

令和7年度 9月 献立表 氷川保育園

日	曜	献立名			血や肉になるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの	調味料
		午前おやつ (乳児)	昼食	おやつ				
◇ 1	月	牛乳 小魚	カレーライス 豚汁 オレンジ 麦茶	バウムクーヘン ビスコ 牛乳	牛乳 小魚 豚モモ肉 豆腐	アルファ米 じゃがいも 里芋 バウムクーヘン ビスコ	人参 玉ねぎ トマト ごぼう ねぎ しいたけ 大根 オレンジ	カレールウ 味噌 だし
2 ・ 16	火	牛乳 小魚	ごはん 鮭フライ キャベツとプロッコリーの 味噌マヨ和え 味噌汁 巨峰 麦茶	お好み焼き カルピス(2日) 麦茶(16日)	牛乳 小魚 鮭 鶏卵 豆腐 豚バラ肉 かつお節 青海苔	精白米 小麦粉 パン粉 サラダ油 ごま お好み焼き粉 長芋 カルピス	プロッコリー キャベツ 人参 なめこ 巨峰	マヨネーズ 味噌 砂糖 醤油 だし ソース
3	水	牛乳 小魚	食パン(2歳児以上バター) ローストチキン フレンチサラダ スープ キウイフルーツ 牛乳	二色おにぎり 麦茶	牛乳 小魚 鶏モモ肉 ハム わかめ かつお節	食パン バター サラダ油 コーン 精白米 ごま	玉ねぎ 生姜 キャベツ 大根 きゅうり 人参 キウイフルーツ	醤油 みりん 酢 砂糖 ブイヨン 鶏がら めんつゆ ぶりかけ 塩
4	木	牛乳 小魚	ごはん 焼肉 チンゲン菜のさっぱり和え 味噌汁 オレンジ 麦茶	ホットケーキ 牛乳	牛乳 小魚 豚ロース肉 かつお節 油揚げ 鶏卵	精白米 ホットケーキミックス バター ケーキシロップ	生姜 チンゲン菜 しめじ 人参 なす オレンジ	醤油 みりん 砂糖 味噌 だし
◆ 5	金	牛乳 小魚	きつねうどん 天ぷら(鶏・さつまいも) バナナ 麦茶	焼きそば たこ焼き 唐揚げ ゼリー チョコバナナ 麦茶	牛乳 小魚 油揚げ わかめ 鶏むね肉 豚モモ肉 鶏モモ肉 青海苔	うどん さつまいも てんぷら粉 サラダ油 中華麺 たこ焼き ゼリー 唐揚げ粉 チョコレート	ほうれん草 人参 生姜 バナナ キャベツ 玉ねぎ	めんつゆ 醬油 砂糖 みりん 料理酒 ソース だし
6 ・ 20	土	牛乳 小魚	ハッシュドポーク もやしのおひたし スープ キウイフルーツ 麦茶	スティックパン 牛乳	牛乳 小魚 豚ロース肉	精白米 サラダ油 スティックパン	玉ねぎ もやし キャベツ 人参 しめじ 大根 長ねぎ キウイフルーツ	ハヤシルウ 醤油 みりん ブイヨン 鶏がら
8 ・ 29	月	牛乳 小魚	夏野菜カレーライス チキンサラダ スープ オレンジ 麦茶	おからドーナツ 牛乳	牛乳 小魚 豚モモ肉 鶏ささみ肉 わかめ 豆乳 おから	精白米 ジャガイモ サラダ油 ごま油 ホットケーキミックス	玉ねぎ かぼちゃ 人参 ズッキーニ なす ピーマン もやし きゅうり しめじ チングン菜 オレンジ	カレールウ 醤油 酢 砂糖 ブイヨン 鶏がら
9	火	牛乳 小魚	ごはん 里芋コロッケ オクラと人参の納豆和え 味噌汁 麦茶 梨(1歳児クラス: キウイフルーツ)	フルーツシリアル 麦茶	牛乳 小魚 豚ひき肉 鶏卵 納豆	精白米 里芋 ジャガイモ パン粉 小麦粉 サラダ油 コーンフレーク	玉ねぎ キャベツ もやし オクラ 人参 しいたけ 梨 バナナ オレンジ キウイフルーツ	醤油 砂糖 めんつゆ 味噌 だし
10 ・ 24	水	牛乳 小魚	醤油ラーメン しゅうまい バナナ 麦茶	ピザトースト 牛乳	牛乳 小魚 豚肩ロース肉 豚ひき肉 スキムミルク チーズ ハム	中華麺 サラダ油 シュウマイの皮 ごま油 片栗粉 食パン コーン	キャベツ 長ねぎ もやし 人参 白菜 玉ねぎ バナナ ピーマン	醤油 鶏がら 塩 料理酒 砂糖 ケチャップ
11	木	牛乳 小魚	ごはん 焼き魚(鯖) ポテカボサラダ 味噌汁 オレンジ 麦茶	にゅう麺 麦茶	牛乳 小魚 鯖 ハム	精白米 ジャガイモ そうめん	かぼちゃ 人参 大根 小松菜 オレンジ ほうれん草 しいたけ	塩 マヨネーズ 味噌 だし めんつゆ
12	金	牛乳 小魚	ミニロールパン スパニッシュオムレツ かに蒲鉾の甘酢和え スープ グレープフルーツ 牛乳	五平餅 麦茶	牛乳 小魚 鶏卵 ベーコン チーズ かに蒲鉾 わかめ	ミニロールパン ジャガイモ サラダ油 精白米 ごま	ほうれん草 玉ねぎ 人参 きゅうり 白菜 いんげん グレープフルーツ	ケチャップ 酢 砂糖 醬油 塩 ブイヨン 鶏がら 味噌
13 ・ 27	土	牛乳 小魚	ごはん 鶏肉の味噌焼き 五色和え 味噌汁 キウイフルーツ 麦茶	バナナヨーグルト 麦茶	牛乳 小魚 鶏モモ肉 かつお節 豆腐 わかめ ヨーグルト	精白米 ごま油 ごま コーン いちごジャム	もやし 小松菜 しめじ 人参 キウイフルーツ バナナ	味噌 みりん 砂糖 料理酒 醤油 だし
☆ 18	木	牛乳 小魚	(幼児クラス) ベーコンチーズハンバーガー <sup>-----</sup> ポテトフライ コールスローサラダ <sup>-----</sup> スープ りんごジュース <sup>-----</sup> (乳児クラス) ベーコンチーズハンバーガー <sup>-----</sup> 食パン ポテトフライ コールスローサラダ <sup>-----</sup> スープ オレンジゼリー 麦茶	カップケーキ風 ごはん 麦茶	牛乳 小魚 合いびき肉 チーズ ベーコン 豆腐 豆乳 ハム 鶏ひき肉 鮭 わかめ	食パン バンズ バター サラダ油 パン粉 じゃがいも コーン オレンジゼリー 精白米	玉ねぎ キャベツ 人参 りんごジュース 生姜	ソース 醬油 ケチャップ みりん 砂糖 酢 マヨネーズ 塩 ブイヨン 鶏がら
19	金	牛乳 小魚	きつねうどん 天ぷら(鶏・さつまいも) バナナ 麦茶	ミルクロール 麦茶	牛乳 小魚 油揚げ わかめ 鶏むね肉	うどん さつまいも てんぷら粉 サラダ油 バターロール 練乳	ほうれん草 人参 生姜 バナナ	めんつゆ 醬油 砂糖 みりん 料理酒

※材料の入荷状況により内容を変更することがあります。あらかじめ、ご了承ください。

◇1日は非常食を使用した給食になります。◆5日は夏まつりです。♡17日はウェルカムランチです。☆18日は誕生会メニューです。

## 朝食を食べる習慣をつけましょう

時間のない中、いきなりきちんとした朝食を作る習慣を身に付けることは難しいものです。まずは、飲み物をとる習慣をつけましょう。空腹時は胃が刺激を受けやすいので、牛乳・野菜ジュース・スープなど、胃に優しいものを選ぶようにします。

だんだん朝食を食べる習慣が身に付いてきたら、チーズ・ヨーグルトなどの乳製品やおにぎり・パンなどのすぐに用意できるものをとるようにします。できるなら、洗うだけ・皮を剥くだけで食べられる果物や野菜も追加していってください。

朝食抜きで車を運転すると、事故を起こすリスクが高くなるという研究データもあるそうです。子どもも大人も朝食を食べましょう！

## 今月の平均栄養素量

	エネルギー	たんぱく質	脂質
1~2歳児	474kcal	19.5g	14.8g
3~5歳児	572kcal	22.6g	16.5g

## 果物を食べましょう

ビタミンCが豊富でおいしい「フルーツ」。収穫時季(目安)を覚えて、実りの秋に旬の果物をたくさん食べましょう。

- ナシ: 7月～10月
- ブドウ: 8月～11月
- リンゴ: 9月～12月
- カキ: 10月～12月

