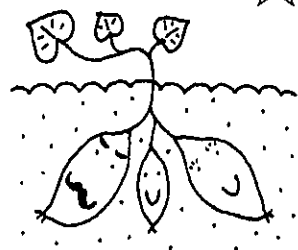


日曜	乳幼児屋食		1,2歳児午前 / 1~5歳児午後		主な材料			栄養価 幼児
	献立名		おやつ	おやつ	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー Kcal 蛋白質g カルシウムmg
1 月	ごはん みそ汁 豚肉と野菜のソース炒め 牛乳 さつまいもと人参の甘煮 パイナップル	ソフトサラダ	防災の日 牛乳 ひだまりパン (乳児:ゆかりおにぎり)	米 ひだまりパン 片栗粉 さつまいも	豆腐 豚こま肉 牛乳	小松菜 もやし パイナップル 生姜 玉葱 キャベツ 人参	562 21.6 226	
2 火	ごはん すまし汁 牛乳 さばのみそ煮 スタミナ納豆 (幼児:浜なし 乳児:バナナ)	みかん缶	牛乳 大豆ビスケット	米 片栗粉 小麦粉	さば 納豆 鶏ひき肉 牛乳 大豆ミート	えのき 生姜 人参 玉葱 にんにく 浜なし 絹さや もやし	541 30.1 218	
3 水	冷やしきつねうどん 厚焼き玉子 さつま揚げと大根煮 オレンジ 牛乳	ソフトサラダ	牛乳 ツナおかかおにぎり	うどん 米 押麦	油揚げ 牛乳 ツナ さつま揚げ かつおぶし	人参 ほうれん草 オレンジ まいたけ もやし なめこ 大根	560 19.9 245	
4 木	ごはん みそ汁 鶏じゃが煮 牛乳 マカロニサラダ 黄桃缶	ソフトサラダ	牛乳 フルーツポンチ	米 エッグケア じゃが芋 マカロニ	鶏肉 鶏ささみ 牛乳	小松菜 いんげん コーン パナナ 玉葱 ブロッコリー 黄桃缶 みかん缶 人参 キャベツ パイン缶	504 20.6 216	
5 金	ごはん みそ汁 和風おろしハンバーグ 牛乳 いんげんのカレー炒め パイン缶	マスカットゼリー	牛乳 青りんごゼリー 星たべよ	米 星たべよ 片栗粉 ゼリーの素	生揚げ 豚ひき肉 ハンバーグ 牛乳 大豆ミート	なめこ いんげん パイン缶 玉葱 人参 大根 もやし	508 19 248	
6 土	ポークカレー スープ 牛乳 大根サラダ みかん缶	ソフトサラダ	牛乳 青のりポテト	米 エッグケア じゃが芋 バター 白ごま	豚こま肉 鶏ささみ 牛乳	玉葱 菜だいこん みかん缶 人参 大根 青のり キャベツ 胡瓜	501 18 221	
8 月	菜めし すまし汁 豆腐の肉そぼろ 酢の物 黄桃缶 牛乳	マスカットゼリー	牛乳 マカロニきなこ	米 お麩 マカロニ	豆腐 ツナ 豚ひき肉 牛乳 大豆ミート きなこ	菜めし にんにく わかめ 玉葱 万能ねぎ もやし 菜だいこん 胡瓜 黄桃缶	531 26.2 299	
9 火	ごはん 豆乳みそスープ 鶏肉のねぎ塩焼き 牛乳 切干大根のサラダ オレンジ	ソフトサラダ	牛乳 青りんごゼリー マンナビスケット	米 ゼリー 白ごま マンナビスケット エッグケア	豆乳 牛乳 ツナ 鶏肉	キャベツ 長葱 切干大根 玉葱 生姜 チンゲン菜 人参 にんにく オレンジ	487 22.2 305	
10 水	ピビンバ丼 スープ 春雨ナムル パイナップル 牛乳	みかん缶	牛乳 おさつステック	米 さつまいも 白ごま 春雨	豚ひき肉 牛乳 大豆ミート 鶏ささみ	にんにく ほうれん草 菜だいこん 胡瓜 生姜 もやし 冬瓜 パイナップル 玉葱 コーン 人参	536 21.2 238	
11 木	スパゲティマトソース スープ わかめのごまサラダ 黄桃缶 牛乳	ソフトサラダ	牛乳 さけおにぎり	スパゲティ 米 バター 白ごま	豚ひき肉 牛乳 大豆ミート さけ 鶏ささみ	にんにく ピーマン 絹さや 人参 玉葱 トマト わかめ 黄桃缶 しめじ パセリ キャベツ	541 26.1 244	
12 金	ごはん みそ汁 ぶた大根 牛乳 ごま和え パナナ	ソフトサラダ	牛乳 豆乳クッキー	米 ホットケーキミックス 片栗粉 小麦粉 白ごま	生揚げ 豆乳 豚こま肉 牛乳	キャベツ いんげん パナナ 大根 ほうれん草 人参 キャベツ	553 22.7 270	
13 土	チャーハン スープ 鶏肉とがんもの含め煮 みかん缶 牛乳	ソフトサラダ	牛乳 フルーツゼリー	米 ゼリー	豚ひき肉 がんも ちくわ 牛乳 鶏肉	玉葱 もやし いんげん 長葱 菜だいこん みかん缶 人参 大根 パイン缶	495 17 235	

~さつまいも について~



イモ類の中で、もっとも食物繊維が多く、じゃが芋の約3倍も含まれています。

さつまいもを切ると出てくる白い粘液は『ヤラピン』という成分で、便通を良くし、腸内を掃除する働きがあります。



9/24 お彼岸 (PMおやつ)

9/26 お誕生日会

9/30 長崎の料理



2025年9月

みどりさくら保育園献立表



日曜	乳幼児昼食	主な材料					栄養価 幼児 Kcal 蛋白質g カルシウムg	
		1.2歳児午前	1~5歳児午後	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの		
	献立名	おやつ	おやつ					
16	火	ポークハヤシ スープ 白菜コールスロー パイナップル 牛乳	マスカットゼリー	麦茶 ヨーグルトいちごソース ソフトサラダ	米 ソフトサラダ エッグケア いちごジャム	豚こま肉 ヨーグルト 鶏ささみ 牛乳	パセリ マッシュルーム 白菜 玉葱 わかめ コーン 人参 もやし パイナップル	504 18.4 185
17	水	ごはん スープ にら玉 納豆和え バナナ 牛乳	ソフトサラダ	牛乳 フライドポテト	米 フライドポテト	豚こま肉 牛乳 卵 納豆	キャベツ えのき 小松菜 しめじ 玉葱 パナナ にら 大根	530 23.8 227
18	木	ごはん みそ汁 鶏肉のケチャップ炒め 黄桃缶 スパゲティサラダ 牛乳	ソフトサラダ	牛乳 お麩ラスク 星たべよ	米 お麩 スパゲティ バター エッグケア 星たべよ	生揚げ 牛乳 鶏肉 ツナ	長葱 人参 黄桃缶 キャベツ ピーマン 玉葱 ブロッコリー	495 21.4 242
19	金	ごはん すまし汁 さわらの煮つけ オレンジ 小松菜のなめたけ和え 牛乳	みかん缶	牛乳 ジャムクラッカー	米 ルヴァン いちごジャム	さわら 牛乳	大根 小松菜 なめこ 菜だいこん もやし オレンジ 生姜 人参	479 22.7 212
20	土	ごはん みそ汁 豚肉のうま塩炒め みかん缶 ポテトサラダ 牛乳	ソフトサラダ	牛乳 チキンライス	米 エッグケア 片栗粉 じゃが芋	豆腐 鶏ひき肉 豚こま肉 牛乳	ほうれん草 人参 みかん缶 大根 にら 玉葱 長葱 胡瓜 いんげん	538 23.1 208
22	月	ごはん すまし汁 つくね焼き ビーフン和え物 バナナ 牛乳	みかん缶	牛乳 オレンジゼリー アンパンマンせんべい	米 ゼリーの素 片栗粉 アンパンマンせんべい ビーフン	豚ひき肉 牛乳 大豆 ツナ	小松菜 ピーマン 胡瓜 人参 長葱 パナナ 玉葱 生姜	534 20.5 211
24	水	わかめごはん みそ汁 厚揚げのカレー炒め 黄桃缶 かぼちゃサラダ 牛乳	マスカットゼリー	☆お彼岸☆ 牛乳 星たべよ おはぎ (乳児:さつま芋だんご)	米 おはぎ 片栗粉 星たべよ エッグケア	豚こま肉 生揚げ 牛乳 牛乳	わかめ 玉葱 キャベツ コーン もやし しめじ かぼちゃ 黄桃缶 小松菜 人参 胡瓜	525 20.1 331
25	木	ごはん みそ汁 鶏肉の照りマヨ焼き ひじき煮 パイン缶 牛乳	ソフトサラダ	牛乳 ちんすこう	米 エッグケア 小麦粉	鶏肉 油揚げ 牛乳	いんげん 人参 白菜 ひじき 絹さや パイン缶	519 24.2 272
26	金	♪わくわくランチ♪ オムライス きのこのスープ さつま芋サラダ オレンジ 牛乳	ソフトサラダ	♪お誕生日会♪ 牛乳 マナビスケット ぶどうのゼリー/ワフェ	* エッグケア マナビスケット バター ゼリーの素 さつま芋 ゼリー	鶏ひき肉 ちくわ 大豆ミート 牛乳 オムライスシート	玉葱 えのき オレンジ 人参 にら 黄桃缶 しめじ 胡瓜	539 17.2 288
27	土	ごはん みそ汁 豚肉のスタミナ炒め 納豆和え みかん缶 牛乳	ソフトサラダ	牛乳 ゆかりおかかおにぎり	米	豚こま肉 かつおぶし 納豆 牛乳	かぼちゃ 人参 にら ゆかり 白菜 生姜 もやし 玉葱 にんにく みかん缶	569 24.9 231
29	月	ごはん みそ汁 鶏肉の甘酢あん オレンジ ツナと大根のサラダ 牛乳	ソフトサラダ	牛乳 黒みつかん	米 片栗粉 エッグケア	鶏肉 きなこ ツナ 牛乳	えのき 生姜 大根 オレンジ 絹さや 長葱 胡瓜 にんにく ごぼう 人参	473 24 209
30	火	♪長崎の料理♪ ちゃんぽん 蒸ししゅうまい 中華サラダ (幼児:カステラ 乳児:黄桃缶) 牛乳	ソフトサラダ	牛乳 かやくごはん	ラーメン 米 片栗粉 カステラ	豚こま肉 牛乳 しゅうまい 鶏肉 鶏ささみ	さくらげ もやし チンゲン菜 人参 きゃべつ 生姜 コーン 白菜 いんげん	560 26.9 224

今日は なんの日？

~9/1 防災の日~



9/1は防災の日です。
それに合わせて9/1の午後おやつに
緊急時の非常食のメニューを入れました。

災害によってライフラインが使用できなくなったり、
流通がストップした時を想定し、
園で備蓄している食材を使った献立です。
(今回使った食材: ひだまりパン)



☆材料の都合により献立を変更することがあります。