



9月

こんだて

令和7年9月1日

社会福祉法人見真会 明光保育園



日付	献立名			材料名・体内でのたらし			栄養価 エネルギー 4歳児 (kcal)
	午前おやつ	昼 食	午後おやつ	血や肉や骨になるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの	
1 (月)	牛乳 野菜ボーロ	ご飯 鮭のタルタルフライ 筑前煮 ほうれん草のすまし汁 パナナ	牛乳 フルーツケーキ	牛乳 鮭 卵 鶏肉 豆腐	米 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ 砂糖 ホットケーキミックス	玉ねぎ バセリ ごぼう 人参 大根 しいたけ 絹さや ほうれん草 パナナ みかん	502
2 (火)	牛乳 ほうれん草 せんべい	わかめご飯 鯖の味噌煮 里芋のポテサラ キャベツとトマトのスープ キウイフルーツ	牛乳 シュガーポテト	牛乳 わかめ 鯖 ベーコン かつお節 ウインナー みそ	米 砂糖 マヨネーズ さつまいも 油	いんげん 里芋 枝豆 キャベツ トマト 玉ねぎ キウイフルーツ	496
3 (水)	牛乳 コーンクッキー	岡山県 倉敷ぶっかけうどん 鶏肉の唐揚げ 小松菜のごま和え グレープフルーツ	牛乳 桃ゼリー	牛乳 かまぼこ 鶏肉 ちくわ	うどん 片栗粉 油 ごま 砂糖	オクラ 生薑 にんにく 小松菜 白菜 にんじん グレープフルーツ 白桃	485
4 (木)	牛乳 人参せんべい	ご飯 豚肉の塩麹炒め 青菜とお麴の卵とじ さつまいもみそ汁 パナナ	牛乳 おさつパイ	牛乳 豚肉 卵 みそ	米 ごま油 麴 さつまいも バイシート	人参 もやし キャベツ 白ネぎ にんにく ほうれん草 玉ねぎ ねぎ パナナ	497
5 (金)	牛乳 アンパンマン ビスケット	スイス ロールパン さんまのレモンバタームニエル 人参とリンゴサラダ アルプス風スープ オレンジ	牛乳 カステラ	牛乳 サンマ パター ツナ ウインナー 卵	パン 小麦粉 マヨネーズ じゃがいも 砂糖 油 強力粉 ざらめ	人参 りんご 白菜 ブロッコリー オレンジ	503
6 (土)	牛乳 マンナ ビスケット	ご飯 鶏肉の照焼 コールスローサラダ コンソメスープ みかん缶	牛乳 麺ラスク	牛乳 鶏肉 ハム きな粉	米 砂糖 油 マヨネーズ	玉ねぎ ねぎ キャベツ 人参 コーン ほうれん草 みかん	486
7 (日)	休日保育(お弁当を持ってくるください。)						
8 (月)	牛乳 奈良県 南瓜せんべい	ご飯 まぐろの竜田揚げ ほうれん草の白和え きのこスープ グレープフルーツ	牛乳 コロコロラスク	牛乳 まぐろ 豆腐 ちくわ ひじき ベーコン	米 片栗粉 油 砂糖 ごま 食パン パター	しょうが ほうれん草 人参 しいたけ えのき エリンギ グレープフルーツ	505
9 (火)	牛乳 ヨーグルト	塩焼きそば 蒸しどりサラダ 豆腐ときこのみそ汁 パナナ	牛乳 チーズ フライドポテト	牛乳 豚肉 えび 鶏肉 豆腐 みそ チーズ	中華麺 じゃが芋 油	キャベツ 人参 もやし コーン ニラ きゅうり レタス 椎茸 玉ねぎ ねぎ パナナ	511
10 (水)	牛乳 マンナ ビスケット	ご飯 豚バラれんこん 小田巻蒸し ほうれん草とあげのみそ汁 オレンジ	牛乳 ホットケーキ	牛乳 豚肉 卵 エビ かまぼこ あげ みそ	米 ごま油 うどん ホットケーキミックス	れんこん にんじん ねぎ みつば ほうれん草 オレンジ	482
11 (木)	牛乳 小魚せん	インド 南インドカレー ブロッコリーのサラダ コンソメスープ キウイフルーツ	牛乳 オレンジゼリー	牛乳 ツナ 鶏肉 卵 ベーコン	米 油 砂糖	玉ねぎ 人参 枝豆 なす ブロッコリー キャベツ ひよこ豆 キウイフルーツ	477
12 (金)	牛乳 アンパンマン ソフトせん	ご飯 鶏肉と秋野菜のきのこ炒め 大根サラダ なすのみそ汁 パナナ	牛乳 鮭むすび	牛乳 鶏肉 わかめ かにかま みそ 鮭	米 砂糖 マヨネーズ	さつまいも 蓮根 人参 大根 エリンギ まいたけ 大根葉 ねぎ なす 玉ねぎ パナナ	469
13 (土)	牛乳 野菜せんべい	ご飯 鯖の塩焼き マカロニサラダ 玉ねぎと白ネぎのみそ汁 白桃缶	牛乳 抹茶蒸しパン	牛乳 鯖 ハム みそ	米 マカロニ マヨネーズ ホットケーキミックス 砂糖	玉ねぎ きゅうり コーン 白ネぎ にんじん ねぎ 白桃	473
14 (日)	休日保育(お弁当を持ってくるください。)						
15 (月)	敬老の日						
16 (火)	牛乳 バナナ	大分県 ご飯 とり天 切干大根の煮付 南瓜ときこの豚汁 柿	牛乳 プリン	牛乳 鶏肉 しらす干し 豚肉 みそ 生クリーム	米 てんぷら粉 油	切干大根 人参 大根葉 南瓜 玉ねぎ 椎茸 ねぎ 柿	495
17 (水)	牛乳 南瓜せんべい	鮭ときこのクリームパスタ グリーンサラダ トマトコンソメスープ オレンジ	牛乳 たこなしご焼	牛乳 鮭 ベーコン チーズ ウインナー	スパゲティ じゃが芋 ホワイトソース タコ焼きの粉	玉ねぎ エリンギ キャベツ コーン ほうれん草 ブロッコリー 舞茸 レタス トマト キャベツ オレンジ	504
18 (木)	牛乳 マンナ ビスケット	ご飯 さんまのかば焼き きこのみそ汁 なすとさつま芋のチーズ焼き パナナ	牛乳 フレンチトースト	牛乳 さんま ベーコン チーズ 卵 味噌	米 砂糖 さつまいも マヨネーズ 食パン バター	なす 玉ねぎ えのき 椎茸 舞茸 人参 ねぎ バナナ	482
19 (金)	牛乳 お月見・誕生日 人参せんべい	ご飯 うさぎハンバーグ 目玉焼き さつま芋サラダ つみれ汁 グレープフルーツ	牛乳 お月見ゼリー	牛乳 牛肉 豚肉 卵 ベーコン 鶏肉 味噌	米 さつまいも マヨネーズ 片栗粉	玉ねぎ 白ネぎ 白菜 人参 ごぼう ねぎ グレープフルーツ	479
20 (土)	牛乳 野菜ボーロ	ご飯 ぶりの幽庵焼 ブロッコリーおかか和え かきたま汁 みかん缶	牛乳 フルーツサンド	牛乳 ぶり ちくわ 卵 生クリーム	米 砂糖 麴 食パン	ブロッコリー 人参 コーン 玉ねぎ ねぎ みかん	461
21 (日)	休日保育(お弁当を持ってくるください。)						
22 (月)	牛乳 米せんべい	ご飯 さんまの生煮 けんちん汁 南瓜とベーコンサラダ 柿	牛乳 おはぎ	牛乳 さんま ベーコン 小豆 きな粉	米 砂糖 マヨネーズ 里芋	玉ねぎ かばちゃ きゅうり ごぼう 人参 大根 白ネぎ 青ネぎ 柿	491
23 (火)	秋分の日						
24 (水)	牛乳 アンパンマン ソフトせん	愛知県 味噌煮込みうどん 野菜オムレツ れんこんサラダ パナナ	牛乳 ツナマヨむすび	牛乳 豚肉 かまぼこ 味噌 卵 チーズ ツナ 揚げ	米 うどん マヨネーズ 砂糖	白ネぎ 白菜 人参 しいたけ ねぎ ほうれん草 れんこん バナナ	473
25 (木)	牛乳 ヨーグルト	さつま芋ときこの炊き込みご飯 鶏肉西京焼 ブロッコリーおかか和え すまし汁 キウイフルーツ	牛乳 抹茶ゼリー	牛乳 揚げ 鶏肉 味噌 卵 豆腐	米 砂糖 さつま芋	舞茸 ねぎ ブロッコリー 人参 えのき キウイフルーツ	481
26 (金)	牛乳 小魚せん	アメリカ パン パーベキューボーーク マッシュポテト オニオンスープ 柿	牛乳 アメリカンドック	牛乳 豚肉 ベーコン	パン 片栗粉 砂糖 油 じゃが芋 パター マヨネーズ ホットケーキミックス	玉ねぎ コーン 人参 柿	478
27 (土)	牛乳 野菜せんべい	三色どんぶり 春雨生酢 豆腐のみそ汁 黄桃缶	牛乳 きな粉パイ	牛乳 牛肉 卵 春雨 ハム 豆腐 味噌 きな粉	米 砂糖 バイシート	絹さや きゅうり コーン 玉ねぎ 人参 ねぎ 桃	476
28 (日)	休日保育(お弁当を持ってくるください。)						
29 (月)	牛乳 南瓜せんべい	ご飯 豚肉と里芋の照焼 かきたまスープ きのこ小松菜のツナサラダ パナナ	牛乳 干しいも	牛乳 豚肉 ツナ かにかま 卵	米 片栗粉 里芋 マヨネーズ さつま芋	白ネぎ 青ネぎ 小松菜 えのき 人参 玉ねぎ パナナ	488
30 (火)	牛乳 アンパンマン ソフトせん	北海道 ご飯 秋鮭のちゃんちゃん焼き 石狩汁 とうもろこしと枝豆のサラダ オレンジ	牛乳 グレープフルーツ ゼリー	牛乳 鮭 味噌	米 砂糖 じゃが芋	玉ねぎ キャベツ 人参 もやし ニラ コーン 枝豆 大根 ねぎ オレンジ	486

9月の行事予定

☆2日(火)～4日(木)

海田西中学 職場体験

☆ 4日(木) 避難訓練(地震)

☆11日(木) 避難訓練(火災)

☆16日(火) 茶道のひろば(白組)

☆19日(金) お月見会・誕生日会

幼児クラスは、10月11日(土)の運動会に
向け、基礎体力、運動能力を高めていきます。

9月の給食チャレンジ！！

今月のチャレンジ給食は、カステラと干しいもです。
カステラは、バターや油を使わないため脂質が低く、
しっとりとした食感が特徴です。

干しいもは、さつま芋を蒸して乾燥させた食品で自然
な甘みがあります。栄養価も高く美容や健康維持に役
立つといわれています！

・9月 5日(金) カステラ

・9月29日(月) 干しいも



※メニュー及び食
材は、仕入れの都
合で変更すること
があります。