

令和7年度

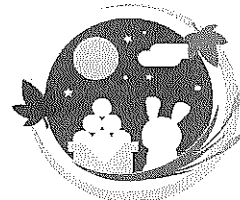
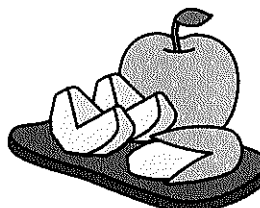
9月

幼児食献立表

今月の目標:食で健康を守ろう

*はセンター調理、○は園での調理です。

つわぶき園

月	1	29	火	2	16	30	水	3	17	木	4	18	金	5	19	土	6	20
*さんまおかか煮			*鶏天			○きのこカレー			*ホイコーロー			*さわら照り焼き			○五目うどん			
さんま かつお節 砂糖 みりん しょう油 だし(かつお・昆布)			鶏肉 塩 生姜 にんにく 小麦粉 油			豚肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも エリンギ しめじ まいたけ カレールウ トマト缶 カレー粉 無塩バター			豚肉 キャベツ 人参 ピーマン 赤味噌 しょう油 油 砂糖			さわら しょう油 砂糖 塩 だし(かつお・昆布)			うどん 油揚げ かまぼこ 玉ねぎ 人参 しいたけ だし(かつお・昆布) しょう油 砂糖			
*切干大根含め煮			*ポテトサラダ			○ごまマヨサラダ			*焼き目つき餃子			*小松菜煮びたし			○キャベツ塩昆布和え			
切干大根 人参 豚肉 絹さや 砂糖 かつおだし しょう油			ポテトベース 人参 コーン きゅうり ツナ缶 甘酢 オリーブ油			キャベツ 三度豆 ズッキーニ パプリカ 魚肉ソーセージ 豆乳 コーン缶 炒りごま 甘酢 塩 米油			キャベツ 玉ねぎ ニラ 豚肉 鶏肉 しょう油 塩 砂糖 生姜 小麦粉 大豆粉 油			小松菜 豚肉 人参 しめじ 砂糖 しょう油 かつおだし			キャベツ きゅうり 人参 ツナ缶 塩昆布 みりん だし(かつお・昆布)			
○ほうれん草ごま和え			○アスパラオイスター炒め			★スプーン 持参してください 			○チンゲン菜さっぱり和え			*がんもどき						
ほうれん草 えのき 炒りごま しょう油 みりん だし(かつお・昆布)			アスパラ エリンギ ベーコン みりん オイスターソース 米油						チンゲン菜 きゅうり ツナ缶 すだち しょう油 みりん だし(かつお・昆布)			豆腐 砂糖 しょう油 人参 長芋 みりん 塩 黒ごま						
○味噌汁			○わかめスープ						○春雨スープ			○豚汁						
なす 油揚げ 南瓜 ねぎ だし(かつお・昆布) こうじ味噌			わかめ 玉ねぎ 人参 豆腐 鶏がらだし						春雨 しいたけ きくらげ もやし ねぎ 鶏がらだし			豚肉 大根 人参 玉ねぎ こんにゃく ごぼう ねぎ こうじ味噌 だし(かつお・昆布)						
○ホットケーキ			*梨			○クリスピーケーキ			○のりごまクラッカー			○キャラメルバナナケーキ			○ぼたぼた焼き			
ホットケーキMIX 牛乳 無塩バター メープルシロップ			*ルヴァン			コーンフレーク マシュマロ 無塩バター			青のり 白ごま 小麦粉 油 塩 ベーキングパウダー			バナナ グラニュー糖 ホットケーキMIX 無塩バター 牛乳						
*牛乳			*牛乳			*牛乳			*ジョア			*牛乳			*牛乳			
月 8 22			火 9			水 10 24			木 11 25			金 12 26			土 13 27			
*あじ竜田揚げ			*すき焼き風煮			○チキンカレー			*鮭の照り煮			*南瓜焼肉フライ			○ナポリタン			
あじ しょう油 生姜 片栗粉 油			牛肉 焼き豆腐 玉ねぎ 水菜 人参 かつおだし 砂糖 しょう油			鶏肉 玉ねぎ 人参 南瓜 トマト缶 カレールウ カレー粉 無塩バター			鮭 砂糖 片栗粉 しょう油 かつおだし			南瓜 豚肉 玉ねぎ パン粉 砂糖 しょう油 ウスターソース 油			スパゲティ ベーコン ピーマン 玉ねぎ 人参 コーン缶 ケチャップ 鶏がらだし 米油			
*人参チャンプル			*コーン焼売			○春雨サラダ			*おかか煮			*トマト煮			○豆腐スープ			
人参 ビーマン ツナフレーク しょう油 砂糖 塩 油			とうもろこし たらすり身 玉ねぎ 小麦粉 豚脂 パン粉 みりん 大豆粉			春雨 きゅうり レタス カニカマ パプリカ 人参 ごま油 甘酢 しょう油			れんこん 三度豆 人参 かつおだし 砂糖 しょう油			じゃがいも 玉ねぎ 人参 むき枝豆 大豆ミート コンソメ ダイストマト ケチャップ しょう油 砂糖			豆腐 人参 玉ねぎ チンゲン菜 鶏がらだし			
○ブロッコリーおかか和え			○南瓜サラダ			★スプーン 持参してください 			○さつまいもレモン煮			○太もやしの中華和え						
ブロッコリー 長芋 しらす かつお節 だし(かつお・昆布) しょう油 みりん			南瓜 玉ねぎ きゅうり 豆乳 アーモンドスライス オリーブ油 甘酢						さつまいも レモン 砂糖 塩			太もやし きゅうり ハム わかめ 甘酢 しょう油 ごま油 鶏がらだし						
○味噌汁			○野菜スープ						○すまし汁			○豆乳味噌汁						
麩 油揚げ 玉ねぎ さつまいも ねぎ しょう油 だし(かつお・昆布)			キャベツ ベーコン 玉ねぎ 人参 鶏がらだし						玉ねぎ 人参 かまぼこ しめじ 豆腐 三つ葉 だし(かつお・昆布) しょう油 みりん 塩			玉ねぎ 小松菜 人参 油揚げ だし(かつお・昆布) こうじ味噌 豆乳						
○きなこトースト			*オレンジ			○ルヴァンジャムサンド			○お好み焼き			○黒糖蒸しパン			○ムーンライト			
きな粉 無塩バター 食パン グラニュー糖			*まがりせんべい			ルヴァン イチゴジャム			お好みMIX キャベツ 豚ミンチ かつお節 お好みソース 油			小麦粉 黒糖 牛乳 米油 ベーキングパウダー						
*牛乳			*牛乳			*牛乳			*ジョア			*牛乳			*牛乳			

= 食で守る健康 = 食事からしっかり栄養と水分をとること!!

◎和食中心の献立

- 旬の食材を取り入れやすい
- だしを活用することで薄味でも美味しく食べられる
- 子どもたちの味覚育成にも役立つ

◎胃腸を冷やしすぎないメニューの工夫 → 園ではスープやみそ汁の汁物で水分と塩分をバランスよく補給しています。

Point

冷たい飲み物だけでなく温かい

汁物を一品加えると体がほっとします!!

◎秋の味覚

「さつまいも、きのこ」を使ったメニュー紹介

・さつまいも… 太芋いも、さつま汁、※甘くてホクホクおやつに人気の食材です。

・きのこ… きのこスープ、和風パスタ、※食物繊維豊富・便秘改善。



11日の
25日の
メニューです

さつまいもレモン煮
(材料大人2人子ども2人分)

- ・さつまいも1本(230g)
- ・レモン(国産)1個
- ・石砂糖 大さじ2
- ・水400cc・塩少々

1. さつまいもは2cm角に切り、水に5分さらし水気を切る。
2. レモンは2枚薄切りにし、残りは絞る。
3. 鍋に1を入れ、石砂糖、水を入れ、中火にかける。煮立たらレモン汁を加え、弱火で約15分煮る。
4. 火を止め、塩、レモンの薄切りを加え、そのまま冷まして完成♪