



令和7年9月25日
第一善隣館保育所

※☆マークは手作りおやつです。
※予定献立や食材は都合により変更する場合がありますが、ご了承ください。

日	曜	予 定 献 立	材 料 名	午 後 間 食	日	曜	予 定 献 立	材 料 名	午 後 間 食
1	水	ごはん／ さけ 鮭のチャンチャン焼き さつま芋 いも の甘煮 あまに ／だいこんスープ	米・麦／鮭・キャベツ・もやし・にんじん・玉ねぎ・コーン しいたけ・味噌・バター／さつま芋／だいこん・玉ねぎ にんじん・えのき・セロリ	☆梅しそおにぎり	18	土	ちゅうかどん 中華丼／ツナサラダ／なめこ汁	米・麦・豚肉・えび・白菜・たけのこ・にんじん・ピーマン 玉ねぎ・ごま油・片栗粉／キャベツ・きゅうり・ハム・ツナ マヨネーズ／絹ごし豆腐・なめこ・にんじん・みつば・味噌	お菓子
2	木	ごはん／れんこんの磯辺揚げ 青菜 あおな の納豆 なっとう 和え／めった汁	米・麦／れんこん・長芋・えび・しいたけ・卵・青のり 片栗粉・小麦粉・大豆油／ほうれん草・ひきわり納豆 焼きかまぼこ・にんじん／白菜・だいこん・にんじん ごぼう・うす揚げ・ねぎ・味噌	かん 乾パン ※さくら組： てつしお ビスケット 鉄塩せんべい	20	月	ごはん／ さかな 魚の塩こうじ焼き ぶたにく 豚肉とだいこんの煮物／カリフラワースープ	米・麦／鮭・すりごま・塩こうじ／豚肉・だいこん にんじん・いんげん・刻み昆布・ごま油／カリフラワー 鶏肉・もやし・玉ねぎ・にんじん	☆ホットドッグ
3	金	カレーライス ※3歳未満児：カレシチュー 春雨 はるさめ のナムル／オレンジ又はソーダーゼリー	米・麦・豚肉・じゃが芋・にんじん・玉ねぎ・カレールー ホワイトルー／春雨・きゅうり・もやし・ハム・にんじん ごま油／オレンジ(3歳未満時)又はソーダーゼリー (3歳以上児) ※ひまわり組がソーダーゼリーを作ります。	☆チーズトースト	21	火	ごはん／スペイン風オムレツ アスパラのごま和え／白菜の味噌汁	米・麦／卵・じゃが芋・玉ねぎ・ベーコン・粉チーズ・牛乳 アスパラ・もやし・パプリカ・すりごま／白菜・焼き豆腐 うす揚げ・にんじん・味噌	☆フルーツムース
4	土	焼きそば／ひじきサラダ／かき玉汁	焼きそばめん・豚肉・キャベツ・もやし・ピーマン・玉ねぎ にんじん・しいたけ・ウスターソース・サラダ油／ひじき 枝豆・レタス・コーン・ハム・マヨネーズ／卵・にんじん えのき・みつば・片栗粉	お菓子	22	水	食パン／森のハヤシシチュー チーズサラダ／柿	食パン／豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・しめじ・マッシュルーム にんじん・コーン・グリーンピース・ハヤシルー／キャベツ きゅうり・ハム・チーズ・マヨネーズ／柿	☆いなり寿司 ※3歳未満児： ☆いなりおにぎり
6	月	お月見 行事食 栗と大豆のごはん／うさぎさんハンバーグ 夜空サラダ／のっぺい汁	米・麦・栗・大豆・しめじ／鶏ひき肉・豚ひき肉・玉ねぎ トマト・しょうが・にんにく／ひじき・枝豆・コーン・ハム ツナ・オリーブオイル／里芋・だいこん・にんじん うす揚げ・板こんにやく・ねぎ・ごま油	つきみ 月見ゼリー あ 揚げせんべい	23	木	ごはん／ さかな 魚のおろし焼き ちくぜん煮 筑前煮／わかめとコーンのかき玉スープ	米・麦／かれい・だいこん／れんこん・鶏肉・高野豆腐 たけのこ・にんじん・つきこんにやく・玉ねぎ・しいたけ いんげん／卵・わかめ・コーン・玉ねぎ・にんじん	☆スイートポテト
7	火	ごはん／切干だいこんの玉子焼き きんぴらごぼう／もやしの味噌汁	米・麦／卵・切干だいこん・鶏ひき肉・にんじん・小ねぎ 牛乳・ケチャップ／ごぼう・牛肉・にんじん・さつま揚げ 糸こんにやく・ごま油／もやし・だいこん・にんじん えのき・うす揚げ・味噌	☆ミルクくずもち	24	金	ごはん／ とりにく 鶏肉の竜田揚げ あおな 青菜とツナの和え物／赤だしの味噌汁	米・麦／鶏肉・コーン・スターチ・大豆油／青菜・もやし にんじん・ツナ・コーン・花かつお／じゃが芋・だいこん にんじん・うす揚げ・ねぎ・赤味噌	まるごと小魚 ※3歳未満児：せんべい クラッカー
8	水	ロールパン／かぼちゃシチュー 白菜の和風サラダ／梨	ロールパン／豚肉・かぼちゃ・じゃが芋・にんじん・玉ねぎ コーン・グリーンピース・ホワイトルー・牛乳／白菜 きゅうり・焼きかまぼこ・にんじん・花かつお・マヨネーズ 梨	☆けんさ焼き ※新潟県の郷土料理 しょうが味噌の焼きおにぎり	25	土	ごはん／にんじんきんぴら／レバーフランク スティックきゅうり／いなりうどん	米・麦／にんじん・牛肉・さつま揚げ・糸こんにやく ごま油／レバーフランク／きゅうり／うどん・うす揚げ 焼きかまぼこ・にんじん・ねぎ	お菓子
9	木	ビビンバ／野菜スープ	米・麦・合びき肉・ほうれん草・だいこん・もやし・にんじん しょうが・味噌・ごま油／鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・セロリ にんじん	てつしお 鉄塩せんべい ミレービスケット	27	月	ごはん／ や すき焼き風煮／ ふに 鶏野菜汁	米・麦／牛肉・焼き豆腐・高野豆腐・すだれふ・にんじん 焼きかまぼこ・糸こんにやく・ねぎ／鶏肉・キャベツ にんじん・うす揚げ・しいたけ・玉ねぎ・ねぎ・味噌	☆フレンチトースト
10	金	遠足 3歳以上児はお弁当と水筒の用意をお願いします。 お弁当について ミニトマトやぶどうなど球体でツルツルしたものは、誤えんや窒息につながりやすいことから「給食での使用を避ける 食材」とされています。お弁当にも、そのまま入れるのはやめましょう。入れる場合は、4等分にカットしてください。 3歳未満児 ごはん／ さかな 魚の梅照り焼き ひじきの煮物／かぼちゃの味噌汁	米・麦・合びき肉・ほうれん草・だいこん・もやし・にんじん しょうが・味噌・ごま油／鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・セロリ にんじん	ベルギーワッフル	28	火	ごはん／ さかな 魚の香味焼き／煮味噌 ※愛知県の郷土料理 季節の食材を赤味 噌で煮込んだもの 豆腐とチンゲン菜のスープ	米・麦／さば・玉ねぎ・にんにく・ごま・すりごま／豚肉 だいこん・里芋・にんじん・いんげん・つきこんにやく 赤味噌・サラダ油／ダイス豆腐(鉄強化豆腐)・ワナタン チンゲン菜・ベーコン・玉ねぎ・にんじん・えのき	バナナ カル鉄ウエハース (3歳以上児)
11	土	ごはん／カレー肉じゃが レバーフランク／わかめスープ	米・麦／じゃが芋・合びき肉・にんじん・玉ねぎ いんげん・カレー粉・サラダ油／レバーフランク／鶏肉 わかめ・チンゲン菜・もやし・玉ねぎ・にんじん	お菓子	29	水	ごはん／チリコンカン ふかし芋／ いも 蒸しブロッコリー／ かすじ 粕汁	米・麦／大豆・合びき肉・マカロニ・玉ねぎ・しょうが にんにく・トマトピューレ・ケチャップ・ウスターソース 牛乳・サラダ油／さつま芋／ブロッコリー／白菜・だいこん にんじん・ごぼう・うす揚げ・板こんにやく・ねぎ・板粕・味噌	☆ほうじ茶と 塩昆布のおにぎり
14	火	ごはん／ さかな 魚の美味だれ焼き れんこんの洋風炒め／けんちん汁	米・麦／さば・りんご・しょうが・にんにく／れんこん にんじん・ベーコン・コーン・いんげん・サラダ油／鶏肉 焼き豆腐・だいこん・にんじん・板こんにやく・ねぎ・味噌	☆ごま塩おにぎり	30	木	ごはん／ はるま 春巻き キャベツのしそ和え／ か ふかしのすまし汁	米・麦／春巻きの皮・豚ひき肉・たけのこ・干しいたけ にんじん・ねぎ・しょうが・片栗粉・ごま油・大豆油 キャベツ・にんじん・しそふりかけ／紅白ふかし だいこん・にんじん・えのき・みつば	いちごヨーグルト
15	水	根菜のキーマカレー ※3歳未満児：カレシチュー パンサンスー／りんご	米・麦・豚ひき肉・じゃが芋・里芋・れんこん・だいこん にんじん・ごぼう・玉ねぎ・しょうが・カレールー ホワイトルー／春雨・ハム・錦糸玉子(卵・サラダ油) きゅうり・にんじん・ごま油／りんご	☆じゃこマヨトースト	31	金	ハロウィン 行事食 ハンバーグカレー ※3歳未満児：カレシチュー かぼちゃサラダ／りんご	米・麦・豚肉・じゃが芋・にんじん・玉ねぎ・カレールー ホワイトルー・かぼちゃハンバーグ(鶏ひき肉・豚ひき肉 玉ねぎ・かぼちゃ・しょうが・にんにく)／かぼちゃ きゅうり・レーズン・クリームチーズ・マヨネーズ／りんご	☆ハロウィンクッキー キヌアあられ
16	木	ごはん／切干だいこんのチンジャオロース 蒸しかぼちゃ／ む 蒸しブロッコリー／ たまご 玉子の味噌汁	米・麦／切干だいこん・豚肉・ピーマン・パプリカ しょうが・ごま油・片栗粉／かぼちゃ／ブロッコリー 卵・ほうれん草・にんじん・玉ねぎ・味噌	チーズタルト ※さくら組：☆チーズ蒸しパン					
17	金	秋季例大祭 行事食 さつま芋ごはん／えびフライ／えびす かまぼこ／ む 蒸しにんじん／ さわに わん 沢煮椀 ※豚肉と千切り 野菜のすまし汁	米・麦・さつま芋／えび・パン粉・小麦粉・サラダ油／卵 寒天／かのかまぼこ／にんじん／豚肉・だいこん にんじん・ごぼう・手まりふ・みつば	りんごゼリー あまから 甘辛せんべい					

バランスよく栄養を摂りましょう

3食を決まった時間にきちんと摂る

幼児の毎日の食事は、朝食3：昼食3：間食1：夕食3の割合
が望ましいとされています。また、決まった時間に食べるこ
とで、体内リズムが整います。特に朝食をとると、寝ている
間に下がった体温を高める働きがあり
1日を元気に過ごすことができます。また
間食となるおやつは子どもの楽しみでも
あります。100～200kcalを目安に
なるべく栄養になるものを用意しましょう。



1食につき各食品群から2種類以上選ぶようにして
1日で30品目を食べるように心がけましょう

- ◆赤色群…主に主菜。たんぱく質
(体をつくる)
⇒肉、魚、卵、牛乳、豆など
- ◆黄色群…主に主食。糖質・脂質
(エネルギー源)
⇒米、いも類、パン類、油など
- ◆緑色群…主に副菜。
ミネラル・ビタミン(体の調子を整える)
⇒野菜、果物、きのこ類など

