

# 9月の献立表

幼保連携型認定こども園  
立正保育園

令和7年度

日	曜日	10時の おやつ	主食	副食	主な食材	3時の おやつ	エネルギー	蛋白質	脂質
							cal	g	g
1	月	麦茶 チーズ	ごはん	厚揚げのそぼろあんかけ・みそ汁 キャベツとツナの塩昆布和え	生揚げ・豚挽肉・玉葱・人参・椎茸・生姜 キャベツ・もやし・わかめ	麦茶 防災のおやつ	414	15.6	13.0
2	火	麦茶 バナナ	ごはん	鶏肉の胡麻味噌焼き・南瓜の煮物 酢の物・すまし汁	鶏肉・南瓜・もやし・きゅうり・わかめ 豆腐・えのき	麦茶 スティックさつま	435	20.7	9.9
3	水	麦茶 ウエハース	ごはん	ハヤシライス・茹で卵 ひじきサラダ	豚肉・玉葱・人参・マッシュルーム・卵 ハム・芽ひじき・大根・きゅうり	牛乳 味噌蒸しパン	574	17.8	23.5
4	木	麦茶 きゅうり	パン	いちごジャムパン・チーズオムレツ はるさめスープ・梨	卵・ベーコン・玉葱・チーズ・ピーマン・梨 緑豆春雨・人参・えのき・わかめ	カルピスゼリー	374	12.4	9.7
5	金	麦茶 カルケット	ごはん	スタミナ焼き・小松菜サラダ みそ汁	豚肉・玉葱・人参・もやし・ニラ・にんにく・生姜 小松菜・キャベツ・きゅうり・ツナ・大根・油揚げ	牛乳 パインケーキ	516	18.9	18.0
6	土	麦茶 せんべい	めん	和風スパゲティ・麦茶 スティックきゅうり	ベーコン・玉葱・人参・ピーマン・椎茸 きゅうり	麦茶 せんべい	161	6.2	4.8
8	月	麦茶 ポーロ	うどん	サラダうどん・じゃが芋のソース炒め バナナ	鶏ささ身・キャベツ・きゅうり・わかめ トマト・じゃが芋・玉葱・バナナ	ココアムース	312	10.0	7.9
9	火	麦茶 せんべい	ごはん	キャロットピラフ・鶏肉の唐揚げ コーンサラダ・スープ	玉葱・人参・鶏肉・にんにく・生姜・キャベツ きゅうり・コーン・麩・もやし	アイスクリーム	500	14.7	20.0
10	水	麦茶 マンナ	ごはん	豆腐の中華丼・ドレッシング漬け スープ	豆腐・豚肉・人参・たけのこ・チンゲン菜・干椎茸 にんにく・大根・きゅうり・玉葱・わかめ	麦茶 大学かぼちゃ	402	11.3	14.4
11	木	麦茶 梨	ごはん	豚肉の味噌炒め・春雨サラダ スープ	豚肉・キャベツ・玉葱・人参・ピーマン・生姜・にんにく 緑豆春雨・きゅうり・わかめ・もやし・豆腐・えのき	麦茶 ソーセージ巻き	456	16.0	17.3
12	金	麦茶 ミニゼリー	ごはん	五目納豆・じゃが芋炒め もやしのナムル・スープ	豚挽肉・ひきわり納豆・人参・ニラ・椎茸・玉葱 じゃが芋・ピーマン・もやし・きゅうり・大根・わかめ	牛乳 マーラカオ	541	19.9	19.7
13	土	麦茶 せんべい	めん	スパゲティ・麦茶 スティックきゅうり	ベーコン・玉葱・人参・ピーマン きゅうり	ビスケット	230	8.3	5.3
16	火	麦茶 ウエハース	パン	卵サンド・フライドポテト トマトスープ・梨	卵・じゃが芋・梨・ベーコン・キャベツ・玉葱 人参・もやし・セロリ・トマトジュース	麦茶 チーズおかかおにぎり	524	16.5	15.6
17	水	麦茶 カルケット	ごはん	わかめごはん・豆腐のまさご揚げ コールスローサラダ・みそ汁	豆腐・小女子・鶏挽肉・人参・卵・芽ひじき ハム・キャベツ・きゅうり・コーン・玉葱・もやし	シャーベット	443	10.4	15.8
18	木	麦茶 チーズ	うどん	冷やしうどん・かぼちゃのそぼろ煮 ミニゼリー	卵・きゅうり・わかめ・干椎茸・人参・鶏挽肉 南瓜・ミニゼリー	麦茶 ピザトースト	309	13.7	7.7
19	金	麦茶 ポーロ	ごはん	松風焼き・切り干し大根の煮物 ポテトサラダ・みそ汁	鶏挽肉・玉葱・人参・卵・切干大根・油揚げ じゃが芋・きゅうり・コーン・もやし・わかめ	牛乳 がっちゃん山クッキー	717	23.2	31.0
20	土	麦茶 せんべい	めん	和風スパゲティ・麦茶 スティックきゅうり	ツナ・玉葱・人参・きゅうり	麦茶 せんべい	172	6.1	5.5
22	月	麦茶 せんべい	ごはん	ビビンバ丼・南瓜サラダ スープ	鶏挽肉・豚挽肉・にんにく・ほうれん草・もやし 人参・南瓜・きゅうり・豆腐・玉葱	麦茶 じゃがバター	438	13.2	19.0
24	水	麦茶 梨	ごはん	木の葉丼・野菜のナムル みそ汁	卵・かまぼこ・人参・干椎茸・キャベツ きゅうり・もやし・大根・油揚げ	麦茶 シャーベット	381	12.9	6.6
25	木	麦茶 きゅうり	パン	ブルーベリージャムパン・タンドリーチキン マカロニサラダ・人参しりしり・スープ	鶏肉・にんにく・ヨーグルト・ハム・マカロニ きゅうり・人参・玉葱・わかめ	フルーツポンチ	395	17.5	13.8
26	金	麦茶 マンナ	ごはん	ハンバーグ・コーン人参 フレンチサラダ・スープ	豚挽肉・玉葱・卵・人参・コーン・ハム・キャベツ きゅうり・もやし・えのき・ふ	カルピス せんべい	559	15.5	17.8
27	土	麦茶 せんべい	めん	スパゲティ・麦茶 スティックきゅうり	ベーコン・玉葱・人参・きゅうり	麦茶 ビスケット	230	8.3	5.3
29	月	麦茶 ポーロ	ごはん	ドライカレー・福神漬け ツナサラダ・スープ	豚挽肉・玉葱・人参・にんにく・生姜・福神漬 キャベツ・きゅうり・ツナ・豆腐・わかめ	牛乳 ふラスク	468	17.0	20.3
30	火	麦茶 バナナ	うどん	冷やし納豆うどん・きゅうりの塩もみ ポテトフライ	ひきわり納豆・しらす・大根・人参・長葱 きゅうり・じゃが芋	手作りゼリー	314	10.2	8.1

## 9月の目標

- ・乳児 ・自然の恵みに感謝し、季節の食材をおいしく頂く
- ・規則正しい生活習慣を整えバランス良く食事をして丈夫な身体をつくる
- ・幼児 ・秋の食材などを通して自然の恵みに感謝し季節の食材をおいしく食べる。
- ・バランス良く食事をとり丈夫な身体を作る。

1日 防災の日 非常食

## 非常食の備えは できていますか？

9月1日は、災害への認識を深め、備えを確認する「防災の日」です。関東大震災が起きた日であり、台風が多いとされる二百十日から制定されました。

## 準備するとよいもの

飲料水(1人1日3L×3日分)・3日分の非常食・医薬品・懐中電灯・携帯ラジオ・予備の電池・カセットコンロ・ガスボンベ・貴重品(現金・身分証明書・通帳、印鑑、保険証ほか)



