



9月 給食献立表



さざなみ保育園
栄養士 照屋恵美

令和7年 ※午前おやつ(1〜2歳児) 午後おやつ(1〜5歳児)

日曜日	果物 緑	昼食	おもな食材(食品)			日曜日	果物 緑	昼食	おもな食材(食品)		
			赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)				赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)
1月		麦ご飯	白身魚	白米 押し麦	トマト	16火		ご飯	白身魚	白米	
		魚の西京焼き	鶏肉		大根 人参 ごぼう 椎茸 絹さや			魚天ぷら	白身魚	てんぷら粉	
		筑前煮						胡瓜の和え物	ツナ缶		トマト 胡瓜 コーン
		ソーメン汁		ソーメン	ねぎ			うどん汁	なると	うどん	長ねぎ
2火		芋天ぷら		さつま芋 てんぷら粉		17水		ヨーグルト	ヨーグルト		
		牛乳	牛乳					ビスケット		ビスケット	
		ご飯	白身魚	白米	ブロッコリー			タコライス	合挽 チーズ	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン レタス トマト
		魚の香味焼き	白身魚		ごぼう 人参 小松菜			南瓜の煮物			南瓜
3水		きんぴらごぼう	ちくわ			18木		アーサ汁	アーサ 絹豆腐		
		豆腐のすまし汁	絹豆腐 ワカメ					豆腐ドーナツ	絹豆腐	ケーキMIX 黒糖	
		もちもちどら焼き	小倉あん	ケーキMIX 白玉粉				牛乳	牛乳		
		牛乳	牛乳					ピーチ缶	ご飯	白米	
4木		麦ご飯	鶏ミンチ	マヨネーズ 車麴	長ネギ コーン	19金		豚カツ	豚肉 卵	小麦粉 パン粉	コーン
		麴わつと鶏つくね	ツナ缶		オクラ ブロッコリー			キャベツ炒め	ウインナー		キャベツ 玉ねぎ 小松菜
		オクラとブロッコリーの和え物			冬瓜 しめじ ねぎ			冬瓜のみそ汁	冬瓜 油揚げ		ねぎ
		冬瓜のみそ汁						コーンフレーク		コーンフレーク	レーズン
5金		アイスクリーム	アイスクリーム			20土		牛乳	牛乳		
		鉄分ウエハース		ウエハース				玄米ご飯		白米 玄米	
		玄米ごはん		白米 玄米				鶏肉の煮つけ	鶏肉		大根 ブロッコリー
		ケチャップウインナー	ウインナー		ほうれん草 人参	21月		もずく酢	もずく		胡瓜
6土		ほうれん草サラダ	ちくわ		大根 人参 椎茸 ねぎ			わかめスープ	ワカメ		長ねぎ
		イナムドゥチ	豚肉 かまぼこ					ふかし芋		さつま芋	
		芋かりんとう		芋かりんとう				牛乳	牛乳		
7日		牛乳	牛乳			22火		小松菜チャーハン	ポーク缶	白米	小松菜 人参 コーン
		牛乳	牛乳					ツナサラダ	ツナ缶		胡瓜 人参
		牛乳	牛乳					ワカメのみそ汁	ワカメ 木綿豆腐		
		牛乳	牛乳			23水		はちや棒 パナナ		はちや棒	パナナ
8月		クラッカー		クラッカー				ご飯		白米	
		クラッカー		クラッカー				鮭のオーロラソース焼き	鮭	マヨネーズ	コーン
		クラッカー		クラッカー				ゴーヤーチャンプルー	ポーク缶 卵		ゴーヤー 玉ねぎ 人参
		クラッカー		クラッカー		24木		ゆし豆腐	ゆし豆腐		ねぎ
9火		プリン	プリン					ヒラヤーチー	卵 ツナ缶	小麦粉	にら 人参
		プリン	プリン					ヤクルト	ヤクルト		
		プリン	プリン			25金		麦ご飯		白米 押し麦	
		大根チキンカレー	鶏肉	白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 グリンピース 大根			から揚げチキン	鶏肉		ブロッコリー
10水		白菜サラダ		マヨネーズ	白菜 パイン 人参 胡瓜			春雨サラダ	ハム	春雨	胡瓜 人参
		お茶						アーサ汁	アーサ 絹豆腐		ねぎ
		お茶				26土		アガラサー	牛乳	強力粉 黒糖	
		小倉トースト		食パン 小倉ジャム				牛乳	牛乳		
11木		牛乳	牛乳					三枚肉そば	三枚肉 かまぼこ	沖縄そば	ねぎ
		牛乳	牛乳			27日		小松菜の和え物	ツナ缶		小松菜 人参
		牛乳	牛乳					金時豆の甘煮	金時豆		
		梅プルケーキ	卵 牛乳	ケーキMIX バター 砂糖				ワカメおにぎり	わかめ	白米	
12金		牛乳	牛乳	梅プルシロップ				牛乳	牛乳		
		牛乳	牛乳			28月		炊き込みご飯	ツナ缶 ひじき	白米	人参 にら
		牛乳	牛乳					胡瓜の和え物	ちくわ		胡瓜 人参
		ミートスパゲティ	合挽	スパゲティ	玉ねぎ 人参 コーン セロリ			鶏汁	鶏肉		冬瓜 人参 しめじ ねぎ
13土		チョレギサラダ	ハム		レタス 胡瓜	29火		ミニドーナツ		ドーナツ	
		卵スープ	卵		ねぎ			バナナ 牛乳	牛乳		バナナ
		牛乳	牛乳					玄米ご飯		白米 玄米	
		鮭おにぎり	鮭	白米				カラフルマーボー豆腐	木綿豆腐 豚ミンチ		玉ねぎ 人参 ピーマン
14日		ジュシー	昆布 ツナ缶	白米	人参 ねぎ			南瓜サラダ	卵 チーズ	マヨネーズ	南瓜 レーズン
		きびなごの唐揚げ	きびなご					ワカメのみそ汁	ワカメ		玉ねぎ ねぎ
		トマトサラダ	チーズ	マヨネーズ	トマト 胡瓜 コーン	30水		アメリカンドック	ウインナー 卵 牛乳	ケーキMIX	
		大根のみそ汁	油揚げ		大根			牛乳	牛乳		
15月		ゴマサンド		食パン ゴマクリーム				納豆肉みそ丼	豚ミンチ 納豆	白米	ねぎ
		牛乳	牛乳					ほうれん草の白和え	ツナ缶 木綿豆腐		ほうれん草 人参
		牛乳	牛乳					白菜スープ			人参 白菜 しめじ
		生姜焼き丼	豚肉	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン	31火		玄米ドリンク		玄米ドリンク	
16火		和え物	ツナ缶 ワカメ		胡瓜			せんべい		せんべい	
		豆腐のみそ汁	絹豆腐		ねぎ						
		牛乳	牛乳								
17水		黒棒 パナナ		黒棒	パナナ						
		牛乳	牛乳								
		牛乳	牛乳								
		牛乳	牛乳								



※ 食材の都合により献立を変更することがあります。
※ アレルギー食のメニューは除去または代替え食で対応いたします。
※ 15日(月)敬老の日でお休みです。
※ 23日(火)秋分の日振替休日でお休みです。