



9月の献立表



令和7年度 ほほえみ保育園



日	曜日	おやつ(午前)	献立	おやつ(午後)	日	曜日	おやつ(午前)	献立	おやつ(午後)
1	月	お菓子、牛乳	鶏のマヨネーズパン粉焼き(鶏肉、パン粉、パセリ)、いんげん グリーンサラダ(キャベツ、きゅうり、ブロッコリー) すまし汁、果物	きなこプリン、牛乳	16	火	お菓子、牛乳	魚のムニエル(鰯)、にんじん じゃこピーマン(ちりめん、ピーマン、キャベツ、とうもろこし) みそ汁、果物	大学芋、牛乳
2	火	お菓子、牛乳	煮魚(赤魚)、にんじん 五色和え(ほうれん草、白菜、えのき、にんじん、とうもろこし、ごま) みそ汁、果物	スイートポテト、牛乳	17	水	お菓子、牛乳	豚肉の甘辛炒め(豚肉、玉ねぎ、にんじん)、ブロッコリー 野菜のごま酢和え(にんじん、小松菜、キャベツ、ごま) すまし汁、果物	きのこのピザトースト、牛乳
3	水	お菓子、牛乳	千草焼き(卵、にんじん、玉ねぎ、ほうれん草)、キャベツ もやしの中華風サラダ(もやし、にんじん、きゅうり) すまし汁、果物	じゃこトースト、牛乳	18	木	お菓子、牛乳	カレーライス (合挽ミンチ、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、ごはん) フレンチサラダ(キャベツ、きゅうり、にんじん) 果物	バナナケーキ、牛乳
4	木	お菓子、牛乳	ポークチャップ(豚肉、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、きくらげ、しめじ、ピーマン) 白菜のお浸し(白菜、小松菜、わかめ、かつお節) みそ汁、果物	ホットケーキ、牛乳	19	金	お菓子、牛乳	鶏のさっぱり焼き(鶏肉)、いんげん チャブチェ(春雨、にんじん、玉ねぎ、しめじ、チンゲン菜、ごま) すまし汁、果物	お好み焼き、牛乳
5	金	お菓子、牛乳	鶏のみそ焼き(鶏肉)、ブロッコリー 昆布とちくわの煮物(昆布、ちくわ、にんじん) すまし汁、果物	青のりクッキー、牛乳	20	土	お菓子、牛乳	八宝麵(豚肉、ちくわ、白菜、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、いんげん、中華麵) 粉ふきいも(じゃがいも) 果物	きなこ大豆、牛乳
6	土	お菓子、牛乳	和風スパゲティ(豚肉、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、しめじ、小松菜、海苔、スパゲティ) ポテトサラダ(ウインナー、じゃがいも、きゅうり、にんじん) 果物	おかかおにぎり、お茶	22	月	お菓子、牛乳	バーベキューチキン(鶏肉)、ブロッコリー 大豆サラダ(大豆、玉ねぎ、きゅうり、にんじん) みそ汁、果物	ごまトースト、牛乳
8	月	お菓子、牛乳	チンジャオロース(豚肉、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、きくらげ) 粉ふきいも(じゃがいも) すまし汁、果物	コーン蒸しパン、牛乳	24	水	お菓子、牛乳	魚の南部焼き(鰯、ごま)、にんじん 小松菜納豆(しらす干、納豆、小松菜) すまし汁、果物	じゃが丸みたらし、牛乳
9	火	お菓子、牛乳	魚のレモン醤油焼き(鰯、レモン)、にんじん 切干大根の煮物(ちくわ、切干大根、にんじん、グリーンピース) みそ汁、果物	納豆おやき、牛乳	25	木	お菓子、牛乳	鶏肉のゆかり焼き(鶏肉、ゆかり)、ブロッコリー きのこのきんぴら(しめじ、エリンギ、ごぼう、にんじん、いんげん、ごま) みそ汁、果物	卵の花の野菜チヂミ、牛乳
10	水	お菓子、牛乳	香味煮(豚肉、じゃがいも、にんじん、いんげん、こんにゃく、ごま) 白菜のゆかり和え(白菜、にんじん、ゆかり) すまし汁、果物	サンドイッチ(ツナマヨ)、牛乳	26	金	お菓子、牛乳	肉じゃが(豚肉、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、糸こんにゃく、グリーンピース) 春雨サラダ(春雨、きゅうり、にんじん、もやし) すまし汁、果物	フルーツヨーグルト、お茶
11	木	お菓子、牛乳	とり天(鶏肉)、キャベツ 小松菜の煮浸し(あげ、小松菜、にんじん) みそ汁、果物	マカロニのチーズ焼き、牛乳	27	土	お菓子、牛乳	三食丼(鶏ミンチ、卵、ほうれん草、ごはん) 具だくさんみそ汁(あげ、にんじん、大根、さつま芋、玉ねぎ) 果物	きなこマカロニ、牛乳
12	金	お菓子、牛乳	ぶっかけうどん(ウインナー、卵、きゅうり、わかめ、かつお節、うどん) キャベツとひじきの和え物(ひじき、にんじん、キャベツ) 果物	ビーフン、牛乳	29	月	お菓子、牛乳	魚のおろし煮(赤魚、大根)、にんじん 土佐酢和え(白菜、にんじん、きゅうり、かつお節) みそ汁、果物	チーズポテトボール、牛乳
13	土	お菓子、牛乳	ポトフ(ウインナー、じゃがいも、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン) ごま塩サラダ(きゅうり、にんじん、とうもろこし、ごま) 果物	五目おにぎり、お茶	30	火	お菓子、牛乳	ハヤシライス (合挽ミンチ、玉ねぎ、にんじん、しめじ、グリーンピース、ごはん) ブロッコリーサラダ(ブロッコリー、玉ねぎ、にんじん) 果物	牛乳かん(きな粉)、牛乳

「ローリングストック」で無理のない備蓄を！



※行事、材料の都合等により献立が変更になる場合がありますので、ご了承下さい。離乳期も個別対応になりますので献立変更もありますが、ご理解の程よろしくお願い致します。



9月は台風が特に多く発生する時期です。また、1923年9月1日に関東大震災がおきたことから、毎年9月1日が「防災の日」と制定されています。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きをし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。また、日常的に食べているお菓子を追加してストックしておくといでしょう。子どもはストレスや不安を感じやすく、不安定になりがちです。災害時に普段から食べているものがあれば不安感を和らげることができます。



主食	エネルギー源になるもの	主菜	たんぱく質の確保
☐ 米類		☐ 肉・魚・豆の缶詰等	
☐ パンの缶詰		☐ レトルト食品	
☐ 乾麺・インスタント麺		☐ 乾物	
副菜	ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源	その他	水は飲用+調理用で1人あたり1日に3ℓ必要！
☐ 日持ちする野菜類		☐ 水・飲料	
☐ 野菜の缶詰		☐ 乳製品	
☐ 野菜ジュース		☐ 缶詰	
☐ 乾物		☐ 調味料	
		☐ 菓子類	