



9月予定献立表



令和7年度

認定こども園 東雲幼稚園

日	曜日	献立名	主な食材とその働き			未満児 付け合わせ	おやつ	
			血や肉、骨になる 食べもの(赤)	体の調子を整える 食べもの(緑)	熱や力になる 食べもの(黄)		未満児(9時)	全園児(3時)
1	月	納豆野菜そばろ丼・トマトと塩昆布のナムル風 和風冷奴・じゃがいもとあさりのみそ汁・ミニゼリー	豚ひき肉・ひきわり納豆 絹ごし豆腐・脱脂粉乳 冷凍あさりむき身	キャベツ・小松菜・玉ねぎ 人参・コーン・トマト・塩昆布 いんげん	ごま油・片栗粉・ごま ドレッシング・じゃがいも	ソーセージソテー	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
2	火	ポテトチーズオムレツ・野菜コーンスープ れんこんと切干大根のナポリタン風・キウイフルーツ	卵・チーズ・牛乳・豆乳 脱脂粉乳・ウィンナー	冷凍グリーンピース・切干大根・人参 ピーマン・玉ねぎ・れんこん・キウイ キャベツ・クリームコーン缶	じゃがいも・油・砂糖	ゆでブロッコリー	麦茶・お菓子	牛乳 肉みそおにぎり
3	水	鶏肉のマーマレード煮・小松菜のごま和え なすと玉ねぎのみそ汁・パイン缶	鶏もも肉・ツナ缶 脱脂粉乳	マーマレード・小松菜・人参 キャベツ・なす・玉ねぎ えのきたけ・パイン缶	砂糖・片栗粉・ごま じゃがいも	ミニトマト	豆乳・お菓子	牛乳・お菓子
4	木	ホタテカレー・わかめサラダ・たまごスープ ポイルウィンナー・福神漬け・オレンジ	冷凍ペビーホタテ・卵 脱脂粉乳・ウィンナー	人参・玉ねぎ・わかめ・コーン きゅうり・福神漬け・ねぎ えのきたけ・オレンジ	じゃがいも・片栗粉 ドレッシング	ピースご飯	アイス	牛乳・お菓子
5	金	さわらの塩焼き・きんぴらごぼう もやしとコーンのみそ汁・バナナ	さわら・豚ひき肉 脱脂粉乳	ごぼう・人参・いんげん もやし・玉ねぎ・バナナ クリームコーン缶	ごま油・砂糖	小松菜飯	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
6	土	春雨ひき肉炒め・中華風冷奴・ごまお 中華風コーンスープ・グレープフルーツ	豚ひき肉・卵 絹ごし豆腐	人参・もやし・しらしいたけ クリームコーン缶・干しいたけ ねぎ・グレープフルーツ	春雨・ごま油・片栗粉 ドレッシング・ごま	焼きギョーザ	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
7	日							
8	月	鶏肉のホイール焼き・小松菜の納豆和え 五目みそ汁・キウイフルーツ	鶏もも肉・木綿豆腐 ひきわり納豆・油揚げ 脱脂粉乳	ピーマン・人参・玉ねぎ もやし・小松菜・大根・ねぎ キウイフルーツ	冷凍里芋	ミートボール	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
9	火	中華風冷やしそうめん・煮玉子・ミニゼリー えびシウマイ・キャベツとトマトの中華和え	鶏ささみ・卵 えびシウマイ	きゅうり・人参・わかめ キャベツ・トマト・コーン	そうめん・砂糖 ごま油	じゃこおにぎり	豆乳・お菓子	牛乳 豆腐チーズおやき
10	水	庄内風いも煮汁・納豆野菜和え ヤンニョム風ウィンナー・バナナ	豚肉・ひきわり納豆 厚揚げ・脱脂粉乳・ハム ウィンナー	ごぼう・人参・しめじ・ねぎ 小松菜・もやし・バナナ	冷凍里芋・マヨネーズ 糸こんにゃく・ごま油・ごま	トマト	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
11	木	鮭のちゃんちゃん焼き・切干大根のごまサラダ 玉ねぎとわかめのすまし汁・オレンジ	鮭・油揚げ	キャベツ・人参・切干大根 きゅうり・コーン・玉ねぎ えのきたけ・わかめ・オレンジ	砂糖・ごま	さつまいもご飯	麦茶 ミニソーセージ	牛乳・お菓子
12	金	キッズピビンバ・豆腐のちよレギサラダ 春巻き・春雨入りたまごスープ・梨	豚ひき肉・鶏ひき肉・卵 木綿豆腐・冷凍春巻き かにかま	ねぎ・もやし・人参・ほうれん草 ミニトマト・レタス・きゅうり・わかめ ねぎ・にら・梨	ごま油・ごま・油 片栗粉・春雨	キャンディチーズ	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
13	土	中華風ローストチキン・パスタサラダ フタンスープ・黄桃缶	鶏もも肉・ツナ缶 豚ひき肉・なると	玉ねぎ・人参・コーン・きゅうり もやし・しらしいたけ・ねぎ 黄桃缶	砂糖・ごま油・ごま・片栗粉 サラスパ・マヨネーズ フタンの皮	中華風冷奴	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
14	日							
15	月	敬老の日	9月の第3月曜日は敬老の日です。おじいちゃんや おばあちゃんを敬い、一緒に会食をして、みんなで楽 しく過ごしましょう。					
16	火	キッズマーボー豆腐・もやしのナムル 焼きギョーザ・バナナ	木綿豆腐・豚ひき肉 ひきわり納豆・脱脂粉乳 冷凍ギョーザ	ねぎ・玉ねぎ・人参・もやし 小松菜・わかめ・バナナ	砂糖・片栗粉・油 ごま油・ごま	チャーハン	麦茶 ミニゼリー	牛乳・お菓子
17	水	揚げ鶏の五目和え・かみかみサラダ コーン汁・梨	鶏もも肉・大豆水煮缶 しらす干し	人参・ほうれん草・きゅうり 切干大根・わかめ・大根・ねぎ コーン(粒・クリーム)・梨	片栗粉・さつまいも 油・ごま・三温糖・ごま油	ふりかけひじき	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
18	木	きのこハンバーグ・ナポリタン 里芋とえのきのみそ汁・オレンジ	豚ひき肉・鶏ひき肉・牛乳 脱脂粉乳・卵・粉チーズ 魚肉ソーセージ	玉ねぎ・しめじ・ピーマン 人参・チンゲン菜・えのきたけ わかめ・オレンジ	パン粉・油・砂糖 スパゲティ・冷凍里芋	トマトご飯	麦茶・お菓子	牛乳・蒸しパン (ブルーベリー)
19	金	お弁当の日					豆乳・お菓子	牛乳・お菓子
20	土	たらのカラフル焼き・じゃがいも炒め 大根と厚揚げのみそ汁・キウイフルーツ	たら・厚揚げ 脱脂粉乳	ピーマン(赤・緑)・コーン ほうれん草・玉ねぎ・人参 大根・キウイフルーツ	マヨネーズ・油 じゃがいも	炒り卵	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
21	日							
22	月	豆乳クラムチャウダー・マカロニのトマト煮 チーズ入りスクランブルエッグ・オレンジ	冷凍あさりむき身・卵 豆乳・チーズ・脱脂粉乳 牛乳・豚ひき肉	人参・玉ねぎ・粉パセリ クリームコーン缶 オレンジ	じゃがいも・油 マカロニ・砂糖	食パン	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
23	火	秋分の日						
24	水	カレー風味豆腐丼・切干大根とひじきのサラダ チキンナゲット・わかめともやしのスープ・みかん缶	木綿豆腐・ベーコン 冷凍チキンナゲット	人参・玉ねぎ・エリンギ・ねぎ 切干大根・ひじき・コーン わかめ・もやし・みかん缶	さつまいも・片栗粉 マヨネーズ	かにシウマイ	麦茶・お菓子	牛乳・おはぎ
25	木	鶏肉の竜田揚げ・なすと厚揚げのみそ汁 ひじきと小松菜の煮ひたし・キウイフルーツ	鶏もも肉・しらす干し 大豆水煮缶・厚揚げ 脱脂粉乳	ひじき・小松菜・人参・なす ねぎ・キウイフルーツ	片栗粉・油・三温糖	里芋ご飯	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
26	金	さばのおろし煮・もやしの和え物 さつまいものみそ汁・バナナ	さば・脱脂粉乳	大根・もやし・人参・小松菜 わかめ・ねぎ・バナナ	砂糖・ごま油 さつまいも	ポイルウィンナー	麦茶 チーズかまぼこ	牛乳・お菓子
27	土	きのこの和風スパゲティ・コーンミルクスープ さつまいもと豆のサラダ・キャンディチーズ・ミニゼリー	ベーコン・大豆水煮缶 チーズ・牛乳	えのきたけ・セー・マン・きゅうり しめじ・玉ねぎ・刻みのり・ひじき クリームコーン缶・粉パセリ	スパゲティ・オリーブ油 さつまいも・マヨネーズ 三温糖	鮭わかめおにぎり	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
28	日							
29	月	きのこ入り親子丼・ミートボール・りんご ひじきの煮物・さやべつとあさりのみそ汁	鶏もも肉・卵・なると ミートボール・さつま揚げ 冷凍あさりむき身・脱脂粉乳	玉ねぎ・えのきたけ・しめじ・人参 干しいたけ・刻みのり・ひじき いんげん・キャベツ・りんご	三温糖・ごま油 砂糖	さつまいもの甘煮	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
30	火	豚肉と秋なす炒め・大根と豆腐のすまし汁 ほうれん草としめじの磯和え・梨	豚肉・木綿豆腐 油揚げ	なす・キャベツ・ピーマン・人参 ほうれん草・しめじ・刻みのり 大根・ねぎ・梨	三温糖	鮭フレーク	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子

非常食の準備

9月1日は防災の日です。非常食には、水・米(アルファ米)・パン・缶づめ・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいことも。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。

栄養区分	以上児目標量	今月の平均	未満児目標量	今月の平均
エネルギー(kcal)	410	347	506	463
たんぱく質(g)	20.5	18.4	20.3	19.1
脂質(g)	17.1	15.4	15.2	15.5
食塩(g)	1.6	1.8	1.5	1.7

- ◎以上児(桜組・竹組・松組)です。家庭から主食を持参しますので、栄養量には含まれていません。
- ◎未満児(楓組・桃組)です。栄養量は主食が含まれています。
- ◎献立表は、都合により変更になることがあります。



種類の日
 ・9月9日(火)
 ・9月27日(土)
 おにぎり可

