

令和7年

9月行事・幼児食献立予定表

妹尾保育園

曜日	日にち・行事			屋食献立名	材料と体内ではたらき			栄養価		三未以下 添加	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	熱量 Kcal	蛋白質 g		午前 (三未以下)	午後 (全員)	
月	1	杉本先生リズム指導(午後)		テンジャオロースー トマト 中華コーンスープ	米、砂糖 ごま油、片栗粉 白ごま	牛乳、豚肉、豆腐 削りかつお	生姜、ピーマン、人参 玉ねぎ、水煮たけのこ トマト、クリームコーン缶 小松菜	540	22.1		牛乳、菓子	牛乳 おかかおにぎり	
火	2		16	さばの塩こうじ焼き 切干大根の炒め煮 なすのみそ汁	米、油、砂糖 食パン バナナクリーム	牛乳、さば、油揚げ 豆腐、乾わかめ 中みそ、削りかつお	人参、切干大根 グリーンピース なす、玉ねぎ 奴ねぎ	616	24.7		牛乳、菓子	牛乳 バナナクリームサンド	
水	3	絵本読み聞かせ (年中組)	17	絵本読み聞かせ (年少組) カワイ体操指導 (年長組)	米、油、砂糖 小麦粉	牛乳、テンペ、ちくわ 削りかつお、小魚 青のり粉、むきえび ヨーグルト	人参、かぼちゃ 玉ねぎ、ピーマン キャベツ、小松菜、ゆかり バナナ、パイン缶、みかん缶	651	18.2		牛乳、菓子	牛乳 フルーツヨーグルト	
木	4	避難訓練	18	誕生会	豚肉となすのみそ炒め きゅうりとわかめの酢の物 ひじきのおかか煮	米、油、砂糖 片栗粉、乾ビーフン	牛乳、豚肉、厚揚げ 赤みそ、乾わかめ 乾ひじき、削りかつお 豚バラ肉、ちりめん	人参、なす、キャベツ 玉ねぎ、ピーマン きゅうり、もやし 乾きくらげ、にら	538	21.4		牛乳、菓子	牛乳 焼きビーフン 牛乳、ロールケーキ
金	5		19	カレーライス フレンチサラダ パイン缶	米、油、砂糖 じゃがいも カレールウ、菓子	牛乳、豚肉、小魚	人参、玉ねぎ グリーンピース キャベツ、きゅうり パイン缶	614	15.1		牛乳、菓子	牛乳、小魚、うすやき 牛乳、小魚、とんがりコーン	
土	6		20	冷やし五目うどん 牛乳	乾うどん、油 砂糖、白ごま 菓子	牛乳、鶏肉 刻み昆布	人参、きゅうり 乾しいたけ ホールコーン 奴ねぎ	437	18.4		牛乳、菓子	6日：ぼたぼた焼き 20日：ばかうけ	
月	8	バレエ鑑賞会(3歳児以上)	22	ささみの天ぷら 和風サラダ おくら納豆	米、油、砂糖 じゃがいも 白ごま、小麦粉 マーガリン	牛乳、鶏ささみ、ツナ缶 納豆、乾わかめ 削りかつお、もみのり ベーコン、卵、ビザ用チーズ	人参、キャベツ きゅうり、ホールコーン おくら、かぼちゃ 玉ねぎ	645	27.9		牛乳、菓子	牛乳 かぼちゃのキッシュ風	
火	9			香味煮 昆布ピーマン オレンジ	米、油、砂糖 じゃがいも、白ごま 食パン、マヨネーズ	牛乳、鶏肉、ちくわ 高野豆腐 塩昆布、ちりめん 青のり粉	人参、ごぼう 糸こんにゃく、グリーンピース 白ねぎ、生姜、ピーマン キャベツ、オレンジ	602	21.5		牛乳、菓子	牛乳 ごまじゃこトースト	
水	10	スマイルキッズサッカー (年長組)	24	絵本読み聞かせ (年長組) カワイ体操指導 (年中組)	ほきのトマトソースかけ とうがんスープ パイン缶	米、油、砂糖 米粉、ケチャップ	牛乳、ほき ベーコン、厚揚げ	玉ねぎ、カットトマト缶 冬瓜、人参 乾しいたけ 小松菜、パイン缶	554	21.7	ちりめん ごはん	牛乳、菓子	牛乳 米粉のココア蒸しパン
木	11	身体計測 (ひよこ・ひまわり組)	25	ポークビーンズ グリーンサラダ バナナ	米、油、砂糖 じゃがいも、ケチャップ 小麦粉、バター グラニュー糖	牛乳、豚肉 ウインナー、乾大豆 きな粉、卵	人参、玉ねぎ エリンギ、グリーンピース キャベツ、きゅうり バナナ	686	23.8		牛乳、菓子	牛乳 きな粉クッキー	
金	12	身体計測 (年少・年中・年長組)	26	マーボー豆腐 ナムル オレンジ	米、油、砂糖 片栗粉、ごま油 白ごま、菓子	牛乳、豆腐 豚ひき肉、赤みそ 小魚	人参、玉ねぎ 乾しいたけ、にら 生姜、小松菜 もやし、オレンジ	551	24.6		牛乳、菓子	牛乳、小魚の甘辛、ハッピーターン 牛乳、小魚の甘辛、ベジタべる	
土	13		27	塩焼きそば きゅうりの磯あえ 牛乳	焼きそば玉、油 菓子	牛乳、豚バラ肉 ちくわ、削りかつお 青のり粉、塩昆布	人参、玉ねぎ キャベツ、もやし 奴ねぎ、きゅうり	413	16.1		牛乳、菓子	13日：アンパンマンソフトせんべい 27日：ばかうけ	
月			29	鶏肉のゆかり焼き チャプチェ バナナ	米、油 緑豆春雨、ごま油 白ごま、食パン	牛乳、鶏肉	ゆかり、人参、玉ねぎ エリンギ、赤ピーマン 乾きくらげ、チンゲン菜 バナナ、いちごジャム	638	21.5		牛乳、菓子	牛乳 ジャムサンド	
火			30	八宝菜 粉ふきいも 小魚ごま風味	米、砂糖、ごま油 片栗粉、じゃがいも 白ごま、菓子	牛乳、豚肉、平天 ちりめん、昆布	人参、玉ねぎ、キャベツ もやし、乾きくらげ 小松菜	534	23.8		牛乳、菓子	牛乳 昆布、さやえんどう	

朝ごはんをしっかりと食べよう！

朝ごはんを食べると、頭と身体が目覚め、必要なエネルギーを補給してくれる役割があります。
また、ごはんやパンなどに含まれる炭水化物は脳のエネルギー源になるための大切な栄養素です。
時間がないときはおにぎり1個、バナナ1本などの手軽なものからとってみましょう！



誕生会

- ☆ツナごはん
- ☆豆腐のすまし汁
- ☆鶏肉の竜田揚げ
- ☆バナナ
- ☆かぼちゃサラダ



この献立の栄養価は
3～5歳児の平均で作成されています。
平均の熱量は569kcalで
たんぱく質は21.5gです。