

2025年9月

献立予定表

愛信保育園

に ち 日	お 曜 日	ちゅうしゅくこんだて めい 昼食献立名	3時おやつ	ざいりょう ちゅうしゅく ごこ 材料（昼食と午後おやつ）		
				ねつ ちから 熱と力になるもの	ち にく ほね 血や肉や骨になるもの	からだ ちょうし ととの 体の調子を整えるもの
1	げつ 月	ビビンバ カクテギ わかめスープ	ぎゅうにゅう 牛乳 手作り おさつクッキー	こめ 米、ホットケーキ粉、さ つまいも、油、砂糖、ご ま油	ぎゅうにゅうふた にく くろ 牛乳、豚ひき肉、黒ご ま、ごま	だいず 大豆もやし、にんじん、こまつ な、たまねぎ、キムチ、えのきた け、ねぎ、干しいたけ、わかめ
2	か 火	ごはん オレンジ クリームコロッケ ピーマンと野菜のソテー ボルシチ	ぎゅうにゅう 牛乳 タフィ	こめ 米、じゃがいも、コーン フレーク、ピーマン、 あぶら 油、ごま油	ぎゅうにゅうとり にく ふた 牛乳、鶏ひき肉、豚 肉、バター	たまねぎ、ホールトマト、にんじ ん、オレンジ、キャベツ、ピーマ ン、いんげん
3	すい 水	秋野菜ハヤシ ツナサラダ	ぎゅうにゅう 牛乳 バナナ	こめ 米、さつまいも、玄米、 マヨネーズ（卵なし）、 あぶら 油	ぎゅうにゅうぎゅうにく 牛乳、牛肉、ツナ	バナナ、たまねぎ、なす、にんじ ん、レタス、トマト、しめじ、きゅ うり、エリンギ、コーン
4	もく 木	ごはん 納豆 りんご 焼魚 ポテトサラダ みぞしる	ぎゅうにゅう 牛乳 手作り 豆腐みたらし団子	じゃがいも、こめ しらたま 米、白玉 こ粉、上新粉、砂糖、マヨ ネーズ（卵なし）、片栗	ぎゅうにゅう なつとう まめ 牛乳、さわか、納豆、絹 ごし豆腐、木綿豆腐、豆 みそ、ウインナー	りんご、なす、にんじん、たまね ぎ、きゅうり、ねぎ
5	きん 金	ごはん ボークビーンズ じゃこスパゲティー きのこのクリームシチュー	ぎゅうにゅう 牛乳 手作り 黒糖ケーキ	こめ 米、じゃがいも、上新 粉、スパゲティー、黒砂 糖、油	ぎゅうにゅうとりにく ふたにく 牛乳、鶏肉、豚肉、だ いず、しらす干し、ご ま	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、し めじ、えのきたけ、コーン、マッ シュルーム、いんげん、ピーマン
6	ど 土	ウインナーチャーハン はるさめスープ オレンジ	ぎゅうにゅう 牛乳 おかし	こめ 米、はるさめ、ごま油	ぎゅうにゅう 牛乳、ウインナー	にんじん、だいこん、しろ ねぎ、オ レンジ、ピーマン、わかめ
7	にち 日					
8	げつ 月	ごはん 千草卵焼き いそべあえ みぞしる	ぎゅうにゅう 牛乳 手作り きな粉ケーキ	こめ しょうしんにこ まとう あぶら 米、上新粉、砂糖、油	ぎゅうにゅうたまご とり にく 牛乳、卵、鶏ひき肉、 バター、豆みそ、きな こ粉	はくさい、わかめ、にんじん、こま つな、ねぎ、白ねぎ、切り干しだい こん、干しいたけ、焼きのり
9	か 火	牛肉のきんぴらちらし かぼちゃの甘煮 すましじる なし	ぎゅうにゅう 牛乳 フライドポテト	フライドポテト、こめ あぶら 油、砂糖	ぎゅうにゅうぎゅうにく 牛乳、牛肉、ちくわ	かぼちゃ、なし、こまつな、にん じん、ごぼう、えのきたけ、きゅ うり、いんげん、焼きのり
10	すい 水	ごはん 豚肉のしょうが焼き はくさいのおひたし みぞしる	ぎゅうにゅう 牛乳 こさりの かぼちゃパン	こめ まとう あぶら 米、パン、砂糖、油	ぎゅうにゅうぶたにく ま 牛乳、豚肉、豆みそ、 かつお節	はくさい、かぼちゃ、たまねぎ、 にんじん、なめこ、白ねぎ、こま つな
11	もく 木	ごはん 鶏のからあげ ハンサンスー カレーチャウダー	フルーツヨーグルト	こめ まとう あぶら かたくり 米、じゃがいも、砂糖、 はるさめ、ごま油、片栗 こ粉、油	ヨーグルト、鶏肉、ツ ナ、ウインナー、ごま 油	きゅうり、バナナ、たまねぎ、だ いこん、みかん缶、コーン、いん げん
12	きん 金	ごはん さかなのトマト煮 ジャーマンポテト キャベツのスープ	お茶 手作り カルシウムおにぎり	こめ 米、じゃがいも、上新 粉、片栗粉、油	さば、チーズ、ウイン ナー、しらす干し、ご ま、かつお節	たまねぎ、キャベツ、えのきた け、こまつな、わかめ
13	ど 土	チキンライス ポパイスープ なし	ぎゅうにゅう 牛乳 おかし	こめ 米	ぎゅうにゅうとりにく 牛乳、鶏肉、ウイン ナー	たまねぎ、なし、にんじん、ほう れんそう、コーン、マッシュルー ム、いんげん
14	にち 日					
15	げつ 月	おやすみです				

に ち 日	お 曜 日	ちゅうしゅくこんだて めい 昼食献立名	3時おやつ	さいりょう ちゅうしゅく ごこ 材料（昼食と午後おやつ）		
				ねつ ちから 熱と力になるもの	ち にく ほね 血や肉や骨になるもの	からだ ちょうし ととの 体の調子を整えるもの
16	火	ごはん なし なすグラタン ナムル コンソメスープ	牛乳 手作り スイートポテト	さつまいも、米、じゃがいも、 マーガリン、マカロニ、砂糖、ごま油	牛乳、チーズ、豚ひき肉、牛ひき肉、ごま	たまねぎ、もやし、なし、なす、 ホールトマト、ほうれんそう、えのきたけ、にんじん
17	水	ごはん あじフライ はるさめサラダ コンソメスープ	ヨーグルト コーンフレーク	米、コーンフレーク、三温糖、はるさめ、油、ごま油	ヨーグルト、ウインナー	キャベツ、トマト、もやし、ブロッコリー、ねぎ、わかめ
18	木	きつねご飯 トックスーフ バナナ	牛乳 手作り マヨチーズトースト	米、もち、食パン、マヨネーズ（卵なし）、三温糖、ごま油	牛乳、鶏肉、油揚げ、卵、粉チーズ、ごま	にんじん、バナナ、ねぎ、干しいたけ、焼きのり、あおのり
19	金	赤米入りごはん ミートローフ 切り干し大根サラダ 車麴のすまし汁	牛乳 手作り大学いも	さつまいも、米、三温糖、米パン粉、油、マヨネーズ（卵なし）、ごま油、焼ふ	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、チーズ、黒ごま	にんじん、きゅうり、たまねぎ、えのきたけ、白ねぎ、コーン、切り干しだいこん、ひじき
20	土	ひじきごはん さつまいも汁 りんご	牛乳 おかし	米、さつまいも、板こんにゃく、ごま油	牛乳、豚肉、鶏肉、焼き豆腐、豆みそ、油揚げ	りんご、にんじん、ピーマン、ごぼう、ひじき、ねぎ
21	日					
22	月	中華どんぶり とうふスープ	牛乳 ミニパウチセリー おかし	米、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、絹ごし豆腐	たまねぎ、はくさい、にんじん、もやし、にら、ピーマン、干しいたけ
23	火	おやすみです				
24	水	ごはん にくじゃが ちりめんニラ炒め 石狩じる	牛乳 手作り ロシアンクッキー	米、じゃがいも、小麦粉、こんにゃく、マーガリン、ピーマン、三温糖、油、ごま油	牛乳、牛肉、さけ、木綿豆腐、豆みそ、しらす干し、ごま	にんじん、たまねぎ、にら、だいこん、いちごジャム、いんげん、白ねぎ
25	木	ごはん バナナ マーボー豆腐 しゅうまい けんちん汁	牛乳 こさりの チーズスティックパン	米、パン、さといも、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉	バナナ、だいこん、たまねぎ、にら、にんじん、ねぎ、ごぼう、干しいたけ
26	金	ごはん 焼きししゃも 五目豆 みぞしる	牛乳 手作り お月見かぼちゃだんご	米、白玉粉、上新粉、こんにゃく、砂糖、油、さつまいも	牛乳、ししゃも、絹ごし豆腐、だいず、豆みそ、ちくわ、きな粉	かぼちゃ、にんじん、はくさい、ピーマン、ねぎ、ごぼう、わかめ
27	土	ミートスパゲッティー りんご	牛乳 おかし	スパゲッティー	牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、りんご、ホールトマト、にんじん、ピーマン
28	日	※かいてある食材 はかわるときがあります※しつもんがあればいつでもきいてください				
29	月	秋野菜カレー スティックサラダ 福神漬	手作りラッシー おかし	米、さつまいも、マヨネーズ（卵なし）、玄米	ヨーグルト、豚ひき肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、みかんジュース、きゅうり、なす、しめじ、しいたけ、福神漬
30	火	ごはん チキミ チャップチェ 大根と豚肉のスーフ	お茶 チュモッパ （韓国おにぎり） （韓国）	米、はるさめ、小麦粉、上新粉、ごま油、マヨネーズ（卵なし）	卵、豚肉、ツナ、牛肉	にんじん、だいこん、にら、たまねぎ、オレンジ、ピーマン、ごぼう、干しいたけ、ねぎ、味付けのり、たくあん