



9月献立表



2025年度 烏山杉の子保育園

曜	日	お昼	おやつ	主な材料	延長	日	お昼	おやつ	主な材料	延長
月	1	29	食パン(ジャム)※ チキングラタン※ サワークラウト 野菜スープ	ブルーベリーヨーグルト お茶	米菓子	8	22	きのこチキンのパエリア コロコロサラダ ウインナーと野菜のスープ	8日 山菜おにぎり 22日 おはぎ 牛乳	米・鶏肉・えび・にんにく・しめじ・ 赤ピーマン・ブロッコリー・きゅうり・トマト・ さつまいも・MIXビーンズ缶・玉葱・人参・ 青ピーマン・ウインナー・大根・セロリ・ パセリ・たけのこ・きくらげ・ぜんまい・ わらび・きな粉・牛乳
火	2	16	30	秋のドライカレー フレンチサラダ 桃ジュース	和梨ゼリー お茶	せんべい	9	栗ご飯 蓮根のはさみ焼き きゅうりとわかめの酢の物 すまし汁	ココアケーキ※ 牛乳	米・栗・鶏肉・蓮根・こねぎ・わかめ・ きゅうり・長葱・干し椎茸・えのき・人参・ マーガリン・卵・薄力粉・ココア・牛乳
水	3	17	ご飯 鶏肉の照りマヨ焼き わかめのさつと炒め サンラータン	レタス炒飯 お茶	ようかん	10	24	ご飯 赤魚の味噌焼き かぼちゃのいとこ煮 かみなり豚汁	焼きおにぎり 牛乳	米・メパル・かぼちゃ・あずき・豚肉・ ごぼう・木綿豆腐・人参・大根・小松菜・ 長葱・牛乳
木	4	18	ご飯 鯖のケチャップ煮 切干大根のサラダ じゃが芋とコーンのみそ汁	ぶどうクッキー※ 牛乳	米菓子	11	25	ご飯 豆腐の肉味噌 ひじきの煮物 具だくさんみそ汁	ミルクスコーン※ 牛乳	米・木綿豆腐・豚肉・玉葱・人参・干し椎茸・ しそ・卵除去マヨネーズ・乾燥ひじき・ いんげん・大豆・大根・えのき・小松菜・ じゃがいも・MIX粉・レーズン・牛乳
金	5	19	カレーうどん※ 煮豆 大根と帆立のサラダ	5日 うめしそおにぎり 19日 わかめおにぎり お茶	ようかん	12	26	ジャージャー麺※ 人参サラダ コーンスープ	洋梨ケーキ※ 牛乳	干しうどん・豚肉・長葱・たけのこ・ 椎茸・玉葱・きゅうり・人参・もやし・ ハム・ごま・コーン・チンゲン菜・えのき・ 洋梨・MIX粉・マーガリン・牛乳
土	6	20	麻婆茄子丼 中華風スープ	米粉パンケーキ チーズ 牛乳	せんべい	13	27	ほうれん草の炒飯 春雨スープ	フライドポテト 米粉クッキー 牛乳	米・豚肉・しょうが・長葱・ほうれん草・ 春雨・たけのこ・鶏肉・人参・玉葱・ 干し椎茸・フライドポテト・米粉クッキー・牛乳

 **今月の栄養価(3歳以上児)** エネルギー: 533 kcal たんぱく質: 21.9 g 脂質: 17.6 g 塩分: 1.6 g
 代替え食(アレルギー等)
 代替え食とは、アレルギーのあるお子さんに対して、食べられない食品を除き食べられる食品で作る料理です。
献立名に※印のあるものは、一人一人にあわせた代替え食または除去食を用意します。
今月除去対象の食品は、鶏卵・小麦です。

 玄米ごはんのメニューの日は、0歳・1歳児グループと一時保育は七分搗き米に替えて提供します。
 延長補食…1時間延長は袋菓子・2時間延長はヨーグルト・スープ・ジュース等を提供します。

お誕生日を祝って

今月のくだもの 洋梨
今月のおやつ ココアケーキ

～今月の郷土食～

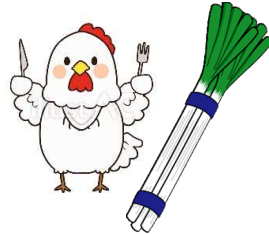
かぼちゃのいとこ煮(茨城県)

☆献立及び食材は都合により変更する場合があります。ご了承ください☆

とりねぎぽん

(4人分)

鶏モモ肉	300 g
塩	1 g
長ねぎ	70 g
しょうゆ	10 g
砂糖	1.5 g
レモン汁	10 g
ごま油	1 g



- ①鶏肉を1口大にカットしボールに入れる。そこに塩加え、鶏肉に下味をつける。
- ②長ねぎをみじん切りにし、耐熱ボウルに入れてラップをし、ねぎがしんなりするまでレンジで加熱する。
- ③②に調味料を加え混ぜ合わせておく。
- ④①をオーブン200℃で火が入り表面に焼き目がつくまで加熱する。
- ⑤④をお皿に盛り付け、③を上からかけてあげたら完成。

チーズマフィン

(4人分：4個)

MIX粉	60 g
牛乳	45 g
粉チーズ	20 g
なたね油	3 g
玉ねぎ	36 g
塩	1 g



- ①玉ねぎはみじん切りにし、フライパンで炒め塩を加えしんなりとするまで炒めたらボールに移し冷ましておく。
- ②ボールに牛乳と粉チーズを入れ、そこになたね油を少しずつ加えながら混ぜていく。
- ③②にMIX粉をふるいにかけて加え、さっくりと混ぜる。冷ましておいた玉ねぎも入れて混ぜる。
- ④カップに入れていき、180℃のオーブンで20分程焼いて火が通ったら完成。