



令和7年度

9月の予定献立表

あさひ保育園



日	曜	献立名	あか	きいろ	みどり	おやつ	
			血や筋肉や骨をつくる	力や体温にきる	体の調子を整える	午前(赤児児)	午後(金児)
1	月	●豚肉のたまご汁 さつまいもの天ぷら 梨	豚肉 卵 こしあん 牛乳 スキムミルク いりこ	和風だし 薄口醤油 みりん 食塩 薄力粉 菜種油 上新粉 さつまいも	しめじ 人参 玉ねぎ 葉ねぎ 梨	牛乳 しっとりクッキー	スキムミルク いりこ ★浮島
2	火	魚の塩焼き 味噌汁 こんにやくとさつまあげの甘辛煮	鮭 さつまあげ 鶏肉 木綿豆腐 味噌 味噌 スキムミルク いりこ	食塩 こんにやく 濃口醤油 みりん ごま 和風だし 里芋 さつまいも	人参 大根 ごぼう 葉ねぎ	牛乳 バナナ	スキムミルク いりこ ソフトせんべい
3	水	●カレー汁 サラダ フルーチェ	豚肉 牛乳 卵 スキムミルク いりこ	じゃがいも カレールウ 和風ドレッシング フルーチェ コーンフレーク 薄力粉 強力粉 ドライイースト 有塩バター 上白糖	玉ねぎ 人参 グリンピース コーン ブロッコリー キャベツ きゅうり みかん(缶)	牛乳 ミニサラダ	スキムミルク いりこ ★ドーナツ
4	木	白身フライ マカロニサラダ 野菜スープ	白身フライ ハム ベーコン スキムミルク いりこ	マカロニ 食塩 マヨネーズ コンソメ 薄口醤油 塩こしょう みりん	きゅうり 玉ねぎ コーン 人参 しめじ キャベツ セロリ 葉ねぎ	牛乳 りんご	スキムミルク いりこ ベジタベル
5	金	鶏南蛮うどん ひじきサラダ りんご	鶏肉 油揚げ ひじき(乾) ツナ 卵 牛乳 スキムミルク いりこ	うどん(乾) 和風だし 食塩 みりん 薄力粉 和風ドレッシング 薄力粉 ココア グラニュー糖 サラダ油 ベーキングパウダー	玉ねぎ しいたけ 葉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ コーン りんご	牛乳 クッキー	スキムミルク いりこ ★蒸しパン
6	土	肉団子のケチャップ煮 野菜炒め わかめスープ	肉団子 ウィンナー 鶏肉 わかめ(乾) スキムミルク いりこ	料理酒 三温糖 ケチャップ 中濃ソース サラダ油 塩こしょう 中華味 薄口醤油 みりん	玉ねぎ 人参 キャベツ ピーマン もやし えのき しいたけ 葉ねぎ	牛乳 せんべい	スキムミルク いりこ ビスケット
7	日						
8	月	●牛肉と玉ねぎの甘辛煮 五目なます 味噌汁	牛肉 油揚げ 木綿豆腐 味噌 味噌 味噌 パールアガー スキムミルク いりこ	みりん 濃口醤油 和風だし 薄口醤油 ごま 米酢 三温糖 上白糖	玉ねぎ 葉ねぎ 大根 きゅうり 人参 なめこ みかん(缶)	牛乳 コンボタせん	スキムミルク いりこ ★みかんゼリー
9	火	魚の天ぷら ひじきの甘辛煮 さつま汁	タラ 卵 鶏肉 大豆(水煮) 竹輪 ひじき(乾) さつまあげ かまぼこ 味噌 スキムミルク いりこ	食塩 薄力粉 菜種油 和風だし 三温糖 料理酒 濃口醤油 じゃがいも	しいたけ(乾) 人参 玉ねぎ えのき 斑芸	牛乳 梨	スキムミルク いりこ ロールケーキ
10	水	●八宝菜 フルーツミックス 鶏レバーの甘露煮	豚肉 エビ イカ あさり かまぼこ さつまあげ うずらの卵(缶) 卵 鶏レバー スキムミルク いりこ	中華味 サラダ油 三温糖 薄口醤油 片栗粉 おろししょうが・にんにく 薄力粉 ベーキングパウダー 有塩バター 粉糖	白菜 玉ねぎ 人参 きくらげ(乾) 竹の子 葉ねぎ にら みかん(缶) パイン(缶) 黄桃(缶) メロン	牛乳 星たべよ	スキムミルク いりこ ★クッキー
11	木	サバの味噌煮 すまし汁 わかめともやしの和え物	サバ わかめ(乾) ツナ あおさのり(乾) 味噌 木綿豆腐 牛乳 いりこ	おろししょうが 三温糖 みりん 薄口醤油 食塩 和風だし 料理酒	もやし きゅうり キャベツ えのき 玉ねぎ 人参 葉ねぎ	牛乳 オレンジ	スキムミルク いりこ うまい棒
12	金	冷やし中華 パインアップル ふりかけ	ハム 卵 スキムミルク いりこ	中華麺(乾) 米粉 濃口醤油 三温糖 ごま油 レモン果汁 ふりかけ 薄力粉 さつまいも 三温糖 薄口醤油 食塩	トマト きゅうり もやし パインアップル 人参 ごぼう にら	牛乳 クッキー	スキムミルク いりこ ★がね
13	土	ロールパン ボトフ アンパンマンジュース	ウィンナー スキムミルク いりこ	ロールパン じゃがいも コンソメ 料理酒 みりん 薄口醤油 りんごジュース	トマト 大根 人参 玉ねぎ セロリ キャベツ しめじ 葉ねぎ	牛乳 ビスケット	スキムミルク いりこ せんべい
14	日						
15	月	敬老の日					
16	火	エビマヨ 拌三絲 中華スープ	エビ ハム 鶏肉 スキムミルク いりこ	菜種油 マヨネーズ ケチャップ 三温糖 レモン果汁 片栗粉 塩こしょう 春雨 ごま 米酢 薄口醤油 中華味 みりん 料理酒	きゅうり しめじ 人参 玉ねぎ 竹の子 コーン しいたけ(乾) 葉ねぎ	牛乳 青のりせん	スキムミルク いりこ ロアヌ
17	水	●サバそぼろ 人参シリシリ 豚汁	サバ 卵 ツナ 豚肉 厚揚げ 木綿豆腐 味噌 スキムミルク いりこ	濃口醤油 三温糖 みりん 料理酒 和風だし サラダ油 濃口醤油 こんにやく 里芋 白玉粉 片栗粉	人参 ピーマン 大根 ごぼう 葉ねぎ	牛乳 バナナ	スキムミルク いりこ ★みたらし団子
18	木	さつまいもご飯 ゼリー (誕生会) 鶏の照り焼き 酢の物 味噌汁	鶏肉 わかめ(乾) しらす干し カニカマ 味噌 アイスクリーム	精白米 さつまいも 食塩 ごま みりん 濃口醤油 米酢 三温糖 和風だし ゼリー コーンフレーク チョコソース	きゅうり もやし 人参 玉ねぎ えのき 葉ねぎ	牛乳 ぱりんこ	スキムミルク いりこ ★パフェ
19	金	チャブチ 卵スープ ふりかけ	豚肉 鶏肉 卵 味付けのり スキムミルク いりこ	春雨 中華味 ごま油 三温糖 濃口醤油 ごま 薄口醤油 みりん 料理酒	ごぼう 赤・黄パプリカ ピーマン 人参 もやし もやし しいたけ(乾) えのき しめじ にら 玉ねぎ	牛乳 梨	スキムミルク いりこ ぼたぼた焼き
20	土	昆布の佃煮 友禅和え 赤だし	牛肉 野菜昆布 さつまあげ 竹輪 かまぼこ 厚揚げ 木綿豆腐 味噌 味噌 スキムミルク いりこ	サラダ油 三温糖 みりん ごま 薄口醤油 米酢 和風だし	人参 竹の子 キャベツ ほうれん草 グリンピース 玉ねぎ なめこ 葉ねぎ	牛乳 せんべい	スキムミルク いりこ クッキー
21	日						
22	月	肉じゃが 煮浸し 味噌汁	牛肉 油揚げ 木綿豆腐 わかめ(乾) 味噌 いりこ	じゃがいも 糸こんにやく サラダ油 三温糖 みりん 濃口醤油 和風だし	人参 玉ねぎ グリンピース キャベツ しいたけ 葉ねぎ	牛乳 きなこ餅せん	お茶 いりこ ★おにぎり
23	火	秋分の日					
24	水	●麻婆豆腐 わかめスープ パインアップル	合挽肉 木綿豆腐 味噌 鶏肉 わかめ(乾) 卵 牛乳 スキムミルク いりこ	サラダ油 おろししょうが・にんにく 三温糖 濃口醤油 中華味 みりん 料理酒 食塩 薄口醤油 ホットケーキミックス 片栗粉 有塩バター 上白糖 薄力粉	人参 玉ねぎ グリンピース えのき しいたけ(乾) 葉ねぎ パインアップル	牛乳 源氏パイ	スキムミルク いりこ ★たい焼き
25	木	魚のムニエル かぼちゃサラダ 野菜スープ	的鯛 ベーコン 牛乳 いりこ	塩こしょう 料理酒 薄力粉 有塩バター サラダ油 ケチャップ ウスターソース 三温糖 みりん マヨネーズ コンソメ かぼちゃ	玉ねぎ 人参 しめじ キャベツ セロリ 葉ねぎ	牛乳 オレンジ	スキムミルク いりこ 菓子
26	金	冷やしうどん 納豆 梨	鶏肉 卵 納豆 あんこ きな粉 スキムミルク いりこ	うどん(乾) 和風だし 中双糖 薄口醤油 料理酒 精白米 食塩	人参 きゅうり もやし しいたけ(乾) 葉ねぎ 梨	牛乳 ミニサラダ	スキムミルク いりこ ★おはぎ
27	土	豚肉のしょうが焼き ごま酢あえ 赤だし	豚肉 竹輪 木綿豆腐 味噌 味噌 スキムミルク いりこ	濃口醤油 みりん おろししょうが サラダ油 ごま 米酢 三温糖 和風だし 薄口醤油 料理酒	玉ねぎ ブロッコリー 人参 コーン なめこ 葉ねぎ	牛乳 ビスケット	スキムミルク いりこ せんべい
28	日						
29	月	●親子汁 さつまあげ パナナ	鶏肉 卵 かまぼこ 木綿豆腐 すり身(白身魚) 卵 牛乳 スキムミルク いりこ	和風だし 薄口醤油 濃口醤油 食塩 みりん 三温糖 さつまいも 菜種油 ホットケーキミックス ココア グラニュー糖	玉ねぎ 人参 豆苗 しめじ 葉ねぎ パナナ	牛乳 ビスコ	スキムミルク いりこ ★カップケーキ
30	火	魚のケチャップ煮 ナムル 肉団子スープ	サバ 肉団子 スキムミルク いりこ	料理酒 ケチャップ 中濃ソース 食塩 ごま おろししょうが ごま油 濃口醤油 中華味 薄口醤油	もやし ほうれん草 人参 しめじ 玉ねぎ 竹の子 コーン しいたけ(乾) 葉ねぎ	牛乳 りんご	スキムミルク いりこ カルシウムせん

※献立の中の主な食材をグループ分けしています。このグループ分けには、未満児の朝のおやつと昼食(ごはん)は含まれていません。

★は、手作りおやつです。●は、ご飯に掛けてもよい献立です。

秋のお彼岸

おはぎ

秋の彼岸とは、秋分の日を挟んで、前後3日間の計7日間のこと。山の神に農作物の収穫を感謝して、おはぎを作り、食べるようになったといわれています。また、秋の彼岸に食べるおはぎと、春の彼岸に食べるぼたもちは基本的に同じ物ですが、おはぎは萩の季節の秋、ぼたもちは牡丹の季節の春と、呼び方が使い分けられているのです。

3日(うめ組)・17日(ゆり組)のクッキング活動です。

※保護者の皆様へ※

- ・爪を短く切っておいてください。
- ・指に傷があるお子さん、当日体調が悪いお子さんも教えてください。爪が長かったり、指の切り傷、体調が悪いお子さんは、