

2025年9月の予定献立表

認定こども園 鈴ノ宮保育園

日	曜	昼食	おやつ	あか	きいろ	みどり
				体が大きくなる。歯や骨が じょうぶになる。	力が出る。体があたたか くなる。	病気になるにくくなる。
1	月	ひじき炊き込みごはん かぼちゃのそぼろ煮 豆腐のすまし汁 フルーツ	プリン	ひじき シーチキン うすあげ 豚肉 豆腐 わかめ 牛乳	米	人参 ごぼう こんにゃく たけのこ かぼちゃ フルーツ しいたけ
2	火	白身魚のもみじ焼き 温秋野菜 七分つきごはん【米飯】 たまねぎとうす揚げのみそ汁	おかかおにぎり	白身魚 うすあげ みそ 花かつお 牛乳	さつまいも 米 ごま	人参 ブロッコリー とうもろこし たまねぎ
3	水	豚肉と厚揚げのみそ煮 米飯 麩のみそ汁 フルーツ	バウムクーヘン	豚肉 厚揚げ みそ わかめ 牛乳	春雨 米 麩 小麦粉	人参 たまねぎ フルーツ
4	木	からあげ マカロニサラダ ゆかりごはん【米飯】 さつまいものみそ汁 フルーツ	フルーツポンチ	鶏肉 みそ わかめ 牛乳	片栗粉 マカロニ 米 ごま さつまいも	生姜 キャベツ 人参 きゅうり フルーツ みかん パインナップル バナナ
5	金	ハヤシライス 小松菜とツナの和え物 フルーツ	カナッペ	豚肉 シーチキン 牛乳	米 じゃがいも 小麦粉 りんごジャム	人参 たまねぎ 小松菜 白菜 フルーツ
6	土	ミックスサンド スティックパン 牛乳 フルーツ	ビスケット	シーチキン 牛乳	食パン スティックパン	キャベツ きゅうり 人参 フルーツ
8	月	チキンライス コールスローサラダ 秋なすとうす揚げのみそ汁 フルーツ	洋風おこし	鶏肉 うすあげ みそ 牛乳	米 コーンフレーク	人参 たまねぎ ピーマン キャベツ きゅうり なす とうもろこし フルーツ
9	火	ポテトコロッケ オーロラサラダ わかめごはん たまねぎと豆腐のみそ汁	さつまいも パンケーキ	豚肉 わかめ 豆腐 みそ 豆乳 牛乳	じゃがいも パン粉 米 ごま さつまいも ホットケーキミックス	キャベツ 人参 きゅうり たまねぎ
10	水	ごぼとん丼 ごま和え【おひたし】 しめじのみそ汁 フルーツ	ちんすこう	豚肉 豆腐 みそ 牛乳	米 片栗粉 ごま 小麦粉	人参 たまねぎ ごぼう さやいんげん 小松菜 白菜 しめじ フルーツ
11	木	すきやき風煮物 七分つきごはん【米飯】 豆腐とうす揚げのみそ汁 フルーツ	いちごジャム サンド	牛肉 大豆 豆腐 うす揚げ みそ 牛乳	米 いちごジャム 食パン	人参 たまねぎ 白菜 小松菜 糸こんにゃく フルーツ
12	金	秋野菜カレーライス 和風マヨサラダ フルーツ	ビスケット	豚肉 牛乳	米 じゃがいも	人参 たまねぎ なす しめじ キャベツ きゅうり フルーツ
13	土	ポテサラサンド スティックパン 牛乳 フルーツ	おかし	牛乳	食パン じゃがいも スティックパン	キャベツ 人参 きゅうり フルーツ
15	月	敬老の日				
16	火	冷やし中華 (野菜煮込みうどん) 蒸しシューマイ 焼き春巻き 【さつまいもの煮物】 フルーツ	カルシウムデー きなこ あげパン	かにかまぼこ わかめ 豚肉 きなこ 牛乳	中華そば 小麦粉 ロールパン	きゅうり もやし フルーツ
17	水	ちりめんチャーハン ウインナー ごまドレサラダ 【マヨドレサラダ】 かぼちゃのみそ汁 フルーツ	チーズマフィン	ちりめんじゃこ ウインナー わかめ みそ チーズ 牛乳	米 ごま ホットケーキミックス	人参 たまねぎ ピーマン キャベツ きゅうり かぼちゃ フルーツ
18	木	ごんじゅう しらすと青菜のおひたし 豆腐のみそ汁 フルーツ	ご当地料理 おさつ モンブラン	豚肉 うす揚げ 花かつお しらす 豆腐 みそ わかめ 牛乳 豆乳	米 小麦粉	小松菜 白菜 人参 フルーツ

日	曜	昼食	おやつ	あか	きいろ	みどり
				体が大きくなる。歯や骨が じょうぶになる。	力が出る。体があたたか くなる。	病気になるにくくなる。
19	金	ミックスフライ ブロッコリーとツナのサラダ ふりかけラップおにぎり さつまいものみそ汁 フルーツ	おかし 食育の日	えび 鶏肉 シーチキン みそ わかめ 牛乳	パン粉 米 ごま さつまいも	ブロッコリー 人参 キャベツ フルーツ
20	土	ジャムロール スティックパン 牛乳 フルーツ	せんべい	牛乳	ロールパン いちごジャム スティックパン	フルーツ
22	月	和風チャーハン マヨドレサラダ 豆腐のみそ汁 フルーツ	ドーナツ	鮭 豆腐 みそ わかめ 牛乳	米 小麦粉	人参 たまねぎ ピーマン キャベツ きゅうり フルーツ
23	火	秋分の日				
24	水	白身魚のカレーマヨ焼き 麦ごはん【米飯】 人参シリシリ にゅうめん汁	カルピス 蒸しパン	白身魚 シーチキン 豆腐 わかめ カルピス 牛乳	米 そうめん ホットケーキミックス	人参
25	木	五目ひやむぎ 【野菜煮込みうどん】 ハッシュドポテト ウインナー フルーツ	鮭おにぎり	卵 わかめ 鮭 かまぼこ 牛乳 ウインナー	ひやむぎ じゃがいも 米 ごま	人参 もやし きゅうり しいたけ フルーツ
26	金	鶏のマーマレード煮 おひたし 米飯 麩のすまし汁 フルーツ	ウエハースと せんべい	鶏肉 わかめ 牛乳	マーマレード 米 麩	小松菜 白菜 人参 フルーツ
27	土	ハムマヨパン スティックパン 牛乳 一口ゼリー	ビスケット	ハム 牛乳	パン スティックパン	ゼリー
29	月	親子どんぶり じゃことわかめの酢の物 しめじのみそ汁	スイート ポテト	鶏肉 卵 かまぼこ ちりめんじゃこ わかめ 豆腐 みそ 豆乳 牛乳	米 片栗粉 ごま さつまいも	人参 たまねぎ キャベツ きゅうり しめじ
30	火	メンチカツ ドレッシングサラダ わかめごはん じゃがいものみそ汁	バナナケーキ	豚肉 わかめ みそ 豆乳 牛乳	パン粉 米 ごま じゃがいも ホットケーキミックス	キャベツ 人参 きゅうり バナナ

() 内は基準値

9月平均		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	未満児	482 (490) Kcal	16.3 (18.0) g	16.1 (18.0) g	1.4 (1.3) g
	3歳以上	580 (580) Kcal	20.3 (22.0) g	19.9 (20.0) g	1.7 (1.6) g

※材料搬入ならびに保育内容や年齢などにより献立が変更されることがあります。
※食物アレルギーなどの対応については主治医の指導に基づいて毎月必ず担任にご相談下さい。
※()はひよこ組・りす組の献立です。【 】はひよこ組の献立です。

～ 今月はご当地デーです ～

今月のご当地メニューは千葉県の「ごんじゅう」と熊本県の「おさつモンブラン」です。
「ごんじゅう」

豚肉と油揚げを甘辛く煮て、ご飯に混ぜたおにぎりです。
残暑の厳しい9月に毎年行われる「やわたんまち」と呼ばれる安房地方で一番大きな祭りで、
神輿担ぎの人々に「ごんじゅう」が振舞われます。
十分に火を通した具をご飯に混ぜる為、食中毒予防にもなっています。

「おさつモンブラン」
熊本県の名産のさつまいもを使用したモンブランです。

