9 月 の こ ん だ て

※内容は材料などの都合により、変更の場合があります

2025年9月1日(月)発行　風の子保育園

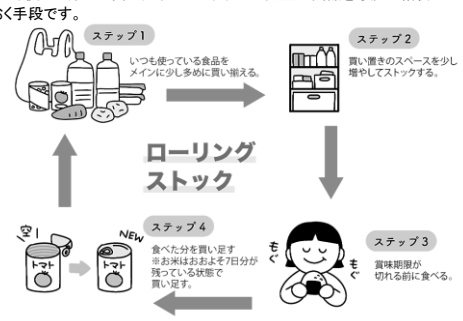
日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ( )は未満児	材料名（〇はおやつ） 熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ	延長 （果物がつきます）
1 月	さば味噌缶の炊き込みご飯 さつま芋と油揚げの煮物 キャベツの磯和え トマト のっぺい汁 果物(フルーツミックス缶)	505.1(354.2) 19.8(13.9) 17.4(12.2) 1.5(1.1)	米 さつま芋 里芋 黒こんにゃく 砂糖 〇小麦粉〇砂糖〇油	さば(味噌煮缶) 油揚げ 木綿豆腐 〇牛乳〇ハム〇鶏卵	キャベツ 人参 大根 ほうれん草 しめじ トマト きざみのり 刻み昆布 フルーツミックス缶 〇ホールコーン缶	ハムコーン 蒸しパン 牛乳	きなこにぎり お茶
2 火	バターロール カレーコロッケ スパゲティソテー(ｹﾁｬｯﾌﾟ) コールスローサラダ トマト ブロッコリーのスープ 果物(パイン)	566.0(393.5) 19.5(13.7) 25.5(17.9) 2.3(1.6)	じゃが芋 油 スパゲティ 砂糖 パン粉 小麦粉 バターロール 〇米	豚肉 ベーコン 鶏卵 〇牛乳〇しらす干し	玉ねぎ キャベツ ブロッコリー きゅうり 人参 トマト ホールコーン缶 パイナップル 〇人参〇焼きのり	夕焼けにぎり （乳児はのりなし） 牛乳	鮭にぎり お茶
3 水	わかめごはん 鶏手羽と野菜の煮物 うずら豆甘煮 もやしときゅうりのゆかり和え トマト 味噌汁(ﾅｽ,玉ﾈｷﾞ,油揚) 果物(梨)	460.7(322.3) 21.4(15.0) 14.0(9.9) 1.9(1.3)	米 砂糖 〇食パン〇砂糖 〇白ごま〇バター	うずら豆 みそ 鶏肉 油揚げ 〇牛乳	大根 きゅうり 玉ねぎ なす 人参 生姜 梨 トマト もやし	パンかりんとう 牛乳	青菜にぎり お茶
4 木	けんちんうどん 南瓜の天ぷら ほうれん草のナムル ﾄﾏﾄ･ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 果物(バナナ)	528.8(373.3) 20.9(14.6) 19.1(13.4) 1.8(1.2)	黒こんにゃく油 小麦粉 白ごま ごま油 うどん 〇米	豚肉 鶏卵 〇牛乳〇ハム〇チーズ	南瓜 ほうれん草 人参 ブロッコリー もやし ごぼう 大根 長ねぎ トマト バナナ 〇玉ねぎ〇ピーマン	ごはんピザ 牛乳	おかかにぎり お茶
5 金	ごはん かじきのバーベキューソース キャベツとコーンのソテー カレーマヨサラダ トマト チキンコンソメスープ 果物(オレンジ)	487.0(340.1) 24.2(16.9) 17.6(12.3) 1.6(1.1)	米 じゃが芋 油 砂糖 小麦粉 マヨネーズ 〇マカロニ〇砂糖	鶏肉 かじきまぐろ 〇牛乳〇きな粉	キャベツ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー りんご レモン マッシュルーム オレンジ トマト ホールコーン缶	マカロニきな粉 牛乳	わかめにぎり お茶
6 土	肉あんかけご飯 二色びたし トマト 味噌汁(わかめ・もやし) 果物(バナナ)	499.6(345.8) 19.2(13.4) 11.2(7.8) 1.6(1.1)	米 片栗粉 油 〇さつま芋	豚肉 みそ かつお節 〇牛乳	キャベツ もやし たけのこ 人参 ほうれん草 しいたけ 長ねぎ いんげん わかめ 生姜 バナナ トマト にんにく	ふかし芋 牛乳	ゆかりにぎり お茶
8 月	中華丼 じゃが芋の煮物 ブロッコリーおかか和え トマト 味噌汁(小松菜・ふ) 果物(オレンジ)	453.8(317.0) 20.5(14.3) 14.8(10.4) 1.9(1.3)	米 じゃが芋 片栗粉 玉ふ ごま油 油 〇小麦粉〇砂糖〇バター	豚肉 みそ かつお節 かまぼこ 〇牛乳〇鶏卵	玉ねぎ ブロッコリー 人参 キャベツ 小松菜 たけのこ いんげん トマト オレンジ チンゲン菜 〇人参	キャロットケーキ 牛乳	青菜にぎり お茶
9 火	ごはん 鮭のごまみそ焼き 切干大根煮 小松菜のしらす和え トマト けんちん汁 果物(梨)	551.9(385.8) 25.7(18.0) 23.6(16.6) 1.9(1.4)	米 里芋 白ごま 砂糖 油 〇小麦粉〇油〇砂糖	さつま揚げ しらす干し みそ 鮭 油揚げ 木綿豆腐 〇牛乳〇ウインナー〇鶏卵	小松菜 人参 大根 長ねぎ 切り干し大根 梨 トマト	アメリカンドッグ 牛乳	きなこにぎり お茶
10 水	味噌ラーメン かき揚げ(ｻｸﾗｴﾋﾞ･ｻﾂﾏｲﾓ･ﾀﾏﾈｷﾞ) もやしのナムル ﾄﾏﾄ･ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 果物(バナナ)	562.1(397.9) 22.6(15.9) 18.3(12.9) 2.4(1.6)	さつま芋 小麦粉 白ごま 砂糖 ごま油 中華めん 油 〇米	豚肉 みそ 桜エビ 鶏卵 〇牛乳〇ツナ缶	もやし 人参 ほうれん草 玉ねぎ ブロッコリー きゅうり 生姜 長ねぎ バナナ トマト ホールコーン缶 にんにく 〇人参	ツナカレー おにぎり 牛乳	わかめにぎり お茶
11 木	ごはん 春巻き きんぴらごぼう ほうれん草の胡麻和え トマト 味噌汁(ﾆﾗ・ﾀﾏﾈｷﾞ・豆腐) 果物(オレンジ)	504.1(353.9) 17.7(12.5) 22.0(15.5) 1.3(0.9)	米 油 春雨 砂糖 白ごま 春巻きの皮 ごま油 片栗粉 〇じゃが芋〇片栗粉〇油	豚肉 みそ 木綿豆腐 〇牛乳	ほうれん草 ごぼう 玉ねぎ 人参 たけのこ しいたけ にら 生姜 トマト オレンジ にんにく 〇焼きのり	じゃが芋もち （乳児はのりなし） 牛乳	鮭にぎり お茶
12 金	赤飯 鯛の日の出焼 フルーツきんとん きゅうりとしらすの酢の物 ﾄﾏﾄ･ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ すまし汁(ﾎｳﾚﾝ草、ｶﾏﾎﾞｺ、ｿｳﾒﾝ) 果物(梨)	551.0(384.9) 24.8(17.3) 20.8(14.6) 1.7(1.2)	さつま芋 米 もち米 マヨネーズ そうめん 砂糖 〇食パン〇バター〇砂糖	鯛 あずき しらす干し 卵黄 かまぼこ 白みそ 〇牛乳〇きな粉	きゅうり りんご ブロッコリー ほうれん草 梨 トマト パイン缶	きな粉ラスク 牛乳	ゆかりにぎり お茶
13 土	麻婆豆腐丼 ほうれん草磯和え トマト 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ･ﾀﾏﾈｷﾞ) 果物(バナナ)	534.0(369.8) 22.3(15.5) 16.1(11.3) 2.0(1.4)	米 片栗粉 砂糖 ごま油 〇食パン	豚肉 みそ 木綿豆腐 〇牛乳	ほうれん草 玉ねぎ 人参 もやし キャベツ しいたけ バナナ トマト きざみのり 長ねぎ 〇いちごジャム	ジャムサンド 牛乳	青菜にぎり お茶
16 火	ケチャップ風味鶏照り焼き丼 ｷｬﾍﾞﾂとｳｲﾝﾅｰの炒め物 ブロッコリーのナムル トマト 味噌汁(ﾅﾒｺ･豆腐) 果物(オレンジ)	601.0(420.0) 24.6(17.2) 24.2(16.8) 1.7(1.2)	米 油 ごま油 小麦粉 砂糖 〇米粉〇砂糖〇油	鶏肉 鶏卵 木綿豆腐 みそ ウインナー しらす干し 〇牛乳	キャベツ ブロッコリー なめこ チンゲン菜 いんげん トマト オレンジ	米粉ブラウニー 牛乳	おかかにぎり お茶
17 水	ほうとう風うどん 竹輪の磯辺揚げ ほうれん草なめこ和え ﾄﾏﾄ･ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 果物(梨)	513.9(353.9) 23.4(15.8) 17.6(12.2) 2.2(1.5)	うどん 油 小麦粉 砂糖 〇米	豚肉 みそ 竹輪 鶏卵 〇牛乳〇鮭〇チーズ	ほうれん草 南瓜 玉ねぎ 人参 ブロッコリー しめじ なめこ 梨 トマト きざみのり 青のり	鮭チーズ おにぎり 牛乳	ゆかりにぎり お茶
18 木	ごはん さば味噌缶と大根の煮物 南瓜の甘煮 きゅうりとわかめの酢の物 トマト すまし汁（小松菜・キャベツ） 果物(柿)	468.9(327.8) 21.9(15.4) 17.1(12.0) 1.2(0.9)	米 砂糖 〇食パン〇砂糖	さば(味噌煮缶) 〇牛乳〇鶏卵	南瓜 きゅうり 大根 小松菜 キャベツ わかめ 生姜 柿 トマト	パンプティング 牛乳	きなこにぎり お茶
19 金	ハヤシライス ブロッコリーとコーンのソテー キャベツとツナのサラダ トマト チンゲン菜のスープ 果物(オレンジ)	596.4(416.4) 19.7(13.8) 27.4(19.1) 1.8(1.3)	米 じゃが芋 油 小麦粉 バター 〇米粉〇砂糖〇油	牛肉 ベーコン ツナ缶 〇牛乳〇絹豆腐	玉ねぎ ブロッコリー キャベツ 人参 チンゲン菜 トマトピューレ マッシュルーム わかめ トマト オレンジ ホールコーン缶	豆腐ドーナツ 牛乳	鮭にぎり お茶
20 土	豚丼 小松菜と人参のおかか和え トマト 味噌汁(大根･ﾜｶﾒ) 果物(バナナ)	536.0(371.9) 23.5(16.4) 12.5(8.8) 2.6(1.8)	米 白滝 砂糖 〇食パン	豚肉 みそ かつお節 〇牛乳	玉ねぎ 大根 小松菜 人参 わかめ バナナ トマト 〇マーマレード	ママレードサンド 牛乳	青菜にぎり お茶
22 月	高野豆腐のそぼろごはん 小松菜の炒め煮 じゃが芋とささみの胡麻酢和え ﾄﾏﾄ･ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 味噌汁(にら・もやし) 果物(梨)	496.9(347.5) 21.8(15.2) 19.1(13.4) 1.8(1.2)	米 じゃが芋 砂糖 油 白ごま 〇小麦粉〇砂糖 〇マヨネーズ〇油	鶏肉 みそ 高野豆腐 油揚げ 〇牛乳〇鶏卵〇かつお節	小松菜 人参 玉ねぎ もやし ブロッコリー きゅうり たけのこ にら 長ねぎ しいたけ 梨 トマト しめじ 〇青のり〇玉ねぎ〇キャベツ〇人参	お好み焼き 牛乳	きなこにぎり お茶
24 水	ケチャップライス 鶏の唐揚げ 南瓜のソテー シルバーサラダ トマト 玉ねぎとウインナーのスープ 果物(オレンジ) ヨーグルト	574.6(386.6) 24.5(16.4) 21.6(15.0) 2.1(1.4)	米 マヨネーズ 春雨 油 片栗粉 小麦粉 砂糖 バター 〇小麦粉〇砂糖〇バター	鶏肉 ウインナー ヨーグルト 鶏卵 ツナ缶 〇牛乳〇生クリーム〇鶏卵	玉ねぎ 南瓜 きゅうり 人参 いんげん 生姜 パセリ トマト オレンジ にんにく 〇バナナ	バースデーケーキ 牛乳	青菜にぎり お茶
25 木	焼きそば じゃが芋の田楽 小松菜のお浸し ﾄﾏﾄ･ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ワカメとレタスのスープ 果物(バナナ)	496.0(350.8) 20.5(14.4) 15.8(11.0) 2.0(1.4)	じゃが芋 油 砂糖 白ごま 片栗粉 中華めん 〇米〇白ごま〇砂糖	豚肉 鶏肉 みそ かつお節 〇牛乳〇みそ	玉ねぎ 小松菜 キャベツ レタス もやし ブロッコリー 人参 長ねぎ わかめ バナナ トマト 青のり	五平もち 牛乳	鮭にぎり お茶
26 金	ごはん さんま香味揚げ ひじきの煮物 ほうれん草ともやしの胡麻和え トマト さつま汁 果物(りんご)	570.1(399.0) 22.3(15.7) 25.9(18.2) 1.7(1.2)	米 さつま芋 小麦粉 油 砂糖 白ごま ごま油 〇食パン〇砂糖〇バター	みそ 大豆 さんま 油揚げ 〇牛乳〇鶏卵	ほうれん草 もやし 長ねぎ ごぼう ひじき 生姜 りんご トマト	フレンチトースト 牛乳	ゆかりにぎり お茶
27 土	カレーライス キャベツツナ和え トマト ほうれん草とえのきのスープ 果物(バナナ)	605.4(420.9) 24.8(17.4) 19.3(13.5) 2.5(1.8)	米 じゃが芋 〇食パン	豚肉 ツナ缶 〇牛乳	玉ねぎ キャベツ 人参 ほうれん草 えのきたけ バナナ トマト 〇いちごジャム	ジャムサンド 牛乳	わかめにぎり お茶
29 月	三色丼 れんこんの金平 春雨の酢の物 トマト 味噌汁（ｷｬﾍﾞﾂ・ﾓﾔｼ） 果物(オレンジ)	479.9(336.4) 17.9(12.5) 15.5(10.9) 1.6(1.1)	米 砂糖 春雨 ごま油 油 〇さつま芋〇砂糖 〇油〇黒ごま	鶏肉 ハム みそ 鶏卵 〇牛乳	れんこん 人参 もやし きゅうり いんげん トマト オレンジ キャベツ	大学芋 牛乳	青菜にぎり お茶
30 火	ごはん ハンバーグ キャベツとポテトのソテー マカロニサラダ トマト チキンコンソメスープ 果物(柿)	536.6(373.6) 23.4(16.3) 22.9(16.0) 1.8(1.3)	米 メークイン マカロニ 砂糖 マヨネーズ パン粉 片栗粉 油 〇うどん〇油	豚肉 牛肉 鶏肉 ベーコン 牛乳 鶏卵 〇牛乳〇豚肉	玉ねぎ キャベツ チンゲン菜 きゅうり 人参 いんげん 柿 トマト 〇玉ねぎ〇キャベツ〇人参〇青のり	焼きうどん 牛乳	ゆかりにぎり お茶

～9月１日は防災の日～

※保育園に備蓄している食材を使っていきます

備蓄食品（ストック食品）は、災害時だけでなく、毎日の食事にも活かせます。今回は、日常の少しの工夫で、無理なく備蓄するコツをお伝えします。この機会に一度、家庭の備蓄食品を見直してみませんか？

★ローリングストック法
「ローリングストック」とは、日常の生活で使う食品を少し多めに買い置きして、使った分だけ買い足すことで、常に一定量の食品を家庭に備蓄しておく手段です。



★ストックすると便利な食品
ストック食品は、子どもが食べるものをバランスよく選んで揃えることが大切です。

ミニ誕　敬老会　誕生会
行事

食物アレルギーによる除去・代替食について

【卵】炒り卵→コーンに代替　フライ等のつなぎ→除去
クッキー・ケーキ等→ベーキングパウダー等で代替
マヨネーズ→卵抜きマヨネーズに代替　卵を含むパン→食パンに代替
【乳】牛乳→豆乳に代替　チーズ→除去　バター・マーガリン→油に代替
乳を含むパン→食パンに代替
【小麦】パン→米粉パンに代替　麺類→米粉めん(フォーなど)に代替
小麦粉→米粉や片栗粉に代替　鮭ふりかけ→青菜ふりかけに代替
※代替食品については都合により、変更する場合があります