



9月予定および献立表



令和7年8月20日(水曜日)
中穂積敬愛保育園

●は乳、★は卵を使用している献立です。



日	曜日	行事	献立	材料	おやつ	日	曜日	行事	献立	材料
1	月	習字	●タンドリーチキン 中華サラダ 白菜のとろとろスープ	鶏肉、ヨーグルト ブロッコリー もやし、人参、きゅうり 白菜、人参、チンゲン菜	●シナモン揚げパン ●牛乳	16	火		鶏肉のマーマレード焼き ★●ひじきマヨサラダ 味噌汁	鶏肉 ブロッコリー ひじき、ハム、キャベツ、きゅうり、人参、コーン、マヨネーズ 豆腐、わかめ、麩
2	火		豚肉の生姜焼き ★マカロニサラダ 味噌汁	豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン、しょうが マカロニ、ツナ、人参、きゅうり、コーン、マヨネーズ なす、油揚げ、青ネギ	★お好み焼き ●牛乳	17	水	体育あそび	★●冷やしうどん 厚揚げのカレー煮 フルーツ	うどん、焼き豚、きゅうり、トマト、錦糸卵 鶏ミンチ、厚揚げ、玉ねぎ、人参、じゃがいも、チンゲン菜 オレンジ
3	水	体育あそび	鮭の西京焼き ポン酢和え けんちん汁	鮭、みそ ほうれん草 キャベツ、きゅうり、人参、えのき、竹輪、ポン酢 鶏肉、大根、人参、里芋、ごぼう、青ネギ	●プリン せんべい ●牛乳	18	木	避難訓練	豚肉とキャベツの味噌炒め 大豆サラダ ★卵とコーンのスープ	豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、キャベツ、みそ ちりめんじゃこ、大豆、キャベツ、人参、きゅうり 卵、玉ねぎ、クリームコーン缶、青ネギ
4	木		ゆかりご飯 豚肉と根菜の韓国風煮 磯和え 味噌汁	ゆかり 豚肉、大根、人参、ごぼう、蓮根、こんにゃく ほうれん草、白菜、人参、のり 豆腐、もやし、青ネギ	●ヨーグルト蒸しパン ●牛乳	19	金	E～たいむ	鮭のきのこあんかけ おかか和え サムゲタン風スープ	鮭、玉ねぎ、しめじ、えのき ほうれん草、白菜、人参、花かつお 鶏肉、大根、干し椎茸、白ネギ、もち米、しょうが
5	金	E～たいむ	和風あんかけスパゲティ キャベツとみかんのサラダ フルーツ	スパゲティ、鶏肉、玉ねぎ、しめじ、えのき、ほうれん草、のり キャベツ、人参、きゅうり、みかん、レーズン バナナ	★●スイートポテト ●牛乳	20	土		焼きそば風スパゲティ 酢の物 味噌汁	豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン、スパゲティ 大根、人参、きゅうり 豆腐、しめじ
6	土		炒飯 中華風酢の物 中華スープ	豚肉、玉ねぎ、人参、小松菜 カニカマ、きゅうり、もやし 大根、コーン	★●ホットケーキ ●牛乳	21	日			
7	日					22	月	習字	たらの唐揚げ ★●ばんさんすう サンラータン	たら もやし、人参、きゅうり、ハム、錦糸卵 豚肉、白菜、人参、春雨、干しシイタケ、青ネギ
8	月	習字	中華風ローストチキン 切り干し大根煮 味噌汁	鶏肉、玉ねぎ、しょうが、ごま 切り干し大根、人参、しらたき、竹輪、いんげん キャベツ、しめじ、青ネギ	フライドポテト ●牛乳	23	火	秋分の日		
9	火	J-リーグ	豚肉のしぐれ煮 ツナサラダ すまし汁	豚肉、ごぼう、玉ねぎ、人参、しらたき、いんげん ツナ、キャベツ、きゅうり、人参、コーン 豆腐、えのき、三つ葉	●いちごジャムサンド ●牛乳	24	水	体育あそび	鶏肉のノルウェー風 胡麻和え 味噌汁	鶏肉 キャベツ、ゆかり ほうれん草、白菜、人参、竹輪、ごま 豆腐、玉ねぎ、青ネギ
10	水	体育あそび	●パン フルーツ カレースープ じゃことひじきのサラダ	パン りんご 鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、ごぼう、大豆、ルウ ちりめんじゃこ、ひじき、キャベツ、きゅうり、パプリカ	鯖缶の炊き込みご飯 ●牛乳	25	木	スイミング 幼児シーツ交換	★●豆腐ハンバーグ ひじき煮 味噌汁	鶏ミンチ、玉ねぎ、鶏卵、豆腐、パン粉、牛乳 ひじき、大豆、人参、しらたき、竹輪、いんげん かぼちゃ、油揚げ、小松菜
11	木	スイミング 幼児シーツ交換	●肉団子の甘酢あんかけ カニカマサラダ わかめスープ	肉団子 ブロッコリー カニカマ、キャベツ、人参、きゅうり わかめ、大根、チンゲン菜	★●ブルーベリーケーキ ●牛乳	26	金	栗ひろい E～たいむ 乳児シーツ交換	わかめラーメン ●揚げしゅうまい フルーツ	中華麺、豚肉、玉ねぎ、もやし、人参、わかめ、コーン、かまぼこ、青ネギ しゅうまい 黄桃缶
12	金	しいたけ狩り E～たいむ 乳児シーツ交換	菜飯 鯖の塩焼き ★ポテトサラダ 味噌汁	菜飯 鯖 ほうれん草 じゃが芋、人参、きゅうり、ツナ、コーン、マヨネーズ しめじ、玉ねぎ、青ネギ	おからクッキー ●牛乳	27	土	家庭の日	チキンピラフ コーンサラダ きのこスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、ピーマン コーン、キャベツ、きゅうり、人参 しめじ、えのき
13	土	家庭の日	チキンライス コールスローサラダ コンソメスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、いんげん キャベツ、人参、きゅうり、コーン じゃがいも、わかめ	ちんすこう ●牛乳	28	日			
14	日					29	月	習字 (参観)	鶏肉のごま風味焼き 切り干し大根の酢の物 味噌汁	鶏肉、ごまペースト ほうれん草 切り干し大根、ちりめんじゃこ、きゅうり、人参 キャベツ、もやし、青ネギ
15	月	敬老の日				30	火	誕生会	ポークカレー キャベツとパインのサラダ ●ヨーグルト	豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、ルウ キャベツ、きゅうり、人参、パイン缶 ヨーグルト

■献立の内容は、仕入れの状況により、若干変更する場合があります。

■アレルギー対応をされているお子さんと、変更があった場合は、必ず園へ連絡を入れて下さい。

■乳児さんの朝のおやつはせんべい・ビスケット等を提供しています。

今月の一人当たりの栄養量（3才児）

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビ ⁺ タミンA	ビ ⁺ タミンb1	ビ ⁺ タミンb2	ビ ⁺ タミンC	1
基準	542	20.3	15.1	250	2.3	210	0.32	0.36	23	
平均	569	20.1	16.5	265	2.1	224	0.35	0.44	24	



おやつ
●シュガートースト
●牛乳
中華おこわ
●牛乳
おひさまゼリー
クラッカー
●牛乳
★●パイナップルケーキ
●牛乳
五平餅
●牛乳
●お麴ラスク
●牛乳
●フルーツヨーグルト
★●バームクーヘン
●マシュマロクランチ
●牛乳
おはぎ
●牛乳
●いももち
●牛乳
★●カレーチーズマヨトースト
●牛乳
★●パースデーケーキ
●牛乳

食物繊維	食塩
3.6	1.6未満
4.6	1.7