

給食献立表 9月



令和7年度
【3歳以上児】
南保育園

日付	曜日	献立名	材料名（昼食と☆手作りおやつ）			3時おやつ ☆は手作りおやつ	MEMO
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1	月	わかめごはん イワシの甘露煮 きゅうりのおかか和え 豚汁	アルファ米、さといも、油、米	豚もも肉、赤みそ、煮干し、いわし甘露煮、花かつお	きゅうり、だいこん、たまねぎ、ごぼう、ねぎ、にんじん	水 ライスクッキーいちご	○防災の日 災害時を想定して、給食・おやつを提供します。
2	火	夏野菜ミートスパゲティ コールスローサラダ バナナ	スパゲティ、玄米米粉、コールスローレッシング、上白糖、米油、油、片栗粉	豚ひき肉、絹ごし豆腐、国産鶏ささみフレーク	たまねぎ、キャベツ、バナナ、なす、かぼちゃ、トマトジュース、ピーマン、にんじん、きゅうり	牛乳 ☆かぼちゃ豆腐パン	
3	水	ごはん ミートボールの甘酢あんかけ きゅうりのしそ和え	米、上白糖、油、片栗粉	うす味肉団子	たまねぎ、きゅうり、にんじん、ピーマン、干ししいたけ	牛乳 【お楽しみおやつ】	
4	木	ご飯 冬瓜のそぼろあんかけ 小松菜のごま和え フルーツゼリー	米、上白糖、片栗粉、ごま、フルーツゼリー、油	鶏ひき肉、だし、牛乳	とうがん、大口町産こまつな、にんじん、たまねぎ、国産みかんシロップ漬、きゅうり、インゲン、かんてん	麦茶 ☆ミルク寒天	
5	金	ご飯 味噌カツ イタリアンサラダ 和風スープ	イタリアンドレッシング、上白糖、油、米	赤みそ、だし、どんかつ、牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ねぎ、わかめ	牛乳 一口ビスケット	
6	土	じゃがいも入り豚丼 オレンジ	米、じゃがいも、糸こんにゃく、上白糖、油	豚もも肉、だし	たまねぎ、オレンジ、にんじん、ねぎ	お茶 しょうゆせんべい	
8	月	ご飯 鶏肉の南部揚げ 拌三絲	米、片栗粉、油、はるさめ、上白糖、黒ごま、ごま油	鶏もも肉、国産鶏ささみフレーク	にんじん、きゅうり	麦茶 ももゼリー	ローリングストック 麦茶とももゼリーは災害に備えて備蓄し、定期的におやつでいただきます。
9	火	チキンカレーライス パイナップルサラダ オレンジ	ブロックゼリー、米、じゃがいも、上白糖、油、米油	鶏もも肉	たまねぎ、キャベツ、オレンジ、にんじん、国産みかんシロップ漬、黄桃缶、パイン缶、きゅうり	お茶 ☆フルーツのゼリー和え	○カレーライスのルウにアレルギーフリー（28品目不使用）を使用した、甘口のカレーです。
10	水	ご飯 切り干し大根の田舎煮 ピーマンとにんじんの胡麻和え 快適野菜ゼリー	米、さといも、上白糖、ごま、油、ごま油	豚もも肉、だし、牛乳	にんじん、ピーマン、インゲン、切り干しだいこん、干ししいたけ	牛乳 しょうゆせんべい	○ピーマンとにんじんの胡麻和え 細切りピーマンとにんじんを和えた人気のおかずです。
11	木	ごはん 鶏肉の味噌漬け焼き ひじきの五目炒め煮 なし	米、上白糖、糸こんにゃく、油	鶏もも肉、鶏むね肉、白みそ	国産みかんシロップ漬、黄桃缶、パイン缶、なし、にんじん、インゲン、れんこん、レモン、ひじき、干ししいたけ	お茶 ☆フルーツポンチ	○ひじきの五目炒め煮 ひじきと一緒に、たくさんの具材を炒めた、おかずです。
12	金	ご飯 さばの煮つけ こまつなの胡麻和え オレンジ	米、上白糖、ごま	骨なしさば、	大口町産こまつな、オレンジ、ねぎ、にんじん、きゅうり、しょうが	牛乳 ミニメロンパン	
13	土	クリームシチューライス オレンジ	米、じゃがいも、油	鶏もも肉	たまねぎ、オレンジ、にんじん	お茶 塩せんべい	

※献立は、食品の栄養成分と体内作用を考慮して、三色食品群で分類しています

※食材料等の都合で献立変更する場合があります

※☆印は手作りおやつです

いざという時に備えて・・・

保育園では、災害時に備えて食材を備蓄しています。定期的に給食やおやつに提供しながら、ローリングストックをしています。



イラスト：株式会社アダム わんぱくランチWeb

日 付	曜 日	献 立 名	材料名（昼食と☆手作りおやつ）			3時おやつ ☆は手作りおやつ	MEMO
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
16	火	他人丼 白みそ汁 オレンジ	じゃがいも、上白糖、片栗粉、米、油	豆乳、豚もも肉、卵、白みそ、煮干し、だし	たまねぎ、オレンジ、にんじん、えのきたけ、みつば、カットわかめ、干しいたけ、切りのり、かんてん	お茶 ☆ココア豆乳プリン	
17	水	ごはん あじの蒲焼風 こまつなの納豆和え なし	米、片栗粉、油、上白糖	ひきわり納豆、あじ	大口町産こまつな、なし、もやし、にんじん	牛乳 しおせんべい	
18	木	肉みそうどん 野菜ナムル バナナ	うどん、ホットケーキミックス、上白糖、ごま、ごま油、片栗粉	豚ひき肉、赤みそ、チーズ	もやし、たまねぎ、バナナ、なす、にんじん、きゅうり、ピーマン	牛乳 ☆チーズ蒸しパン	
19	金	ごはん 筑前煮 キャベツときゅうりの昆布和え プルーン	米、皮むきさといも、糸こんにゃく、上白糖、油	鶏もも肉、だし	れんこん、ごぼう、キャベツ、にんじん、きゅうり、プルーン、干しいたけ、塩こんぶ	野菜ジュース ビスケット	
20	土	ハヤシライス オレンジ	米、じゃがいも、ハヤシフレーク、油	豚もも肉	たまねぎ、オレンジ、にんじん	お茶 ソフトせんべい	
22	月	ご飯 とうがんのカレー煮 人参のマリネサラダ	米、上白糖、油、米油	絹揚げ、鶏ひき肉、国産鶏ささみフレーク	とうがん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、インゲン	お茶 きなこおはぎ	【彼岸入り】 秋の七草のひとつ萩の花にちなんで、秋の彼岸はおはぎをお供えします。
24	水	ご飯 魚の野菜あんかけ こまつなのサラダ フルーツゼリー	青じそドレッシング、油、片栗粉、米、フルーツゼリー	ホキ、国産鶏ささみフレーク、だし	大口町産こまつな、インゲン、にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ	牛乳 ミニたい焼き	
25	木	ドッグパン 照り焼きチキン コーンクリーミーサラダ 豆乳かぼちゃスープ	コーンクリーミードレッシング、卵乳不使用ドッグパン、上白糖	無調整豆乳、鶏もも肉、牛乳、ポークウインナー、国産鶏ささみフレーク	たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、きゅうり、エリンギ、かんてん	お茶 ☆いちご寒天	
26	金	ご飯 厚揚げの和風煮 こまつなのおかか和え 一口チーズ	米、上白糖、油	絹揚げ、豚もも肉、一口チーズ、だし、花かつお	大口町産こまつな、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、インゲン	牛乳 ビスケット	
27	土	カレーライス オレンジ	米、じゃがいも、油	豚もも肉	たまねぎ、オレンジ、にんじん	お茶 しょうゆせんべい	
29	月	三色丼 合わせみそ汁 なし	上白糖、米、ごま、油	鶏ひき肉、たまご、合わせみそ、油揚げ、煮干し	なし、かぼちゃ、なす、インゲン、ねぎ、えのきたけ	牛乳 甘辛せんべい	
30	火	食パン 炒めビーフン バンバンジー 飲むヨーグルト	ホットケーキミックス、ビーフン、上白糖、ごま、油、食パン	牛乳、豚ひき肉、国産鶏ささみフレーク、ポークウインナー、白みそ	もやし、キャベツ、きゅうり、ピーマン、にんじん、たまねぎ、干しいたけ	牛乳 ☆フレンチドッグ	

9月は食生活改善普及運動・健康増進普及月間です 食事をおいしく、バランスよく

いつもの食事に＋１品 手軽に野菜を取り入れませんか？



- ・洗って1品 トマトやきゅうり
 - ・カット野菜で時短サラダ
 - ・スープに冷凍野菜をプラス
- ※カット野菜や冷凍野菜で時短に



野菜たっぷりレンジはコチラ
あいち健康チャレンジ公式キッチン



<https://cookpad.com/kitchen/25617011>

食べて元気にもう一皿野菜を！

