

・平均栄養価・		
エネルギー	たんぱく質	
未満児	501Kcal	20.3g
以上児	520Kcal	21.1g



9月献立表



2025年

おがやの里しもだ保育園

日 付	曜日	昼食	主な材料と体内での動き			乳児おやつ	午後おやつ	主な材料と体内での動き		
			主に熱や力のも とになるもの	主にからだを つくるもの	主にからだの 調子を整えるもの			主に熱や力のも とになるもの	主にからだを つくるもの	主にからだの 調子を整えるもの
1	月	ごはん しめじの味噌汁 鮭のもみじ焼き チンゲン菜の中華和え	米・ マヨネーズ・ 胡麻油・砂糖	味噌・鮭	しめじ・玉葱・ 人参・チンゲン菜・ 胡瓜	牛乳 クラッカー	麦茶 ☆焼きそば	中華麺・ 油	豚肉・ 青海苔	キャベツ・ 人参・ ピーマン
2	火	手作りふりかけごはん ジャが芋の味噌汁 牛蒡つくね ひじき煮	米・砂糖・ 本みりん・ 黒胡麻・ じゃが芋・油	鰹節・味噌・ 鶏挽き肉・卵・ はんぺん・ ひじき・油揚げ	小松菜・玉葱・ 牛蒡・人参・ 干し椎茸・インゲン	牛乳 さつま芋 スティック	麦茶 ☆牛乳寒天 せんべい	砂糖・ せんべい	牛乳	粉寒天・ みかん缶
3	水	さつま芋ごはん 油淋鶏 きのこのサラダ 梨	米・もち米・ さつま芋・ 黒胡麻・ 片栗粉・油・ 砂糖・胡麻油	鶏肉	生姜・長葱・しめじ・ えのき・エリンギ・ キャベツ・胡瓜・ 人参・梨	牛乳 せんべい	牛乳 ☆カルシウムトースト	食パン・ マヨネーズ	牛乳・ しらす干し・ チーズ	
4	木	茄子のミートソーススパゲッティ ほうれん草のスープ 胡瓜のサラダ	スパゲッティ・ バター・ 砂糖・油	豚挽き肉	茄子・にんにく・ 玉葱・人参・長葱・ トマト水煮・胡瓜・ ほうれん草・キャベツ	豆乳 にんじん スティック	麦茶 ☆秋の炊き込み おにぎり	米・砂糖・ 本みりん	油揚げ	しめじ・ 椎茸・ 人参
5	金	ごはん きのことスープ 豚肉のチャプチェ 南瓜サラダ	米・砂糖・ 本みりん・春雨・ 胡麻油・白胡麻・ マヨネーズ	豚肉	チンゲン菜・しめじ・ えのき・にんにく・ 人参・ピーマン・ 水煮だけのこ・南瓜・ 胡瓜・干しブドウ	牛乳 バナナ	牛乳 たい焼き	たい焼き	牛乳	
8	月	ガパオライス 卵スープ 春雨サラダ オレンジ	米・胡麻油・ 砂糖・春雨・ トウモロコシ	豚挽き肉・卵	玉葱・人参・ピーマン・ 赤ピーマン・生姜・ にんにく・えのき・ 長葱・胡瓜・オレンジ	牛乳 ビスケット	豆乳 ☆きな粉麩ラスク	小町麩・ 砂糖・ バター	豆乳・ きな粉	
9	火	ごはん インゲンの味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き 野菜の生姜醤油和え	米・マーマレード	味噌・鶏肉	インゲン・キャベツ・ 玉葱・生姜・にんにく・ 胡瓜・人参・ほうれん草	牛乳 じゃが芋 スティック	牛乳 ☆コーンフレーク バナナ	コーン フレーク	牛乳	バナナ
10	水	食パン ミネストローネ ミートオムレツ ツナサラダ	食パン・ 油・砂糖	大豆・卵・ ベーコン・ 豚挽き肉・ 牛乳・ツナ	玉葱・人参・にんにく・ トマト水煮・ ミックスベジタブル・ キャベツ・胡瓜	牛乳 チーズ	麦茶 ☆きつねおにぎり	米・砂糖・ 本みりん	油揚げ	人参
11	木	ごはん 高野豆腐の味噌汁 鯖のカレー照り焼き 切干大根の和え物	米・本みりん・ 砂糖・白胡麻	高野豆腐・ 味噌・鯖・ 油揚げ	玉葱・万能葱・ 切干大根・人参・ 小松菜	豆乳 せんべい	牛乳 ☆りんごケーキ	小麦粉・ バター・ 砂糖	牛乳・ 卵	りんご
12	金	ごはん ワカメスープ 豚肉ときのこの炒め物 納豆和え	米・油・ トウモロコシ・ 本みりん・砂糖	ワカメ・ 豚肉・納豆・ 鰹節	玉葱・しめじ・ 人参・にんにく・ 胡瓜・キャベツ	牛乳 さつま芋 スティック	麦茶 ☆フルーツヨーグルト	砂糖	ヨーグルト	みかん缶・ バナナ・ 黄桃缶
16	火	ごはん しめじの味噌汁 鮭のもみじ焼き チンゲン菜の中華和え	米・ マヨネーズ・ 胡麻油・砂糖	味噌・鮭	しめじ・玉葱・ 人参・チンゲン菜・ 胡瓜	牛乳 クラッカー	麦茶 ☆焼きそば	中華麺・ 油	豚肉・ 青海苔	キャベツ・ 人参・ ピーマン
17	水	茄子のミートソーススパゲッティ ほうれん草のスープ 胡瓜のサラダ チーズ	スパゲッティ・ バター・ 砂糖・油	豚挽き肉・チーズ	茄子・にんにく・ 玉葱・人参・長葱・ トマト水煮・胡瓜・ ほうれん草・キャベツ	牛乳 にんじん スティック	麦茶 ☆芋ようかん	さつま芋・ 砂糖		粉寒天
18	木	手作りふりかけごはん ジャが芋の味噌汁 牛蒡つくね ひじき煮	米・砂糖・ 本みりん・ 黒胡麻・ じゃが芋・油	鰹節・味噌・ 鶏挽き肉・卵・ はんぺん・ ひじき・油揚げ	小松菜・玉葱・ 牛蒡・人参・ 干し椎茸・インゲン	豆乳 せんべい	牛乳 ☆カルシウムトースト	食パン・ マヨネーズ	牛乳・ しらす干し・ チーズ	
19	金	ごはん きのことスープ 豚肉のチャプチェ 南瓜サラダ	米・砂糖・ 本みりん・春雨・ 胡麻油・白胡麻・ マヨネーズ	豚肉	チンゲン菜・しめじ・ えのき・にんにく・ 人参・ピーマン・ 水煮菊・南瓜・胡瓜・ 干しブドウ	牛乳 きゅうり スティック	麦茶 ☆おはぎ (きな粉・胡麻)	米・もち米・ 砂糖・ 黒ずり胡麻	きな粉	
22	月	ごはん インゲンの味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き 野菜の生姜醤油和え	米・ マーマレード	味噌・鶏肉	インゲン・キャベツ・ 玉葱・生姜・にんにく・ 胡瓜・人参・ほうれん草	牛乳 さつま芋 スティック	牛乳 ☆ポテトフライ	じゃが芋・ 油	牛乳・ 青海苔	
24	水	誕生日 醤油ラーメン スコップコロケ ブロッコリーのマリネ ミニゼリー	中華麺・油・ トウモロコシ・ じゃが芋・ パン粉・ 砂糖・ミニゼリー	豚肉・ 豚挽き肉	もやし・ほうれん草・ 玉葱・キャベツ・にんにく・ ブロッコリー・人参	牛乳 バナナ	豆乳 ☆きな粉麩ラスク	小町麩・ 砂糖・ バター	豆乳・ きな粉	
25	木	ごはん 高野豆腐の味噌汁 鯖のカレー照り焼き 切干大根の和え物	米・本みりん・ 砂糖・白胡麻	高野豆腐・ 味噌・鯖・ 油揚げ	玉葱・万能葱・ 切干大根・人参・ 小松菜	豆乳 じゃが芋 スティック	麦茶 ☆牛乳寒天 せんべい	砂糖・ せんべい	牛乳	粉寒天・ みかん缶
26	金	ごはん ワカメスープ 豚肉ときのこの炒め物 納豆和え	米・油・ 本みりん・砂糖	ワカメ・豚肉・ 納豆・鰹節	玉葱・しめじ・ 人参・にんにく・ 胡瓜・キャベツ	牛乳 せんべい	牛乳 たい焼き	たい焼き	牛乳	
29	月	ガパオライス 卵スープ 春雨サラダ オレンジ	米・胡麻油・ 砂糖・春雨・ トウモロコシ	豚挽き肉・卵	玉葱・人参・ピーマン・ 赤ピーマン・生姜・ にんにく・えのき・ 長葱・胡瓜・オレンジ	牛乳 にんじん スティック	牛乳 ☆りんごケーキ	小麦粉・ バター・ 砂糖	牛乳・ 卵	りんご
30	火	ワカメごはん ミネストローネ ミートオムレツ ツナサラダ	米・油・砂糖	炊込みワカメ・ 大豆・ベーコン・ 卵・豚挽き肉・ 牛乳・ツナ	玉葱・人参・にんにく・ トマト水煮・ ミックスベジタブル・ キャベツ・胡瓜	牛乳 だいこん スティック	麦茶 ☆芋ようかん	さつま芋・ 砂糖		粉寒天

※食材の都合により献立が変更になる場合があります。☆のマークは手作りおやつです。