



9月予定献立



2025年9月
風の子保育園

日		曜日	午前補食	昼食	午後補食	材料名(○は午前補食、◎は午後補食にのみ含まれる材料です)			
						黄(熱や力になるもの)	赤(からだを作るもの)	緑(体の調子を整えるもの)	その他
1		月	豆乳	ごはん マーボー豆腐 茄子のオープン焼き ささみと野菜の香味和え かき玉汁(卵 玉ねぎ ニラ)	焼きうどん 昆布	米、◎うどん	○豆乳、豆腐、豚ひき肉、ささみ、卵、◎豚肉、鰹節	生姜、にんにく、ネギ、にんじん、生椎茸、茄子、オクラ、きゅうり、玉ねぎ、ニラ、◎キャベツ、昆布	醤油、塩、料理酒、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁
	29								
2	16	火	干し芋	ごはん 鶏肉のトマト煮 オープン焼き キャベツといんげんのツナサラダ 味噌汁(豆腐 ネギ 小松菜)	かぼちゃの豆腐お焼き ブロッコリー 煮干し	○さつま芋、米、じゃが芋、マヨネーズ、◎米粉	鶏肉、ツナ、豆腐、◎煮干し	玉ねぎ、しめじ、ズッキーニ、キャベツ、いんげん、にんじん、コーン、ワカメ、◎かぼちゃ、ブロッコリー	醤油、塩、料理酒、ケチャップ、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁
3	17	水	さつま芋	菜めし(17日醤油菜めし) 豆腐のふんわり揚げ オクラの梅おかか和え じゃが芋炒め 味噌汁(かぶ もやし 油揚げ)	きのこごはん ほうれん草の煮浸し 煮干し	○さつま芋、米、白ゴマ、片栗粉、じゃが芋	豆腐、鶏ひき肉、鰹節、ハム、油揚げ、◎煮干し	かぶの葉、玉ねぎ、れんこん、にんじん、オクラ、もやし、梅干し、かぶ、もやし、◎しめじ、えのき、舞茸、干し椎茸、ごぼう、ほうれん草、昆布	醤油、塩、料理酒、油、味噌、鰹昆布だし汁
4	18	木	豆乳	ごはん 豚肉のネギ塩焼き ほうれん草の磯和え 大豆の五目煮 味噌汁(かぼちゃ えのき ワカメ)	じゃが芋の揚げ焼き トマト 煮干し	○豆乳、米、◎じゃが芋、片栗粉	豚肉、しらす、大豆、油揚げ、◎煮干し	にんにく、ネギ、レモン、ほうれん草、もやし、刻み海苔、にんじん、ごぼう、昆布、かぼちゃ、えのき、ワカメ、◎きゅうり	醤油、塩、料理酒、本みりん、砂糖、油、味噌、鰹昆布だし汁
5	19	金	じゃが芋	ごはん キスと竹輪の天ぷら トマト添え 高野豆腐のチャンプルー 味噌汁(茄子 キャベツ 油揚げ)	焼きじゃこおにぎり スティックきゅうり 昆布	○じゃが芋、米、米粉、小麦粉	○豆乳、キス、竹輪、高野豆腐、豚肉、鰹節、油揚げ、◎じゃこ	青海苔、トマト、にんじん、小松菜、茄子、キャベツ、◎万能ネギ、ブロッコリー、昆布	醤油、塩、料理酒、本みりん、砂糖、油、味噌、鰹昆布だし汁
6	20	土	干し芋	ごはん 鶏肉の照り焼き ゴマドレサラダ 味噌汁(玉ねぎ ほうれん草)	おにぎり(梅干し しらす) 煮干し	○さつま芋、米、白ゴマ	鶏肉、ツナ、◎しらす、煮干し	生姜、にんにく、レタス、きゅうり、にんじん、黄色パプリカ、玉ねぎ、ほうれん草、◎梅干し	醤油、塩、料理酒、本みりん、砂糖、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁
8	22	月	さつま芋	ごはん 鶏肉と野菜のみそがらめ トマト添え マカロニサラダ 味噌汁(なめこ 豆腐 モロヘイヤ)	8日 五目おこわ 小松菜の煮浸し 煮干し 22日 おはぎ 小松菜の煮浸し 煮干し ※23日が秋分の日の為おはぎを食べます。	○さつま芋、米、片栗粉、マカロニ、マヨネーズ、◎もち米	鶏肉、ハム、豆腐、◎煮干し、8日豚肉、油揚げ、22日小豆	生姜、にんにく、れんこん、ごぼう、にんじん、いんげん、トマト、きゅうり、なめこ、モロヘイヤ、◎8日干し椎茸、小松菜	醤油、塩、料理酒、砂糖、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁
9		火	干し芋	ごはん 鮭の包み焼き きゅうりのパリパリ漬け 炒り豆腐 味噌汁(じゃが芋 キャベツ ワカメ)	こまつなごはん かぶの即席漬け 昆布	○さつま芋、米、じゃが芋	鮭、豆腐、鶏ひき肉、◎ツナ	玉ねぎ、舞茸、えのき、きゅうり、生姜、にんじん、キャベツ、ワカメ、◎小松菜、かぶ、昆布	醤油、塩、料理酒、本みりん、砂糖、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁
10	24	水	じゃが芋	ごはん 揚げ餃子 大豆もやしと小松菜の和え物 ひじきの煮物 味噌汁(チンゲン菜 玉ねぎ 生椎茸)	たまはむごはん オクラ 昆布	○じゃが芋、米、餃子の皮、糸こんにゃく、◎里芋	○豆乳、豚ひき肉、油揚げ、◎ハム、卵	キャベツ、ニラ、生姜、にんにく、大豆もやし、小松菜、ひじき、にんじん、チンゲン菜、玉ねぎ、生椎茸、◎ネギ、オクラ、昆布	醤油、塩、料理酒、砂糖、本みりん、油、味噌、鰹昆布だし汁
11	25	木	豆乳	ごはん サバの味噌煮 さつま芋とごぼうのきんぴら 春雨サラダ 鶏五目汁(鶏肉 大根 にんじん ネギ 油揚げ)	里芋ごはん ほうれん草の煮浸し 昆布	米、さつま芋、春雨、◎里芋	○豆乳、サバ、ハム、鶏肉、◎豚肉	生姜、ごぼう、きゅうり、もやし、大根、にんじん、ネギ、◎ほうれん草、昆布	醤油、塩、料理酒、砂糖、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁
12	26	金	豆乳	ごはん ハンバーグきのこソース かぼちゃ炒め ひじきとレタスのサラダ 味噌汁(切干大根 ネギ ほうれん草)	ふかしさつま芋 ブロッコリー 煮干し	米、片栗粉、白ゴマ、◎さつま芋	○豆乳、牛豚合挽肉、豆腐、ツナ、◎煮干し	玉ねぎ、ぶなびー、かぼちゃ、ひじき、レタス、きゅうり、にんじん、黄色パプリカ、切干大根、ネギ、ほうれん草、◎ブロッコリー	醤油、塩、料理酒、砂糖、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁
13	27	土	干し芋	ごはん 豚肉の炒め煮 ワカメと春雨のサラダ 味噌汁(キャベツ えのき)	おにぎり(鮭) 煮干し	○さつま芋、米、春雨	豚肉、ハム、◎鮭、煮干し	生姜、にんにく、玉ねぎ、ワカメ、レタス、にんじん、キャベツ、えのき	醤油、塩、料理酒、砂糖、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁
30	火		豆乳	誕生会メニュー	ツナ昆布ごはん キャベツの即席漬け 煮干し	米、白ゴマ、小麦粉、パン粉、じゃが芋、マヨネーズ、さつま芋	○豆乳、鶏肉、鮭、ウインナー、ハム、卵、牛乳、生クリーム、◎ツナ、煮干し	ワカメ、ひじき、しそ、エリンギ、舞茸、玉ねぎ、れんこん、いんげん、水菜、レタス、きゅうり、にんじん、コーン、梨、巨峰	醤油、塩、料理酒、本みりん、砂糖、穀物酢、油

3歳児以上は午前補食を除いた献立になります。
麦茶は食事時ほか必要に応じておだししています。

食材の仕入れの都合上献立を変更する場合があります。

5日(金)
くじら組が遠足の日になりますので、お弁当の用意をお願いします。

17日(水)
くじら組がクッキングできのこごはんを作ります。



30日(火)
誕生会メニュー (バイキング)

ワカメごはん しそひじきごはん
チキン南蛮カツ
鮭と野菜のオープン焼き
じゃが芋とウインナー炒め 水菜のサラダ
梨 りんご さつま芋プリン

