



令和7年 9月の献立表



みづほ保育園

日	曜日	行事	献立名	血や肉になるもの	熱と骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ
1	月		えいようきんぴら ぐたくさんみそしる くだもの	ぎゅうにく さつまあげ あぶらあげ みそ	しらたき あぶら ごま じゃがいも さとう	ごぼう にんじん いんげん はくさい たまねぎ えのきたけ わかめ	ぎゅうにゅう ★ウインナーパン
2	火	防災訓練	さけのちゃんちゃんやき やきそば かきたまじる ミニゼリー	さけ みそ ぶたにく たまご	さとう バター あぶら やきそば かたくりこ	キャベツ しめじ にんじん たまねぎ ピーマン もやし あおのり こまつな	ぎゅうにゅう パイ
3	水		とりのカレーからあげ ごまあえ みそしる くだもの	とりにく あぶらあげ とうふ みそ	かたくりこ あぶら ごま	ほうれんそう もやし しめじ にんじん あおねぎ たまねぎ	ぎゅうにゅう せんべい
4	木		ちくわのマヨネーズやき もやしサラダ みそしる くだもの	ちくわ チーズ あぶらあげ とうふ みそ	マヨネーズ あぶら さとう	たまねぎ キャベツ にんじん もやし きゅうり かぼちゃ あおねぎ	★プリンアラモード
5	金		さかなのてりやき レモンあえ カレースープ くだもの	さかな ハム ベーコン	さとう あぶら じゃがいも	キャベツ ピーマン にんじん もやし トマトかん たまねぎ	ぎゅうにゅう ウエハース
6	土						
8	月		ポークチャップ あおなのスープ チーズ くだもの	ぶたにく ウインナー	マカロニ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ キャベツ しめじ ピーマン にんじん こまつな えのきたけ	ぎゅうにゅう ★スイートポテト
9	火	生け花(きりん組)	さかなのみみじやき のりあえ みそしる くだもの	さかな とうふ みそ	マヨネーズ ごま ごまあぶら	にんじん キャベツ ほうれんそう のり だいこん あおねぎ	ぎゅうにゅう ビスケット
10	水		スパニッシュオムレツ ツナサラダ たまねぎのスープ くだもの	たまご ベーコン ツナ ウインナー	じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり コーン しめじ	ぎゅうにゅう せんべい
11	木		カレーシチュー パンサンデー ヨーグルト	ぎゅうにく ハム	あぶら じゃがいも はるさめ さとう ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ	ぎゅうにゅう ★ジャムクリームサンド
12	金	げんキッズ	さかなのおしおやき ひじきのいりに すいとんじる くだもの	さかな だいち ちくわ あぶらあげ とりにく	こんにやく さとう あぶら しらたまご こむぎこ	ひじき にんじん たまねぎ しめじ かぼちゃ あおねぎ	ヤクルトジョア せんべい
13	土	秋まつり(16:00~)					
15	月	敬老の日					
16	火		とうふチャンプルー ちゅうかサラダ くだもの	とうふ ぶたにく たまご かつおぶし ハム	あぶら さとう ごまあぶら ごま	にんじん キャベツ しいたけ ピーマン もやし こまつな コーン	ぎゅうにゅう ★ツナのチヂミ
17	水	身体計測	ヤンニョムチキン やさしいソテー キャベツスープ くだもの	とりにく ウインナー ベーコン	ごまあぶら さとう かたくりこ あぶら	ピーマン にんじん たまねぎ もやし キャベツ	ぎゅうにゅう バームクーヘン
18	木	お誕生会	きのこごはん ハンバーグ ゆかりあえ すましじる ゼリー	ツナ ぎゅうにく ぶたにく ぎゅうにゅう たまご	こめ ばんこ あぶら ふ さとう	しめじ えのきたけ ほしいたけ たまねぎ キャベツ もやし ゆかり わかめ たまねぎ にんじん	ラブミープラス ケーキ
20	土						
22	月		ウインナーいりたまごやき フレンチサラダ パスタスープ くだもの	たまご ウインナー ベーコン	あぶら さとう スパゲティ	ピーマン たまねぎ にんじん キャベツ コーン きゅうり しめじ	ぎゅうにゅう ★あずきむしぱん
23	火	秋分の日					
24	水		マカロニグラタン コーンサラダ くだもの	ベーコン ぎゅうにゅう ハム チーズ	マカロニ こむぎこ ばんこ バター マヨネーズ	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ ブロッコリー きゅうり コーン	ぎゅうにゅう ★ブロッククッキー
25	木	給食費集金日 えほんの日	あつあげのちゅうかに もやしとにんじんのナムル ミニゼリー	あつあげ ぶたにく ハム	ごまあぶら さとう かたくりこ ごま	はくさい たまねぎ にんじん しめじ あおねぎ もやし こまつな	リンゴジュース おかき
26	金		さかなのたつたあげ おひたし みそしる くだもの	さかな かつおぶし とうふ みそ	かたくりこ あぶら	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ わかめ	ぎゅうにゅう クッキー
27	土	奉仕作業(8:15~)					
29	月		ツナボール こんぶあえ すましじる くだもの	ツナ とうふ	じゃがいも こむぎこ あぶら	たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん わかめ しおこんぶ	ぎゅうにゅう ★おにぎり
30	火		さかなのカレームニエル コールスローサラダ きのこスープ くだもの	さかな ハム	こむぎこ バター あぶら マヨネーズ	キャベツ きゅうり コーン にんじん えのきたけ しめじ たまねぎ エリンギ	アイスクリーム

* 園の行事、仕入れ材料の変更で献立が変更になることがあります
* ★印は手作りおやつです

18日(木) お誕生会
主食はいりません
給食セットを持ってきて
ください

9月1日は防災の日です！

非常時の飲み物と食べ物を確保しておきましょう。
★ローリングストックを取り入れよう！★
普段使っている乾物や缶詰、インスタント食品、レトルト食品、おやつ等を常に最小限備えるべき量を保ちながら、日常の中で消費していく考え方を「ローリングストック」と言います。多めに備えているものを日常の中で消費していくため、高価な保存食ばかり揃える必要はありません。

