

令和7年9月献立表

二川保育園 (小林作成)

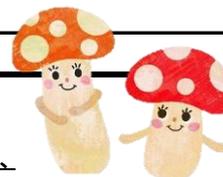
日	曜	主食	昼食	午後のおやつ (☆未満児午前 ♪手作り)	赤色	黄色	緑色	
		以上児/未満児kcal			血や肉を作る食品	カや体温となる食品	体の調子を整える食品	
1	29	月	きつねうどん 463/429kcal	たまごあんかけ オクラのおかか和え	♪ふのラスク ♪キウイスムージー ☆スティックパン	卵 油あげ かつお節	うどん ふ 椎茸 もやし 人参 しめじ ねぎ 玉ねぎ オクラ えのき キウイフルーツ	
2	16	火	ごはん 594/579kcal	さばの味噌煮 野菜のそぼろ和え わかめのすまし汁	♪スイートポテト 牛乳・梨 ☆牛乳・ビスケット	さば 鶏肉 わかめ	ごはん さつまいも 玉ねぎ 人参 しめじ えのき 胡瓜 もやし 小松菜 梨	
3	17	水	ごはん 558/518kcal	ポークチャップ 梅レモンレサダ 豆乳みそ汁	♪ヨーグルトプリン ～ぶどうジャムソース～ 麦茶・おせんべい ☆バナナ	豚肉 ツナ 豆乳	ごはん パイ皮 玉ねぎ 胡瓜 人参 椎茸 もやし えのき かぼちゃ レタス レモン ぶどう 梅	
4	18	木	ごはん 512/445kcal	鮭のチーズ照り焼き きのこサラダ さつまいものみそ汁	♪マカロニナポリタン 牛乳・オレンジ ☆きな粉ミルク	鮭 わかめ チーズ ウインナー	ごはん さつまいも マカロニ しめじ エリンギ えのき もやし 水菜 コーン ほうれん草 椎茸 レタス ピーマン 玉ねぎ 人参 オレンジ	
5	19	金	ごはん 534/526kcal	ポークカレー (以)小エビのサラダ (未)カクテルサラダ キウイフルーツ・チーズ	♪かぼちゃパイ 牛乳・パイナップル ☆ヨーグルト	豚肉 チーズ えび(以)	さつまいも パイ皮 玉ねぎ 人参 しめじ もやし マッシュルーム 胡瓜 レタス 人参 かぼちゃ パイナップル キウイフルーツ	
6	13	土	ごはん 520/487kcal	マーマレードチキン もやしのおかか和え わかめのすまし汁	♪さつまいもケーキ 麦茶・バナナ ☆★おかし	鶏肉 わかめ かつお節	ごはん さつまいも もやし 人参 えのき ねぎ バナナ オレンジ	
8	22	月	味噌煮込み うどん 520/487kcal	なんちゃってしゅうまい えのきとハムの中華サラダ	♪ツナ味噌おにぎり 牛乳・オレンジ ☆ヨーグルト	鶏肉 豆腐 ごま ハム ツナ	うどん しゅうまいの皮 もやし 人参 胡瓜 ねぎ 椎茸 小松菜 白菜 しめじ 玉ねぎ えのき チンゲン菜 オレンジ	
9	9	火	ごはん 564/463kcal	鮭のタンドリー焼き 切り干し大根のツナ和え かきたますまし汁	♪チーズケーキ 牛乳・バナナ ☆ココア	鮭 卵 ツナ チーズ 豆腐	ごはん 切り干し大根 人参 胡瓜 しめじ えのき バナナ 玉ねぎ 小ねぎ	
10	24	水	ごはん 471/383kcal	お好み焼きバーグ いんげんのごま和え オクラのスープ	♪梨ゼリー 麦茶・おせんべい ☆バナナ	豚肉 青のり ごま かつお節	パン 人参 玉ねぎ キャベツ もやし しめじ いんげん えのき 梨 オクラ ねぎ	
11	25	木	ごはん 504/437kcal	かじきのから揚げ ちくわのサラダ ふのみそ汁 (11日ふじ組:吉田のうどん) (25日さくら組:広島風お好み焼き)	♪メロンパン風トースト 牛乳・オレンジ ☆チーズ	かじき わかめ ちくわ	ごはん パン ふ さつまいも 人参 胡瓜 ねぎ 玉ねぎ えのき 小松菜 もやし 椎茸 オレンジ	
12	12	金	パン 538/529kcal	かぼちゃシチュー 秋野菜サラダ ひとくちゼリー・チーズ	♪チヂミ 牛乳・バナナ ☆きなこミルク	鶏肉 チーズ ツナ	ごはん さつまいも 玉ねぎ 人参 しめじ ブロッコリー レタス 胡瓜 いんげん かぼちゃ ニラ バナナ	
20	20	土	サンドイッチ 536/452kcal	魚肉ソーセージ コーンスープ バナナ・チーズ	ヨーグルト 麦茶・おせんべい ☆★おかし	卵 ツナ チーズ 魚肉ソーセージ	パン コーン 玉ねぎ バナナ	
26	26	金	★誕生会 お楽しみ給食★					

※献立内の青色は食育カレンダーの給食を提供します。

※ピンク色の食材は旬の食材です。うちのごはんにも取り入れて下さいね。

※2日はきく組が炊き込みご飯・納豆サラダ、11日はふじ組が吉田のうどん、25日はさくら組が広島風お好み焼き、

30日はすみれ組スイートポテトを作ります。



1日「キウイの日」キウイは中国生まれですがニュージーランドに伝わり盛んに栽培されるようになりました。ビタミンC、クエン酸が豊富で疲労回復、日焼けした肌、便秘などに効果があります。「キウイスムージー」を提供します。

3日「クエン酸の日」クエン酸は梅・お酢・レモン・いちごなどに含まれる“すっぱい”成分で、体の疲れをとってくれる働きがあります。スポーツをする機会が増える秋、たくさん身体を動かしたときに摂取すると疲れが取れやすいです。「梅レモンレサダ」を提供します。

19日「エビの日」9月の第3月曜日、海老と書くのはひげが長く、腰を曲げて進むところから老人になぞらえたもので、腰が曲がるまで長生きできるということでおめでたい食べ物とされています。以上児のみ「小エビのサラダ」を提供します。