令和7年度 9月 こんだてひょう

年間目標：食事の正しいマナーを身につけて、楽しく食べよう

	1（月）	2（火）	3（水）	4（木）	5（金）
献立	魚のフライ もやしのナムル 中華スープ フルーツ	マカロニのクリーム煮 チンゲン菜のツナ和え コンソメスープ フルーツ	高野豆腐の卵とじ 野菜ののり和え 南瓜のみそ汁 フルーツ	カレーうどん キャベツの甘酢和え フルーツ	煮魚 金時煮豆 胡瓜とコーンの和え物 じゃが芋のみそ汁 フルーツ
材料	魚の切り身、もやし 胡瓜、人参、卵 玉ねぎ、じゃが芋 ねぎ	豚肉、マカロニ、南瓜 しめじ、玉ねぎ、人参 グリンピース チンゲン菜、ツナ缶 キャベツ、じゃが芋	鶏肉、高野豆腐 干し椎茸、人参 玉ねぎ、ねぎ、キャベツ ほうれん草、油揚げ 南瓜	豚肉、うどん、人参 玉ねぎ、じゃが芋 油揚げ、ねぎ、キャベツ 胡瓜、パイン缶	魚の切り身、金時豆 胡瓜、わかめ、コーン缶 人参、キャベツ じゃが芋、玉ねぎ ねぎ
おやつ	ねりごまトースト・牛乳	ミルク餅・牛乳	お好み焼き・牛乳	人参ポッキー・牛乳	苺ジャムサンド・牛乳

	8（月）	9（火）	10（水）	11（木）	12（金）
献立	豚肉のみそ炒め 即席漬け わかめの中華スープ フルーツ	かば焼き 中華風酢の物 豆腐のすまし汁 フルーツ	八宝菜 南瓜の煮物 えのきのみそ汁 フルーツ	塩ラーメン 小松菜のおかか和え フルーツ	大豆と鶏肉の小判揚げ 酢の物 麩のすまし汁 フルーツ
材料	豚肉、玉ねぎ 干し椎茸、ピーマン 人参、キャベツ、ねぎ 胡瓜、もやし、わかめ 卵	魚の切り身、緑豆春雨 キャベツ、胡瓜 ロースハム、ミニトマト 豆腐、わかめ、玉ねぎ 人参、かまぼこ、ねぎ	豚肉、むきえび、白菜 干し椎茸、人参 ピーマン、玉ねぎ 南瓜、豆腐、えのき	豚肉、中華麺、キャベツ 人参、コーン缶 小松菜、かつお節	鶏ひき肉、水煮大豆 胡瓜、人参、キャベツ ちりめんじゃこ、えのき わかめ、麩、玉ねぎ
おやつ	マカロニのあべかわ・牛乳	うどんかりんとう・牛乳	クラッカーサンド・牛乳	ちりめんじゃこおにぎり お茶	ヒラヤヨーグルト・枝豆 お茶

	15（月）	16（火）	17（水）	18（木）	19（金）
献立	敬老の日 	鶏肉のマヨネーズ焼き 春雨の酢の物 じゃが芋のみそ汁 フルーツ	茄子と豚肉のみそ炒め キャベツのゆかり和え ミネストローネ フルーツ	カレーライス ドレッシングサラダ フルーツ	うどん餃子 もやしのカレーサラダ 茄子のみそ汁 フルーツ
材料		鶏肉、玉ねぎ、緑豆春雨 人参、胡瓜、ロースハム キャベツ、じゃが芋 わかめ	豚肉、茄子、人参 玉ねぎ、マカロニ 三度豆、ベーコン キャベツ	鶏肉、じゃが芋 玉ねぎ、人参、水煮大豆 キャベツ、胡瓜 ミニトマト	豚ひき肉、うどん、ねぎ ニラ、キャベツ、もやし 胡瓜、人参、玉ねぎ 茄子、油揚げ
おやつ		フライドポテト・牛乳	シュガーラスク・牛乳	フルーチェ・牛乳	カスタードパン・牛乳

	22（月）	23（火）	24（水）	25（木）	26（金）
献立	ささみフライ キャベツの昆布サラダ しめじのみそ汁 フルーツ	秋分の日 	親子丼 炒めごぼうのごま風味 豆腐のすまし汁 フルーツ	筑前煮 もやしのごま和え ほうれん草のみそ汁 フルーツ	五目煮豆 ほうれん草のおひたし えのきのみそ汁 フルーツ
材料	鶏ささみ、キャベツ 胡瓜、人参、油揚げ 玉ねぎ、しめじ、ねぎ		鶏肉、卵、人参、玉ねぎ 干し椎茸、ねぎ ささがきごぼう、しめじ 三度豆、豆腐、かまぼこ	鶏肉、人参、こんにゃく じゃが芋、三度豆 干し椎茸、キャベツ もやし、玉ねぎ、油揚げ 小松菜	鶏肉、大豆、人参 こんにゃく、昆布 じゃが芋、キャベツ ほうれん草、油揚げ 玉ねぎ、えのき、ねぎ
おやつ	クッキー・牛乳		ウインナーカレー蒸しパン 牛乳	おはぎ・お茶	オレンジゼリー・牛乳

	29（月）	30（火）
献立	魚のムニエル 胡瓜ともやしのサラダ 豆乳みそ汁 フルーツ	南瓜のそぼろ煮 なめたけ和え かき玉汁 フルーツ
材料	魚の切り身、胡瓜 もやし、人参、コーン缶 キャベツ、じゃが芋 玉ねぎ、油揚げ、ねぎ	鶏ひき肉、南瓜、人参 玉ねぎ、ほうれん草 キャベツ、なめ茸 卵、もやし、わかめ ねぎ
おやつ	麩のラスク・牛乳	梨のパンケーキ・牛乳

朝晩は少し涼しくなってきましたが日中は暑く
気温差があり体調を崩しやすいので栄養バランスの
良い食事をとり、早寝早起きを心掛けましょう。
9月はお彼岸なので「おはぎ」を
おやつメニューに入れました。

6時以降の軽食は、おにぎり・ポールウインナー・果物を食べます。離乳食・除去食など、子ども達一人一人の対応をしています。
3歳以上のお子様も、主食（ごはん等）は保育園で用意します。火・金曜日は玄米食を食べます。
30日（火）は、クッキング（梨のパンケーキ）をします。らいおん・きりん・ぱんだぐみさんは、エプロン・三角巾・マスクの準備をお願いします。

都合により献立を変更する場合がありますがご了承下さい。

みずほ保育園