バナナ	バナナ		26日	金	わかめごはん	米、わかめ、しらす干し、白ごま、ごま油、塩	牛乳	誕生日ケーキ (米粉、卵、砂糖、油、 ベーキングパウダー、みかん缶)					
		ごはん/えのきの佃煮	米、えのき、しょうゆ、みりん、砂糖	牛乳			鶏肉の塩焼き	鶏もも肉、塩							
		豚しゃぶサラダ	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	桃ゼリー/ビスケット (桃果汁、寒天、砂糖)			ポテトサラダ	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							
		かぼちゃの煮物	かぼちゃ、かつお昆布だし、しょうゆ、みりん、砂糖				和風スープ	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							
11日	木	すまし汁	絹ごし豆腐、えのき、わかめ、かつお昆布だし、しょうゆ、酒、塩		27日	土	ゼリー	ゼリー		市販菓子、バナナ					
		なすのミートスパゲティ	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	牛乳			豚丼	米、豚肉、たまねぎ、糸こんにゃく、しょうゆ、砂糖、酒、みりん							
		もやしのコーン和え	もやし、きゅうり、にんじん、コーン缶、酢、砂糖、塩、油	フルーツ盛り合わせ (梨、ピオーネ、バナナ)			もやしのナムル	もやし、きゅうり、白ごま、酢、しょうゆ、砂糖、塩、ごま油							
		和風スープ	たまねぎ、キャベツ、えのき、かつお昆布だし、しょうゆ、酒、塩				みそ汁	絹ごし豆腐、わかめ、かつお昆布だし、米みそ							
12日	金	ゼリー	ゼリー		29日	月	ゼリー	ゼリー		牛乳	蒸しじゃが (じゃがいも、塩)				
		ごはん	米	お茶			四色丼	米、鶏ひき肉、もやし、にんじん、ほうれんそう、しょうが、しょうゆ、砂糖、酒、塩、ごま油							
		赤魚の味噌煮	赤魚、米みそ、砂糖、みりん、酒	フルーツヨーグルト (ヨーグルト、バナナ、みかん缶、もも缶)			キャベツのツナ和え	キャベツ、にんじん、きゅうり、ツナ缶、酢、砂糖、塩、油							
		切り干し大根の甘酢和え	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				みそ汁	はくさい、うすあげ、たまねぎ、わかめ、かつお昆布だし、米みそこめ							
13日	土	すまし汁	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		30日	火				牛乳	ぶどうゼリー/ビスケット (ぶどう果汁、砂糖、寒天)				
		冷やしきつねうどん	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	牛乳			ごはん	米							
		ツナときゅうりの和え物	ツナ、きゅうり、コーン缶、酢、砂糖、塩、油	市販菓子、バナナ			赤魚の煮付け	赤魚、しょうが、しょうゆ、酒、みりん、さとう							
		ゼリー	ゼリー				もやしのごま酢あえ	もやし、きゅうり、にんじん、酢、砂糖、しょうゆ、油、白ごま							
15日	月						すまし汁	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	梨							
		敬老の日													
16日	火														
		ごはん	米	牛乳											
		肉じゃが	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	揚げパン (ロールパン、きなこ、砂糖、油)											
		キャベツの和え物	キャベツ、にんじん、きゅうり、酢、砂糖、塩、油												
		みそ汁	絹ごし豆腐、なす、うすあげ、かつお昆布だし、米みそ												
		ゼリー	ゼリー												

※延長のおやつはビスケット・せんべい・おかき・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。