

# 2025年9月 献立表

保育所 ちゃお

日	曜日	お昼				おやつ		
		主食	汁物	主菜/副菜		午前	共通	午後
1	月	ごはん	すまし汁	お好み焼き風	キャベツ ねぎ ニラ 桜エビ チーズ 小麦粉 卵 だし 鰯節	カルシウムせんべい	豆	人参ホットケーキ
			麩 ねぎ	ひじき煮	ひじき 人参 椎茸 大豆 醤油 みりん		乳	人参 HM 卵 豆乳
2	火	ごはん	みそ汁	イワシの混ぜご飯	いわし煮 大葉 胡麻 醤油 みりん	麩菓子	豆	粉ふき芋
			豆腐 玉ねぎ ねぎ	かぼちゃのそぼろ煮	かぼちゃ 鶏ひき肉 醤油 みりん だし		乳	じゃが芋 青のり 塩
3	水	ごはん	わかめスープ	ダッカルビ風	鶏もも肉 キャベツ チーズ しょうゆ みりん きび糖	かりんとう	豆	みかんゼリー
			わかめ ねぎ 胡麻	ナムル	もやし きゅうり 人参 胡麻 ガラだし		乳	みかん 寒天
4	木	ごはん	みそ汁	つくね	鶏ひき肉 豆腐 ねぎ 大葉 片栗粉 醤油 みりん	せんべい	豆	スコーン
			キャベツ じゃが芋 ねぎ	ほうれん草ソテー	ほうれん草 人参 玉ねぎ コンソメ 塩コショウ		乳	HM チーズ 豆乳
5	金	ごはん	みそ汁	豚内と厚揚げのオイスターソース炒め	豚ロース肉 厚揚げ オイスターソース 塩コショウ	ビスケット	豆	ココア蒸しパン
			茄子 えのき わかめ ねぎ	キャベツの中華和え	キャベツ きゅうり 人参 ガラだし ゴマ油 胡麻		乳	HM ココア 豆乳
6	土	麺		ナポリタンスパゲティ	スパゲティ 玉ねぎ 人参 魚肉ソーセージ 塩コショウ トマトソース	小魚	豆	せんべい
				ベビーチーズ			乳	
8	月	ごはん	みそ汁	コロッケ風	じゃが芋 玉ねぎ ツナ 米粉 パン粉 オーロラソース	かりんとう	豆	小豆寒天
			あげ 茄子 なめこ ねぎ	マリネ	きゅうり トマト 大葉 塩コショウ オリーブ油		乳	牛乳 小豆 寒天
9	火	十六穀米	すまし汁	鮭のパン粉焼き	鮭 塩コショウ パン粉	ミルクプリン	豆	豆腐ドーナツ
			しめじ わかめ ねぎ	チャブチ	春雨 ピーマン 人参 玉ねぎ ガラだし オイスターソース 胡麻		乳	豆腐 米粉 卵
10	水	ごはん	みそ汁	高野豆腐の挟み煮	高野豆腐 鶏ひき肉 椎茸 人参 ねぎ だし 醤油 みりん	ビスケット	豆	ふかし芋
			豆腐 キャベツ ねぎ	シャキシャキサラダ	じゃがいも きゅうり 人参 塩コショウ マヨネーズ		乳	さつま芋 塩
11	木	ごはん	みそ汁	ハンバーグ	豚ひき肉 玉ねぎ 卵 パン粉 トマトソース	いもけんぴ	豆	フレンチトースト
			茄子 人参 ねぎ	プロッコリーサラダ	プロッコリー きゅうり 塩コショウ オリーブ油		乳	食パン 卵 豆乳 三温糖
12	金	ごはん	みそ汁	唐揚げ	鶏むね肉 塩コショウ 醤油 米粉	麩菓子	豆	チーズ蒸しパン
			大根 あげ わかめ ねぎ	ほうれん草のお浸し	ほうれん草 人参 鰯節 胡麻 醤油		乳	HM 豆乳 チーズ
13	土	ごはん	スープ	チャーハン	ごはん 桜エビ ねぎ 卵 ガラだし しょうゆ	ウエハース	豆	ビスケット
			わかめ ねぎ 胡麻	チゼリー			乳	
16	火	麺		カレーうどん	ツナ 玉ねぎ 人参 しめじ ピーマン カレー粉 だし	ビスコ	豆	マカロニきな粉
				ガレット・ベビーチーズ	さつま芋 チーズ 塩コショウ		乳	マカロニ きな粉 三温糖
17	水	ごはん	つみれ汁	コーンご飯	ごはん どうろこし コンソメ	かりんとう	豆	桃ゼリー
			鶏ひき肉 桜エビ ねぎ 椎茸 人参 もやし キャベツ ガラだし	チーズ巻き	餃子の皮 チーズ		乳	桃 寒天
18	木	ごはん	麩汁	ちらし寿司	ごはん 高野豆腐 椎茸 人参 ツナ きゅうり 卵 桜でんぶ 寿司の粉 のり	ポン菓子	豆	りんごケーキ
			麩 とろろ昆布 ねぎ	チキンスティック	鶏むね肉 小麦粉 卵 塩胡椒 トマトソース		乳	りんご HM 三温糖 豆乳
19	金	ごはん	みそ汁	豚の生姜焼き	豚ロース肉 玉ねぎ 生姜 酒 醤油 みりん	せんべい	豆	きな粉餅
			キャベツ あげ わかめ ねぎ	マカロニサラダ	マカロニ きゅうり 人参 塩コショウ マヨネーズ		乳	豆腐 片栗粉 きな粉
20	土	麺		焼きそば	中華麺 キャベツ 人参 魚肉ソーセージ ソース	カルシウムせんべい	豆	かりんとう
				ベビーチーズ			乳	
22	月	ごはん	わかめスープ	オムライス	ごはん 玉ねぎ 人参 ツナ トマトソース たまご	ウエハース	豆	人参蒸しパン
			わかめ ねぎ 胡麻	コールスローサラダ	キャベツ きゅうり コーン マヨネーズ 塩コショウ		乳	HM 人参 豆乳
23	火			お弁当		かりんとう	豆	せんべい
24	水	ごはん	中華スープ	餃子	豚ひき肉 ねぎ ニラ 塩コショウ オイスターソース 餃子の皮	コーンフレーク	豆	
			卵 えのき ねぎ	春雨サラダ	春雨 きゅうり 人参 醤油 酢 ガラだし ゴマ油 胡麻		乳	
25	木	十六穀米	みそ汁	魚の竜田焼	魚 酒 生姜 醤油 米粉	ビスケット	豆	みかんゼリー
			キャベツ あげ ねぎ	厚揚げの煮物	厚揚げ 里芋 小松菜 人参 椎茸 醤油 みりん		乳	みかん 寒天
26	金	ごはん	すまし汁	味噌カツ風	豚ロース肉 大葉 米粉 卵 パン粉 味噌 みりん	せんべい	豆	じゃが芋餅
			しめじ わかめ ねぎ	和風サラダ	キャベツ 人参 きゅうり かつお節 ごま 醤油 酢		乳	じゃが芋 片栗粉 醤油 みりん
27	土	麺		卵とじうどん	うどん 玉ねぎ 人参 卵 だし 醤油 みりん	小魚	豆	ビスケット
				ブチセリー			乳	
29	月	ごはん	すまし汁	焼き込みご飯	ツナ 人参 しめじ えのき 切り干し大根 醤油 みりん だし	かりんとう	豆	大学芋
			麩 とろろ昆布 ねぎ	卵焼き・ベビーチーズ	卵 桜エビ ねぎ だし		乳	さつま芋 醤油 みりん 胡麻
30	火	ごはん	みそ汁	魚のパン粉焼き	魚 塩コショウ パン粉	ウエハース	豆	アメリカンドック
			豆腐 玉ねぎ ねぎ	きんぴら	じゃが芋 人参 ピーマン 醤油 みりん		乳	魚肉ソーセージ HM 卵 豆乳

- ★おみそ汁は献立以外の具材も入れ、具だくさんになっています。
- ★使用する食材（調味料含む）はすべて国産を使用しています。
- ★おだしは、かつお節からとっています。
- ★アレルギーのある子には、他の食材で対応しています。
- ★3時のおやつは毎日手作りにしています。（土曜日・祝日は除く）
- ★おやつの豆乳は人肌に温めています。