



9月は夏から秋への季節の変わり目です。体調をくずさないように気をつけましょう。まだまだ暑いですが、献立にも秋の食材が入ってきます。夏に消耗した体力を秋の味覚で補いましょう。

今月の予定

9月19日（金）…誕生会

軽食が、お祝いメニューになります。

予定…ホットケーキクッキング

※感染状況により献立変更をすることがあります。

フルーツ ジュース

今月のフルーツ：メロン・梨・りんごなど



お願い

給食室では、朝9時の時点での出欠の状況で、食数・アレルギー配慮食の数などの確認をしています。欠席の連絡を9時までにという事でお願いしていますが、引き続きご協力をお願いいたします。

給食献立表

2025年 9月 こぐま保育園 給食室

		朝のおやつ	昼 食	軽 食	主食 主材 料	主に熱や力のもとになるもの	主に体を作るもの	主に体の調子を整えるもの	栄養量 昼+軽食
1 29	月	せんべい 牛乳	御飯 味噌汁（玉葱・わかめ） 焼き鮭 炒り豆腐 オクラのお浸し	冷やしうどん じゃこ天 フルーツ 牛乳		米 油 砂糖	味噌 鮭 木綿豆腐 卵	玉葱 わかめ 人参 椎茸 オクラ	I補給 - 502 kcal 蛋白質 27.5 g 脂質 15.2 g
2 16 30	火	ビスケット 牛乳	ジャージャー麺 牛乳 金時豆の煮物 キャベツの塩もみ	きなことごまのおはぎ(乳児きなこおはぎ) 炒り子フルーツお茶		中華麺 油 ゴマ油 砂糖	豚ひき肉 赤味噌 金時豆 牛乳	玉葱 たけのこ 干し椎茸 きゅうり キャベツ	I補給 - 614 kcal 蛋白質 26.7 g 脂質 15.4 g
3 17	水	せんべい 牛乳	御飯 味噌汁（もやし・えのき） めかじきフライ 白滝のたらこ炒り もろきゅう	芋羊羹 昆布(乳児：炒り子) フルーツ 牛乳		米 油 パン粉 小麦粉	味噌 めかじき 卵 たらこ	もやし えのき 白滝 きゅうり	I補給 - 489 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 14.2 g
4 18	木	クラッカー 牛乳	御飯 味噌汁（油揚げ・キャベツ） 松風焼き さつまいもの甘煮 小松菜の胡麻和え	みかんかん バイクドポテト 牛乳		米 練りゴマ パン粉 砂糖 さつまいも	味噌 油揚げ 鶏ひき肉 卵 すりゴマ	キャベツ 長葱 生姜 小松菜	I補給 - 513 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 15.8 g
5 19	金	せんべい 牛乳	さつまいも御飯 味噌汁（絹豆腐・なめこ） ししゃもの塩焼き(乳児 プリの塩焼き) ほうれん草と人参のお浸し	抹茶ケーキ フルーツ 牛乳 誕生会		米 さつまいも	味噌 絹豆腐 ししゃも (乳児 プリ)	なめこ ほうれん草 人参	I補給 - 495 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 14.9 g
6 20	土	ビスケット お茶	御飯 味噌汁（しめじ・麴） 鶏肉の味噌漬け焼き 人参の含め煮 いんげんのお浸し	さつまスティック フルーツ お茶		米 麴 砂糖	味噌 鶏もも肉	しめじ 人参 いんげん	I補給 - 488 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 9.7 g
8 22	月	せんべい 牛乳	御飯 味噌汁（茄子・えのき） ブリの照り焼き ひじきの煮物 ほうれん草のお浸し	チキンピラフ フルーツ 牛乳		米 砂糖 油	味噌 ブリ 油揚げ	茄子 えのき ひじき 人参 ほうれん草	I補給 - 580 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 12.4 g
9	火	ビスケット 牛乳	バターロール コーンスープ ローストチキン トマト キャベツの塩もみ	ツナと青菜の 味噌焼きおにぎり フルーツ お茶		パン バター 小麦粉 油 クリームコーン	牛乳 鶏もも肉	玉葱 にんにく トマト キャベツ	I補給 - 515 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 12.6 g
10 24	水	せんべい 牛乳	御飯 味噌汁（冬瓜・油揚げ） エビのかき揚げ(乳児 鮭のかき揚げ) 粉ふきいも 小松菜のお浸し	スイートパンプキン フルーツ 牛乳		米 コーンスターチ 油 小麦粉 じゃがいも	味噌 油揚げ えび(乳児 鮭) 卵	冬瓜 玉葱 小松菜	I補給 - 492 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 14.1 g
11 25	木	クラッカー 牛乳	カレーライス(乳児：ハヤシライス) 牛乳 ゆで卵(1歳トマト) きゅうりとわかめの酢の物	オレンジ蒸しパン 炒り子 フルーツ お茶		米 油 酢 じゃが芋 カレールウ ケチャップ ソース	豚もも肉 卵 牛乳	人参 玉葱 にんにく 生姜 きゅうり わかめ	I補給 - 703 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 19.8 g
12 26	金	ビスケット 牛乳	御飯 味噌汁（大根・わかめ） 鶏肉の照り焼き 冬瓜の煮物 小松菜の煮浸し	米粉ケーキ フルーツ 牛乳		米 砂糖 片栗粉	味噌 鶏もも肉 油揚げ	大根 わかめ 冬瓜 小松菜	I補給 - 627 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 18.3 g
13 27	土	せんべい お茶	御飯 味噌汁（絹豆腐・長葱） ししゃも(乳児 プリの塩焼き) 南瓜の煮物 ほうれん草のお浸し	ココア蒸しパン フルーツ お茶		米 砂糖	味噌 絹豆腐 ししゃも (乳児 プリ)	長葱 南瓜 ほうれん草	I補給 - 455 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 7.9 g

行事、材料の都合などにより献立変更をする事がありますのでご了承ください。

朝のおやつは1～2才児に提供しています。

1・2歳は食べやすさや消化などの関係により大きさ、柔らかさ、食材などの配慮をいたします。

（栄養量は幼児のものです。目安にしてください。）