



# 9月の予定献立表



令和7年度

おおつちこども園

| 日付 | 曜日 | 献立名                                 | 午前のおやつ<br>(未満児のみ) | 午後のおやつ       | 3歳以上児 栄養価 |       |
|----|----|-------------------------------------|-------------------|--------------|-----------|-------|
|    |    |                                     |                   |              | 3歳未満児 栄養価 | エネルギー |
| 1  | 月  | チキンみそカツ・マカロニサラダ・じゃが芋とニラのみそ汁・メロン     | ゼリー               | 牛乳・フレンチトースト  |           |       |
| 2  | 火  | キャベツのクリーム煮・エビフライ・ズッキーニのチーズ焼・ぶどう     | ココアミルク            | 麦茶・みたらし団子    |           |       |
| 3  | 水  | イカの磯部揚げ・里芋の五目煮・大根と豆腐のみそ汁・キウイ        | 梨                 | ココアミルク・マフィン  |           |       |
| 4  | 木  | エビグラタン・きゅうりとトマトのさっぱりサラダ・卵スープ・バナナ    | 牛乳                | 麦茶・揚げたこやき    |           |       |
| 5  | 金  | ***お誕生会メニュー***                      | ミルミル              | 牛乳・ロールケーキ    |           |       |
| 6  | 土  | あんかけうどん・れんこんのカレー炒め・オレンジ             |                   | 牛乳・せんべい      |           |       |
| 8  | 月  | 豚肉のしょうが焼き・マカロニサラダ・キャベツのかきたま汁・ゼリー    | バナナ               | ジョア・ビスケット    |           |       |
| 9  | 火  | 赤魚の煮つけ・春雨の炒め物・大根と豆腐のみそ汁・パイ          | ココア豆乳             | 牛乳・きなこ揚げパン   |           |       |
| 10 | 水  | さつま芋のかき揚げ・五目納豆・カブと油揚げのみそ汁・キウイ       | 牛乳                | 麦茶・炊き込みご飯    |           |       |
| 11 | 木  | タンドリーチキン・カボチャサラダ・ニラ玉スープ・梨           | オレンジ              | オレンジムース      |           |       |
| 12 | 金  | あんかけラーメン・たたききゅうり・ぶどう                | バナナ               | フルーチェ・せんべい   |           |       |
| 13 | 土  | 卵ド・ウィンナーのケチャップ炒め・オニオンスープ・オレンジ       |                   | 牛乳・クッキー      |           |       |
| 15 | 月  | ***敬老の日***                          |                   |              |           |       |
| 16 | 火  | 鶏肉の照り焼き・コールスロー・ナスと油揚げのみそ汁・バナナ       | ココアミルク            | 麦茶・白玉ぜんざい    |           |       |
| 17 | 水  | マーボー豆腐・チョレギサラダ・焼きようざ・グレープフルーツ       | 柿                 | 牛乳・スイートポテト   |           |       |
| 18 | 木  | 鮭フライ・すき昆布と大豆の煮もの・のっぺい汁・ヨーグルト        | 梨                 | 麦茶・わらび餅風     |           |       |
| 19 | 金  | ビビンバ丼・肉団子と春雨のスープ・ぶどう                | 麦茶・せんべい           | 牛乳・たい焼き      |           |       |
| 20 | 土  | ミートスパゲッティ・こふき芋・卵スープ・オレンジ            |                   | 牛乳・バウムクーヘン   |           |       |
| 22 | 月  | ツナ入り卵焼き・ちくわ餃子・わかめと豆腐のみそ汁・豆乳プリン      | 牛乳                | 麦茶・おにぎり      |           |       |
| 23 | 火  | ***秋分の日***                          |                   |              |           |       |
| 24 | 水  | タラのマヨネーズ焼・もやしのナムル・キャベツとベーコンのスープ・バナナ | ゼリー               | 牛乳・カボチャ入蒸しパン |           |       |
| 25 | 木  | 照りマヨチキン・ポパイソテー・じゃが芋と小松菜のみそ汁・オレンジ    | 柿                 | 麦茶・もちもちチーズパン |           |       |
| 26 | 金  | すっぶく・れんこんのサラダ・梨                     | オレンジ              | ジョア・ビスケット    |           |       |
| 27 | 土  | わかめラーメン・枝豆・バナナ                      |                   | 牛乳・スティックパン   |           |       |
| 29 | 月  | 鶏肉のトマト煮・マセドアンサラダ・ニラ玉スープ・パイ          | ヨーグルト             | 麦茶・お好み焼き     |           |       |
| 30 | 火  | サバのカレー焼き・五目金平・もやしと卵のみそ汁・ぶどう         | ジョア               | 牛乳・ツイストドーナツ  |           |       |

※都合により、メニューの変更をする場合があります。

★マークは新メニューです。

★3歳以上児栄養価目標値：440Kcal/22.0g

★3歳未満児栄養価目標値：500Kcal/21.0g



秋はおいしいものがいっぱい！！

旬の食材として、かぼちゃ(サラダ・蒸しパン)・里芋(煮物・のっぺい汁)・サバ(カレー焼き)・サンマ・梨・ぶどう等があります。



🍷 8月のお誕生会メニュー 🍷

- ・カレーチャーハン・パプリカのソテー
  - ・冷製ポテトスープ・レタス
  - ・たこさん・カニさんウィンナー
  - ・ひまわりバーグ・すいか
- 夏をイメージした盛りだくさんのメニューになりました★

## もしものときの食料は？

9月1日は防災の日。この日をきっかけに、ご家庭でも備蓄食料のチェックをしてみたいかがでしょう。非常時、最低3日分の食料備蓄が望ましいとされています。

用意しておきたい物 (大人1人1日分の目安)



- ☐ 飲料水  
3リットル  
※乳児がいるご家庭は、調乳用に多めに備蓄。
  - ☐ ご飯 (アルファ米)  
3食分
  - ☐ 缶詰 2～3缶
  - ☐ レトルト・インスタント食品 2～3種類
  - ☐ お菓子 (自分の好きな物でOK)
- ※必要な年齢の場合は離乳食・ミルクも忘れずに。