



9がつのこんだてひょう



2025年09月

しろま保育園

日曜	時間帯	献立	材 料 名				
			黄	赤	緑	その他	
			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	その他	
01月	9月に入ると運動会練習が始まります。朝ごはんをしっかり食べて元気に登園しましょう	牛乳 せんべい ミートボール きゅうりと春雨のナムル みそ汁 二色ゼリー		牛乳 豚ひき肉 白ごま 味噌、油揚げ 牛乳、生クリーム、ゼラチン		せんべい しょうゆ、酢、食塩 しょうゆ(うすくち)、食塩 煮干し、かつおだし オレンジジュース(16日ぶどうジュース)	
02月	未満児午前おやつ	牛乳 クラッカー		牛乳		クラッカー	
17日	給食	鶏の揚げやきのり酢和え コーンスープ	米の粉、油	鶏もも肉	しょうが、にんにく もやし、こまつな、にんじん、焼きのり ホールコーン、玉ねぎ、にんじん、パセリ	しょうゆ(うすくち)、酒 酢、しょうゆ、食塩	
18日	午後おやつ	お茶 野沢菜おにぎり	米	白ごま		麦茶 野沢菜ふりかけ	
03月	18日運動会総練習	牛乳 ビスケット		牛乳		ビスケット	
18日		ポークカレー ゆかり和え ミニゼリー(18日ミニゼリー、カルピス)	じゃがいも、小麦粉、油	豚肉、バター、牛乳	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが きゅうり、キャベツ、にんじん	カレー粉、ケチャップ、しょうゆ、ソース、コンソメ、カレー粉 食塩、ゆかり ミニゼリー、カルピス	
04月	なすの濃い紫色の皮にはナスニンというポリフェノールの一種が含まれていて血中のコレステロールを下げてくれます	牛乳 クッキー たらのみそ照り焼き コールスローサラダ 鉄火汁 牛乳 コーンのチヂミ		牛乳 砂糖 マヨネーズ 油 牛乳 微細米粉、ごま油	牛乳 たら、味噌 木綿豆腐、豚肉、味噌 牛乳	バナナ しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん、ホールコーン なす、たまねぎ、ねぎ ホールコーン、にんじん、たまねぎ	クッキー みりん、酒 食塩、白こしょう 中華だしの素、しょうゆ
05月	23日は秋分の日でお彼岸の中日(ちゅうにち)です。小豆の収穫時期は秋。収穫したばかりの小豆は皮が柔らかく煮ると	ヨーグルト かぼちゃのそぼろ煮 パリパリサラダ しらすふりかけ けんちん汁 牛乳 おはぎ ゼリー		ヨーグルト(加糖) 鶏ひき肉 しらす干し、白ごま、かつお節 木綿豆腐、鶏もも肉、油揚げ 牛乳 つぶあん	かぼちゃ、しょうが もやし、きゅうり、キャベツ、にんじん、ひじき 焼きのり だいこん、ねぎ、にんじん、ごぼう	しょうゆ しょうゆ、酢 しょうゆ(うすくち)、食塩、かつおだし	
08月	皮ごと食べられるので、この時期のおはぎのあんこはつぶあんと言われています。	豚肉とごぼうのしぐれ煮 納豆和え かき玉汁 牛乳 ピザトースト	つきこん、きび砂糖 片栗粉	豚肉 挽きわり納豆、かつお節 卵	ごぼう、えのきたけ キャベツ、にんじん チンゲンサイ	ゼリー しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ しょうゆ、食塩、かつおだし	
09月		牛乳 バナナ さばの塩焼き れんこんカレー 金糸うりのすまし汁 牛乳 カラフルクッキー		牛乳 牛乳 ピザ用チーズ	バナナ バナナ さば ベーコン 木綿豆腐、なると	たまねぎ、ピーマン バナナ れんこん、ホールコーン 金糸うり、えのきたけ、ねぎ、にんじん	ケチャップ カラースプレー
10月	10日献立検討会です。喫食状況や来月の献立について園長、主任調理員、栄養士で話し合います。	牛乳 たまごボーロ 焼きシュウマイ ブロッコリーのマヨネーズ和え ミネストローネ 10日ジョア、カリカリ小魚 29日牛乳、ごまポッキー		牛乳 牛乳 豚ひき肉 ベーコン ジョア 牛乳、黒ごま	牛乳 たまねぎ、キャベツ、しょうが ブロッコリー、にんじん、ホールコーン トマト、たまねぎ、なす、キャベツ、セロリ、パセリ	たまごボーロ しょうゆ、酒、食塩 食塩 ケチャップ、コンソメ、食塩 カリカリ小魚 ドライイースト、食塩	
11月		牛乳 ビスケット タンドリーチキン 浸し豆のサラダ みそ汁 ヨーグルト和え		牛乳 牛乳 鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、脱脂粉乳 浸し豆(乾) 味噌、油揚げ ヨーグルト(無糖)	しょうが だいこん、きゅうり、にんじん かぼちゃ、たまねぎ、こまつな バナナ、みかん缶、もも缶	ビスケット 食塩、カレー粉 しょうゆ(うすくち)、酢、食塩 煮干し、かつおだし	
26日	季節の献立の日 白馬の秋のお祭 李献立です。 お赤飯には甘納豆が入り、ほんのり甘いお赤飯です	牛乳 せんべい お赤飯 筑前煮 いご すまし汁 果物 ヨーグルト		牛乳 あずき(ゆで) 鶏もも肉		せんべい 酒、食塩 しょうゆ(うすくち)、本みりん、酒 しょうゆ しょうゆ(うすくち)、食塩、かつおだし	
			12日(金) 誕生日会 26日(金) 季節の献立の日	白ごはんはいりません 白ごはんはいりません			

*献立は変更になる場合があります