

2025年09月

献立表

苗場保育園(一般)

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			朝おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	月	納豆ごはん ごまみそ炒め ポン酢和え みそ汁	梅じゃこごはん にぼし	七分つき米、米、油、じゃがいも、焼ふ、てんさい含蜜糖	納豆、豚肉(もも)、豚レバー、米みそ(淡色辛みそ)、にぼし、ちりめんじゃこ、豆みそ、いわし(煮干し)、厚けずり	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、なす、コーン缶、切り干しだいこん、オクラ、ごま、うめ干し、生わかめ	おこめせんべい にぼし
2	火	もち麦入りごはん 鮭のフライ ゆかりあえ みそ汁	炊き込みごはん にぼし	七分つき米、米、じゃがいも、油、パン粉、もち麦、小麦粉	さけ、米みそ(淡色辛みそ)、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し)	キャベツ、とうもろこし、もやし、まいたけ、切り干しだいこん、にんじん、こんぶ(だし用)	おこめせんべい にぼし
3	水	ごはん ケチャップ炒め ブロッコリーのサラダ みそ汁	焼きおにぎり にぼし	七分つき米、じゃがいも、米、油、てんさい含蜜糖	豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、にぼし、凍り豆腐、かつお節、厚けずり、いわし(煮干し)	ブロッコリー、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、まいたけ、コーン缶、ごま、こんぶ(だし用)	おこめせんべい にぼし
4	木	黒米入りごはん ほっけ焼き 五目煮 みそ汁	おこわ にぼし	七分つき米、米、もち米、黒米、ごま油、油、てんさい含蜜糖	ほっけ(開き干し)、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、大豆(乾)、にぼし、ちりめんじゃこ、厚けずり、いわし(煮干し)	にんじん、たまねぎ、キャベツ、しめじ、ごぼう、いんげん、たけのこ(水煮缶)、板こんにゃく、えのきたけ、生わかめ、こんぶ(煮物用)、こんぶ(だし用)、刻みこんぶ、干しいいたけ	おこめせんべい にぼし
5	金	ごはん ミートローフ ごま酢和え みそ汁	納豆スパゲティ にぼし	七分つき米、スパゲティ、油、米	豚ひき肉、納豆、木綿豆腐、豚レバー、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し)	キャベツ、たまねぎ、にんじん、なす、れんこん、しめじ、まいたけ、ほうれんそう、オクラ、切り干しだいこん、えのきたけ、ごぼう、ごま、こんぶ(だし用)、しょうが、干しいいたけ	おこめせんべい にぼし
6	土	肉そぼろ丼 ポン酢和え みそ汁	おにぎり にぼし	米、ごま油、てんさい含蜜糖	豚ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、きな粉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、なめこ、コーン缶、切り干しだいこん、ごま、いんげん、しょうが	おこめせんべい にぼし
7	日						
8	月	ごはん かき揚げ ポン酢和え みそ汁	ねぎみそごはん にぼし	七分つき米、米、じゃがいも、油、小麦粉、ごま油、焼ふ、てんさい含蜜糖	豚ひき肉、豚レバー、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、ツナ油漬缶、豆みそ、厚けずり	キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、オクラ、まいたけ、にんじん、コーン缶、えのきたけ、ねぎ、切り干しだいこん、生わかめ、ごま、こんぶ(だし用)、しょうが、あおのり	おこめせんべい にぼし
9	火	もち麦入りごはん 魚の塩麹焼き 野菜炒め みそ汁	パウンドケーキ にぼし	七分つき米、じゃがいも、米粉、中力粉、もち麦、てんさい含蜜糖、豆乳マーガリン、塩麹、油、米	さわら、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉、にぼし、きな粉、豆乳、厚けずり、いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん、ねぎ、こまつな、ピーマン、しょうが、あおさのり、こんぶ(だし用)	おこめせんべい にぼし
10	水	納豆ごはん 肉じゃが おかか和え みそ汁	まめまめ味噌豆 にぼし	七分つき米、じゃがいも、油、こめ油、てんさい含蜜糖、片栗粉、塩麹、焼ふ、米	納豆、豚肉(もも)、大豆(乾)、米みそ(甘みそ)、にぼし、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐、厚けずり、かつお節、いわし(煮干し)	たまねぎ、キャベツ、にんじん、オクラ、こまつな、まいたけ、こんぶ(だし用)	おこめせんべい にぼし
11	木	黒米入りごはん 鯖の文化干し 甘酢和え みそ汁	炊き込みごはん にぼし	七分つき米、米、黒米、てんさい含蜜糖	さば、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、にぼし、ちくわ、凍り豆腐、厚けずり、いわし(煮干し)、さくらえび	キャベツ、にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、こまつな、ごぼう、生わかめ、まいたけ、こんぶ(だし用)、刻みこんぶ	おこめせんべい にぼし
12	金	お弁当の日 	せんべい にぼし		いわし(煮干し)		おこめせんべい にぼし
13	土	うどん 納豆和え	おにぎり にぼし	ゆでうどん、米、ごま油	鶏もも肉、納豆、豚ひき肉、油揚げ、にぼし、かつお節	たまねぎ、キャベツ、まいたけ、にんじん、オクラ、こまつな、生わかめ、焼きのり、ごま	おこめせんべい にぼし
14	日						
15	月	敬老の日					
16	火	もち麦入りごはん 鮭のフライ ポン酢和え みそ汁	納豆チャーハン にぼし	七分つき米、米、油、パン粉、もち麦、小麦粉	さけ、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、オクラ、切り干しだいこん、なめこ、いんげん、ねぎ、生わかめ、こんぶ(だし用)	おこめせんべい にぼし

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			朝おやつ	
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
17	水	ごはん ケチャップ炒め ブロッコリーのサラダ みそ汁	焼きビーフン にぼし	七分つき米、じゃがいも、 ビーフン、油、てんさい含 蜜糖、米	豚肉(肩ロース)、豚肉(も も)、ツナ油漬缶、米みそ (淡色辛みそ)、にぼし、 油揚げ、厚けずり、いわし (煮干し)、かつお節	ブロッコリー、たまねぎ、キャ ベツ、にんじん、かぼちゃ、 まいたけ、コーン缶、こんぶ (だし用)、黒きくらげ、干し しいたけ	おこめせんべい にぼし	
18	木	黒米入りごはん ほっけ焼き カレー炒め みそ汁	五目ごはん にぼし	七分つき米、米、じゃが いも、油、黒米	ほっけ(開き干し)、豚ひき 肉、鶏もも肉、豆みそ、に ぼし、厚けずり、凍り豆 腐、いわし(煮干し)、ちり めんじゃこ	たまねぎ、にんじん、キャベ ツ、ピーマン、ごぼう、まい たけ、生わかめ、こんぶ(だ し用)、刻みこんぶ	おこめせんべい にぼし	
19	金	納豆ごはん 厚揚げと野菜の炒め物 かぼちゃ煮 みそ汁	おはぎ にぼし	七分つき米、米、もち米、 油、てんさい含蜜糖、片 栗粉、焼ふ	納豆、厚揚げ、あずき (乾)、豚肉(もも)、豆み そ、きな粉、にぼし、厚け ずり、いわし(煮干し)	かぼちゃ、キャベツ、チンゲ ンサイ、たまねぎ、にんじ ん、まいたけ、しめじ、いん げん、切り干しだいこん、こ んぶ(だし用)、しょうが	おこめせんべい にぼし	
20	土	肉そぼろ丼 ポン酢和え みそ汁	おにぎり にぼし	米、ごま油、てんさい含蜜 糖	豚ひき肉、木綿豆腐、豆 みそ、いわし(煮干し)、き な粉、米みそ(淡色辛み そ)	キャベツ、たまねぎ、にんじ ん、なめこ、コーン缶、切り 干しだいこん、ごま、いんげ ん、しょうが	おこめせんべい にぼし	
21	日							
22	月	納豆ごはん レバーのみそ煮 じゃこ和え みそ汁	ドーナツ にぼし	七分つき米、中力粉、 油、米粉、ながいも、てん さい含蜜糖、豆乳マーガ リン、米	納豆、豚肉(肩ロース)、米 みそ(淡色辛みそ)、豚レ バー、にぼし、ちりめん じゃこ、豆乳、凍り豆腐、 厚けずり、いわし(煮干し)	キャベツ、たまねぎ、にんじ ん、こまつな、れんこん、ま いたけ、ごぼう、オクラ、切り 干しだいこん、こんぶ(だし 用)、しょうが	おこめせんべい にぼし	
23	火	秋分の日						
24	水	納豆ごはん 豆腐の五目焼き じゃこ炒め みそ汁	さばチャーハン にぼし	七分つき米、米、油、さつ まいも、片栗粉、こめ油、 塩麹	木綿豆腐、納豆、鶏ひき 肉、さば(水煮)、米みそ (淡色辛みそ)、にぼし、 ちりめんじゃこ、いわし(煮 干し)	キャベツ、にんじん、たまね ぎ、ごぼう、えのきたけ、い んげん、ねぎ、ひじき、しょう が	おこめせんべい にぼし	
25	木	黒米入りごはん 魚のあずま煮 ゆかりあえ みそ汁	炊き込みごはん にぼし	七分つき米、米、もち米、 じゃがいも、揚げ油、片 栗粉、黒米、てんさい含 蜜糖、ごま油	さわら、豚肉(もも)、豆み そ、にぼし、厚けずり、ち りめんじゃこ、いわし(煮干 し)	ブロッコリー、たまねぎ、に んじん、えのきたけ、切り干 しだいこん、しょうが、こんぶ (だし用)、あおさ、刻みこん ぶ、干しいいたけ	おこめせんべい にぼし	
26	金	カレーライス ごま酢和え	ふかし芋 にぼし	七分つき米、さつまいも (皮付)、じゃがいも、油、 米	豚ひき肉、豆乳、にぼし、 厚けずり	にんじん、たまねぎ、かぼ ちゃ、キャベツ、コーン缶、 こまつな、切り干しだいこ ん、まいたけ、ホールトマト 缶詰、ごま	おこめせんべい にぼし	
27	土	うどん 納豆和え	おにぎり にぼし	ゆでうどん、米、ごま油	鶏もも肉、納豆、豚ひき 肉、油揚げ、にぼし、か つお節	キャベツ、たまねぎ、まい たけ、にんじん、こまつな、生 わかめ、焼きのり、ごま	おこめせんべい にぼし	
28	日							
29	月	納豆ごはん ごまみそ炒め ポン酢和え みそ汁	マカロニきなこ にぼし	七分つき米、マカロニ、 油、じゃがいも、てんさい 含蜜糖、米	納豆、豚肉(もも)、豚レ バー、米みそ(淡色辛み そ)、にぼし、きな粉、凍り 豆腐、豆みそ、いわし(煮 干し)、厚けずり	キャベツ、にんじん、たまね ぎ、かぼちゃ、ピーマン、な す、まいたけ、コーン缶、切 り干しだいこん、ごま、生わ かめ	おこめせんべい にぼし	
30	火	もち麦入りごはん おとし揚げ 酢醬油和え みそ汁	ひじきごはん にぼし	七分つき米、米、さつま いも、油、片栗粉、もち麦	つみれ、木綿豆腐、ちく わ、米みそ(淡色辛み そ)、豚ひき肉、大豆 (乾)、にぼし、油揚げ、 厚けずり、いわし(煮干し)	キャベツ、たまねぎ、もや し、にんじん、ごぼう、コー ン缶、まいたけ、生わかめ、ご ま、ひじき、しょうが、干し しいたけ	おこめせんべい にぼし	
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー		507 kcal		鉄		3.4 mg
		たんぱく質		20.8 g		カルシウム		184 mg
		脂質		13.7 g		ビタミンC		20 mg
		塩分		1.5 g		食物繊維		5.4 g

《 和え物アレンジ特集！ 》 下茹でした＜切干し大根・キャベツ・人参・ピーマン＞などを使って...

＜いそ和え＞

のりをちぎって野菜と混ぜ、
醤油で調味する。
のりの佃煮を少し加えても
おいしい！

＜ツナ和え＞

ツナ缶を油ごと野菜と混ぜ、
醤油で調味する。

＜おかか和え＞

かつおぶしと野菜を混ぜ、
醤油で調味する。

＜ごま和え＞

ごまと野菜を混ぜ、醤油で調味する。
すりごまにするとも風味が増します。
てんさい糖で甘みを加えてもOK

＜ゆかい和え＞

ゆかりと野菜を混ぜる。
味が足りないときは塩を加える。

＜じゃこ和え＞

ちりめんじゃこと野菜を混ぜる。
じゃこに塩気があるので、
醤油は風味づけ程度でOKです。

＜ゆずポン酢和え＞

＜ゆずドレッシングサラダ＞

野菜をゆずポン酢で和える。
ゆずポン酢にサラダ油を加えると
ゆずドレッシングになります！
ごま油にすると中華風に。

★12日(金)は、子ども達が毎月楽しみにしている「お弁当の日」です！！

まだまだ気温が高い為、保冷剤を入れるなどしてご配慮をお願いします。

お弁当の一品に、右で紹介している和え物も一緒にいかがでしょうか？

材料は同じでも、混ぜ込むものを変えるだけでバリエーション豊かになります♪

 ミニトマトやぶどうなど、のどに詰まらせる心配のあるときは、カットしてあると安心ですね。ただし傷みやすくなるので、気温が高い日は避けることもひとつです。



子どもたちの
大好きなおべんとう、
安心して食べられるよう、
工夫しましょう♪

