

9月献立表

2025年度 烏山杉の子保育園分園みなみ風

曜	日	お昼	おやつ	主な材料	日	お昼	おやつ	主な材料
月	1 29	ごはん そぼろ納豆 鮭の香味ソースがけ オクラの漬け物 きのこ白菜のみそ汁	練乳クッキー※ 牛乳※	米・納豆・切干大根・鮭・長葱・ニンニク・ 生姜・オクラ・茄子・きゅうり・モロヘイヤ・大葉・ わか・白菜・玉葱・しめじ・えのき・人参・ マーガリン・練乳・薄力粉・牛乳	8 22	ジャージャー麺 人参サラダ 根菜汁	レタス炒飯 お茶	干しうどん・豚肉・長葱・筍・椎茸・玉葱・ きゅうり・人参・緑豆もやし・ハム・ごま・ 蓮根・ごぼう・大根・小松菜・ニンニク・生姜・ レタス・コーン・お茶
火	2 16 30	ご飯 蓮根の鶏つくね わかめときゅうりの酢の物 すまし汁	大学いもち 牛乳※	米・鶏肉・蓮根・生姜・小葱・わかめ・ きゅうり・キャベツ・しらす・長葱・干し椎茸・ えのき・素麺・人参・さつまいも・ごま・ 豆乳・牛乳	9	生姜ごはん さんまの塩焼き キャベツの和風サラダ 南瓜と茄子のみそ汁	ミルクスコーン※ 牛乳※	米・生姜・昆布・秋刀魚・キャベツ・きゅうり・ 人参・海苔・玉葱・茄子・小松菜・南瓜・ MIX粉・マーガリン・牛乳
水	3 17	ごはん 豆腐の肉味噌 ひじきの煮物 具だくさんみそ汁	洋梨ケーキ※ 牛乳※	米・豆腐・豚肉・玉葱・人参・干し椎茸・ 大葉・除去マヨネーズ・ひじき・大豆・玉葱・ いんげん・大根・えのき・じゃが芋・ 小松菜・洋梨・MIX粉・マーガリン・牛乳	10 24	秋のドライカレー フレンチサラダ かぶのスープ	日向夏ゼリー お茶	米・さつま芋・ごぼう・玉葱・豚肉・トマト・ サニーレタス・きゅうり・コーン・鶏肉・人参・ かぶ・えのき・日向夏ジュース・アガー・お茶
木	4 18	食パン チキングラタン※ サワークラウト 野菜スープ	フルーツヨーグルト※ お茶	食パン・鶏肉・玉葱・人参・ブロッコリー・ マッシュルーム・パスタ・薄力粉・マーガリン・牛乳・ パン粉・キャベツ・ハム・ニンニク・ほうれん草・ 南瓜・パプリカ・えのき・バナナ・みかん缶・ ハイアップル缶・桃缶・ヨーグルト・お茶	11 25	ごはん 鶏肉の照りマヨ焼き チンゲン菜の海苔和え 酸辣湯	11日 焼きおにぎり 25日 おはぎ お茶	米・鶏肉・小葱・除去マヨネーズ・青梗菜・ 人参・緑豆もやし・長葱・しらす・豆腐・ きくらげ・筍・さやえんどう・きな粉・お茶
金	5 19	ごはん 豚肉ときのこのソテー※ 切り干し大根のサラダ じゃが芋とコーンのみそ汁	5日チョコレートケーキ※ 19日ミルクスコーン※ 牛乳※	米・豚肉・玉葱・まいたけ・えのき・エリンギ・ ニンニク・マーガリン・切干大根・きゅうり・人参・ 除去マヨネーズ・オカ・じゃが芋・油揚げ・ コーン・かぶ・卵・ココア・薄力粉・牛乳・MIX粉	12 26	玄米ご飯 メバルの味噌焼き かぼちゃのいとし煮 かみなり豚汁	コーンマヨトースト 牛乳※	玄米・メバル・南瓜・小豆・豚肉・ごぼう・ 豆腐・人参・大根・長葱・小松菜・食パン・ コーン・除去マヨネーズ・牛乳
土	6 20	麻婆茄子丼 中華風スープ	お菓子※ 牛乳※	米・豚肉・茄子・長葱・玉葱・干し椎茸・ ニンニク・生姜・人参・コラーゲン・えのき・鶏肉・ お菓子・牛乳	13 27	和風パスタ 沢煮碗	お菓子※ 牛乳※	パスタ・ベーコン・玉葱・エリンギ・しめじ・えのき・ ニンニク・豚肉・長葱・人参・ごぼう・ 干し椎茸・いんげん・筍・お菓子・牛乳

★今月の栄養価(3歳以上児) エネルギー 528kcal たんぱく質 22.2g 脂質 17.7g 塩分 1.7g

★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、乳・乳製品です。

★玄米ごはんのメニューの日は、子どもたちの噛む力を考慮して、1・2歳児グループは七分搗き米に替えて提供します。

★揚げ油は新しい菜種油を使用します。

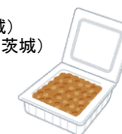
お誕生日を祝って

今月のデザート いちじく
今月のおやつ チョコレートケーキ



～今月の郷土食～

そぼろ納豆(茨城)
かぼちゃのいとし煮(茨城)



☆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☆

タコライス

(4人分)

米	2合(300 g)	
玉ねぎ	200 g	みじん切り
人参	50 g	みじん切り
豚ひき肉	350 g	
にんにく	1/2カケ	みじん切り
オリーブ油	適量	
みそ	大さじ1/2	
しょうゆ	大さじ2/3	
ウスターソース	大さじ1/2	
トマトケチャップ	大さじ1	
レタス	1/3玉	細切り
トマト	1個	コロコロ
チーズ(生食可のもの)	75 g	

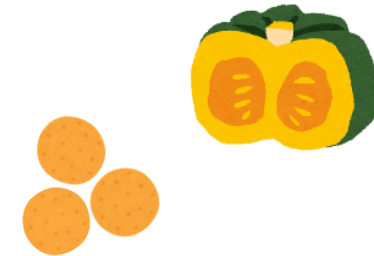


- ①フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくを香りが出るまで炒めたら、玉ねぎ・人参・豚ひき肉を加える。
- ②肉がパラパラになったら、調味料を加えて煮詰める。
- ③炊きあがったご飯にレタス・トマト・肉みそ・チーズを乗せて完成。

かぼちゃクッキー

(10枚分)

薄力粉	60 g
砂糖	25 g
マーガリン	25 g
かぼちゃのマッシュ	45 g



- ①マーガリンを常温にしておく。
- ②マーガリンと砂糖をボウルに入れ、クリーム状になるまで混ぜる。
- ③薄力粉をふるって加え、さっくり混ぜる。
- ④成形して、170℃で15分焼く。