

令和7年9月分献立予定表

佐野市保育園

日	曜	乳児 午前おやつ	主 食	献 立 名	午後おやつ	からだを つくる	力や体温 となる	体の調子 をととのえる
1	月	むぎちゃ ヨーグルト	め ん	わふうツナスパゲティ、スティックきゅうり くだもの、ぎゅうにゅう	かじゅうやさいジュース おかし	ツナ缶、ベーコン 牛乳	スパゲティ、油	玉葱、人参、しめじ、えのき ピーマン、きゅうり、果物
2	火	むぎちゃ おかし	ごはん	だいずいりとりつくねどん、ゆでやさい とうふとなめこのみそしる	ぎゅうにゅう くだもの	鶏挽肉、水煮大豆 豆腐、牛乳	米、麦、油、パン粉	玉葱、青菜、人参 コーン、なめこ、葱、果物
3	水	むぎちゃ おかし	パ ン	とりにくケチャップあえ、はるさめちゅうかサラダ ベビーパイン、ぎゅうにゅう	ヨーグルト、むぎちゃ たねなしブルー	鶏肉、ハム、卵 牛乳、ヨーグルト	パン、片栗粉、油 三温糖、春雨	きゅうり、人参 パイン、種抜きブルー
4	木	むぎちゃ おかし	ごはん	ハヤシライス、スティックきゅうり くだもの、ぎゅうにゅう	むぎちゃ おかし	豚肉、牛乳	米、じゃが芋 油	玉葱、人参、エリンギ きゅうり
5	金	むぎちゃ ヨーグルト	ごはん	やきざかな、ごもくまめ とうふのかきたまじる	ぎゅうにゅう カステラ	魚切り身、水煮大豆、豚肉、乾ひしき ちくわ、豆腐、卵、牛乳	米、麦、ざらめ カステラ	人参、牛蒡、葱
8	月	むぎちゃ おかし	ごはん	カレーピラフ、ごまきゅうり くだもの、ぎゅうにゅう	むぎちゃ おかし	豚肉、ベーコン 牛乳	米、バター	人参、玉葱、グリーンピース コーン、きゅうり、果物
9	火	むぎちゃ おかし	ごはん	さかなのてりやき、こうやとうふのにも ほうれそうのみそしる	ぎゅうにゅう おこめスティックケーキ	魚切り身、高野豆腐 油揚げ、牛乳	米、麦、小麦粉、油、中ざらめ 三温糖、米粉スティックケーキ	人参、いんげん ほうれん草、玉葱
10	水	むぎちゃ ヨーグルト	め ん	きつねうどん、おかかあえ チーズかまぼこ、くだもの	ぎゅうにゅう きなこのとうふいりむしほん	鶏肉、油揚げ、なると、牛乳 チーズ焼餅、豆腐、豆乳、きなこ	生うどん、三温糖 ホットケーキミックス粉	人参、玉葱、しめじ 青菜、果物
11	木	むぎちゃ おかし	パ ン	ししゃものごまフライ、さつまいものサラダ フルーツゼリー、ぎゅうにゅう	むぎちゃ クレープ	ししゃも、卵 牛乳	パン、小麦粉、パン粉、さつま芋 マヨネーズ、米粉クレープ	きゅうり、人参 コーン
12	金	むぎちゃ くだもの	ごはん	さんしょくどん、とうふとじゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう おこめスイートポテト	鶏挽肉、卵、豆腐 牛乳	米、麦、三温糖、油、ごま油 じゃが芋、米粉スイートポテト	人参、ほうれん草 えのき
15	月	けいろうのひ 						
16	火	むぎちゃ おかし	ごはん	だいずいりとりつくねどん、ゆでやさい とうふとなめこのみそしる	ぎゅうにゅう くだもの	鶏挽肉、水煮大豆 豆腐、牛乳	米、麦、油、パン粉	玉葱、青菜、人参 コーン、なめこ、葱、果物
17	水	むぎちゃ おかし	パ ン	とりにくケチャップあえ、はるさめちゅうかサラダ ベビーパイン、ぎゅうにゅう	ヨーグルト、むぎちゃ たねなしブルー	鶏肉、ハム、卵 牛乳、ヨーグルト	パン、片栗粉、油 三温糖、春雨	きゅうり、人参 パイン、種抜きブルー
18	木	むぎちゃ おかし	ごはん	ハヤシライス、スティックきゅうり くだもの、ぎゅうにゅう	むぎちゃ おこのみやき	豚肉、牛乳 卵、豚挽肉	米、じゃが芋 油、小麦粉	玉葱、人参、エリンギ きゅうり、きゃべつ、葱
19	金	むぎちゃ ヨーグルト	ごはん	やきざかな、ごもくまめ とうふのかきたまじる	ぎゅうにゅう カステラ	魚切り身、水煮大豆、豚肉、乾ひしき ちくわ、豆腐、卵、牛乳	米、麦、ざらめ カステラ	人参、牛蒡、葱
22	月	むぎちゃ おかし	ごはん	カレーピラフ、ごまきゅうり くだもの、ぎゅうにゅう	むぎちゃ おかし	豚肉、ベーコン 牛乳	米、バター	人参、玉葱、グリーンピース コーン、きゅうり、果物
23	火	しゅうぶんのひ 						
24	水	むぎちゃ ヨーグルト	め ん	きつねうどん、おかかあえ チーズかまぼこ、くだもの	ぎゅうにゅう きなこのとうふいりむしほん	鶏肉、油揚げ、なると、牛乳 チーズ焼餅、豆腐、豆乳、きなこ	生うどん、三温糖 ホットケーキミックス粉	人参、玉葱、しめじ 青菜、果物
25	木	むぎちゃ おかし	パ ン	さかなのたつたあげ、もやしのあますあえ くだもの、ぎゅうにゅう	むぎちゃ クレープ	魚切り身、卵 牛乳	パン、片栗粉、油 三温糖、米粉クレープ	もやし、きゅうり、人参 果物
26	金	むぎちゃ くだもの	ごはん	さんしょくどん、とうふとじゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう おこめスイートポテト	鶏挽肉、卵、豆腐 牛乳	米、麦、三温糖、油、ごま油 じゃが芋、米粉スイートポテト	人参、ほうれん草 えのき
29	月	むぎちゃ ヨーグルト	め ん	わふうツナスパゲティ、スティックきゅうり くだもの、ぎゅうにゅう	かじゅうやさいジュース おかし	ツナ缶、ベーコン 牛乳	スパゲティ、油	玉葱、人参、しめじ、えのき ピーマン、きゅうり、果物
30	火	むぎちゃ おかし	ごはん	さかなのてりやき、こうやとうふのにも ほうれそうのみそしる	ぎゅうにゅう おこめスティックケーキ	魚切り身、高野豆腐 油揚げ、牛乳	米、麦、小麦粉、油、中ざらめ 三温糖、米粉スティックケーキ	人参、いんげん ほうれん草、玉葱

○土曜日につきましては、各園対応となります。(参考メニュー・パン、揚げ物等、チーズ等、デザート類、飲み物)

※都合により献立を変更することがあります。

【秋の味覚で残暑を乗り越えましょう】



少しずつ秋の気配を感じられるようになりました。秋はいも類、きのこ、果物など、沢山の食材が旬を迎えます。残暑、朝晩の冷え込み、台風など、気候に変動が大きい時期ですが、おいしく食べて、夏の疲れを回復していきましょう。

【正しい姿勢で食べる】

体の成長に合ったテーブルや椅子を使い、よい姿勢での食事を心がけましょう。よい姿勢は、噛む力や消化する力、集中力を高めます。おいしく、楽しく食べるためにも大切なことです。

【食育クイズ】

Q：子ども茶碗一杯（約100g）のご飯には約何粒のお米が入っているでしょうか？

①300粒 ②1000粒 ③2000粒

A：③2000粒

～成長に応じて、茶碗のサイズを検討しましょう～

9月分平均	3才未満児	3才以上児
エネルギーkcal	444	561
たんぱく質 g	19.4	25.4
脂 質 g	13.4	19.3
カルシウム g	208	310
鉄 mg	3.0	2.8
ビタミンC mg	21	27
食塩相当量 g	1.5	1.9