



あおば保育園
2025年 9月 給食メニュー

♡ 給食室より ♡

9月になると虫の鳴く声とともに秋がちかづいてきます。子どもたちは夏の疲れが出るころです。日中はまだまだ暑くても、朝晩は涼しくなっていますので、食事や体調管理に気をつけて、元気に秋を迎えましょう。



9月1日(月)		9月2日(火)		9月3日(水)		9月4日(木)		9月5日(金)		9月6日(土)	
ごはん チキンカツ 小松菜のじゃこ和え 味噌汁 フルーツ		ごはん 鮭のムニエル 焼きビーフン 味噌汁 チーズ		ごはん 麻婆豆腐 さつまいものサラダ 中華スープ フルーツ		ごはん さわらの照り焼き 小松菜のお浸し 豚汁 フルーツ		きつねうどん 高野豆腐の含め煮 ちくわの磯辺揚げ ジョア		豚丼 コールスローサラダ 味噌汁 フルーツ	
ビスコ・ばかうけ・牛乳		おにぎりせんべい・牛乳		ホームバイ・牛乳		ムーンライト・ほりほり小魚・牛乳		ツナおにぎり(手作り)・牛乳		お菓子・牛乳	
米	50	米	50	米	50	米	50	うどん	150	米	50
鶏ささみ	60	鮭	60	木綿豆腐	45	さわら	60	うす揚げ	7.5	豚肉	50
小麦粉	4	小麦粉	5	豚ミンチ	25	しょうゆ	3	水	15	たまねぎ	40
パン粉	10	バター	5	青ねぎ	5	砂糖	3	砂糖	7	しょうゆ	1.5
なたね油	3	タルタルソース	5	オロシ生姜	0.3	みりん	1	しょうゆ	4	みりん	1.5
ソース	3			オロシにんにく	0.1		1	白菜	20	酒	1.5
ケチャップ	2	ビーフン	4.5	ごま油	0.5	片栗粉	1	豚肉	25	砂糖	1.5
		豚肉	18	砂糖	2.4	こま	0.5	にんじん	8	インゲン	8
小松菜	35	キャベツ	18	赤味噌	2			しいたけ(生)	2		
もやし	25	もやし	10	しょうゆ	3	小松菜	40	青ねぎ	5	キャベツ	30
にんじん	8	ピーマン	2	鶏ガラスープ	0.25	もやし	15	しょうゆ	2	きゅうり	10
ちりめん	3	にんじん	6	片栗粉	1.5	うす揚げ	8	みりん	3	にんじん	10
しょうゆ	1.2	中華だし	0.3	水	20	かつお節	0.3	だし	1	コーン	10
みりん	1.2	しょうゆ	0.3			しょうゆ	1	酒	2	マヨドレ	5
だし	0.24	みりん	0.3	さつまいも	50	みりん	2	高野豆腐	100	じゃがいも	20
		ごま油	0.3	きゅうり	8			しょうゆ		たまねぎ	10
さつまいも	20			にんじん	8	豚肉	15	さつまいも	8	わかめ	0.3
わかめ	0.2	大根	20	コーン	5	大根	8	しょうゆ	3	味噌	6
たまねぎ	10	うす揚げ	1.5	スキムミルク	3	さつまいも	8	砂糖	4.5	水	100
味噌	6	わかめ	0.3	マヨネーズ	5	にんじん	8	だし	0.3		
水	100	味噌	6			ごぼう	1.5	しょうゆ	50	フルーツ缶	30
		白菜	100			うす揚げ	3	ちくわ	3/4		
フルーツ缶	30	角チーズ	10	にんじん	8	青ねぎ	6	天ぷら粉	5.5		
				ウィンナー	5	味噌	3	青のり	0.3		
				鶏ガラスープ	1	水	100	なたね油	1.6		
				水	100			水	8		
				フルーツ缶	30	フルーツ缶	30	ジョア	1		
								米	20		
								ツナ	5		
								青のり	0.1		
								かつお節	0.5		
9月8日(月)		9月9日(火)		9月10日(水)		9月11日(木)		9月12日(金)		9月13日(土)	
ポークカレー シーザーサラダ フルーツヨーグルト		ごはん 豚肉の生姜焼き 切干大根のサラダ 味噌汁 フルーツ		ミートスパゲティ 小松菜のサラダ コンソメスープ バナナ		ごはん 白身魚フライ 大根と鶏の煮物 味噌汁 チーズ		ごはん 鶏の照り焼き ポテトサラダ 味噌汁 フルーツ		きんぴらご飯 キャベツとコーンのサラダ 味噌汁 フルーツ	
ばりんこ・牛乳		カルシウムせん・牛乳		カップケーキ(手作り)・牛乳		ソフトサラダ・牛乳		プリン(手作り)・牛乳		お菓子・牛乳	
米	50	米	50	スパゲティ	45	米	50	米	50	米	50
豚肉	35	豚肉	45	牛ミンチ	30	鶏肉	80	鶏肉	80	豚肉	15
じゃがいも	35	キャベツ	15	たまねぎ	15	たら	5	小麦粉	0.4	ごぼう	10
たまねぎ	35	にんじん	15	にんじん	8	小麦粉	5	オロシ生姜	5	にんじん	5
にんじん	15	たまねぎ	15	なたね油	1	パン粉	8	しょうゆ	5	糸こんにゃく	10
なたね油	1	ピーマン	3	デミグラスソース	20	なたね油	3	砂糖	3	インゲン	5
カレーウ	1	にんじん	10	ケチャップ	7	ソース	3	みりん	2	ごま油	0.5
スキムミルク	3	オロシ生姜	1	ソース	3	ケチャップ	2	しょうゆ	2	しょうゆ	2.7
		しょうゆ	4					砂糖	45	砂糖	1.4
キャベツ	35	なたね油	3	小松菜	35	大根	35	ごま	10	こま	0.5
コーン	5	酒	3	もやし	20	にんじん	10				
にんじん	5	酒	2.5	にんじん	8	鶏肉	20	ハム	3	キャベツ	40
ベーコン(豚)	3.5	砂糖		鶏ささみ	10	砂糖	1	スキムミルク	3	きゅうり	10
マヨドレ	5	切干大根	6	ごまドレッシング	7	みりん	1	マヨネーズ	8	コーン	8
粉チーズ	1.5	きゅうり	8	たまねぎ	10	しょうゆ	2	にんじん	8	和風ドレッシング	8
フルーツ缶	8	鶏ささみ	10	じゃがいも	10	だし	0.2	たまねぎ	10	砂糖	0.6
もも缶	8	ごまドレッシング	7	ウィンナー	5	小松菜	30	青ねぎ	3	じゃがいも	20
フルーツ缶	8	じゃがいも	20	コンソメ	1	しめじ	10	味噌	6	たまねぎ	10
プレーンヨーグルト	40	たまねぎ	10	水	100	うす揚げ	1.5	水	100	青ねぎ	3
砂糖	2	わかめ	0.3	バナナ	1/3	味噌	6	フルーツ缶	30	味噌	6
		味噌	6	ホットケーキミックス	15	水	100			水	100
		水	100	豆乳(調製)	14.25	角チーズ	10	プリンミックス	10		
		フルーツ缶	30	スキムミルク	2.5			牛乳1L	20	フルーツ缶	30
				ビザ用チーズ	10			スキムミルク	2.5		
9月15日(月)		9月16日(火)		9月17日(水)		9月18日(木)		9月19日(金)		9月20日(土)	
敬老の日		ごはん ミートボール かぼちゃサラダ 味噌汁 フルーツ		ロールパン クリームシチュー マカロニサラダ バナナ		ごはん かれいの南蛮漬け さつまいもの甘煮 味噌汁 フルーツ		ジャージャーうどん 中華和え オムレツ ジョア		焼きそば 粉ふき芋 味噌汁 フルーツ	
マリー・ほりほり小魚・牛乳		雪の国・牛乳		ツナマフィン(手作り)・牛乳		おはぎ(手作り)・牛乳		お菓子・牛乳			
米	50	ロールパン	60	米	50	うどん	150	中華めん	100		
合挽ミンチ	45	鶏肉	25	カレー	60	豚ミンチ	35	ウィンナー	20		
塩	0.1	じゃがいも	30	カレイ	5	にんじん	15	ちくわ	8		
たまねぎ	20	たまねぎ	30	片栗粉	5	たまねぎ	10	キャベツ	20		
木綿豆腐	10	にんじん	10	なたね油	3	たけのこ	8	もやし	10		
水	20	にんじん	5	たまねぎ	10	青ねぎ	5	にんじん	5		
ケチャップ	6	ブロッコリー	5	オロシ生姜	5	オロシ生姜	0.6	ピーマン	5		
フスターソース	1.4	なたね油	1	にんじん	4	オロシにんにく	0.6	焼きそばソース	5		
酒	1.25	シチュールフ	10	砂糖	5	しょうゆ	1.8	なたね油	1		
しょうゆ	1	牛乳1L	15	しょうゆ	2.5	砂糖	3.6				
砂糖	2.5	スキムミルク	3	みりん	1.25	赤味噌	3	じゃがいも	65		
片栗粉	1	水	84	酢	2	酒	1.5	塩	0.1		
		マカロニ	8	片栗粉	0.5	なたね油	1	青のり	0.3		
かぼちゃ	50	きゅうり	12	さつまいも	50	もやし	20	厚揚げ	10		
きゅうり	10	にんじん	10	水	40	にんじん	8	えのき	8		
たまねぎ	10	ツナ	5	小松菜	3	小松菜	30	味噌	6		
スキムミルク	3	コーン	5	砂糖	3	ツナ	10	水	100		
マヨネーズ	8	マヨネーズ	5	しょうゆ	1.2	しょうゆ	0.4	フルーツ缶	30		
		バナナ	1/3	しめじ	10	ごま油	0.4				
キャベツ	10			うす揚げ	1.5	オムレツ	30				
わかめ	0.3			味噌	6	ケチャップ	3				
味噌	6			水	100						
水	100			フルーツ缶	30	ジョア	1				
フルーツ缶	30			ホットケーキミックス	12						
				牛乳1L	11.4	米	25				
				スキムミルク	2.5	きな粉	5				
				ツナ	3	砂糖	5				
				ビザ用チーズ	1.5						

9月22日(月)	9月23日(火)	9月24日(水)	9月25日(木)	9月26日(金)	9月27日(土)
ごはん 鶏肉の唐揚げ キャベツのごまじゃこサラダ 味噌汁 フルーツ	秋分の日	ごはん 春雨と炒り卵の炒め物 厚揚げのそぼろ煮 味噌汁 バナナ	ごはん 魚の煮付け 玉ねぎサラダ 肉すい フルーツ	ごはん ハンバーグ スパゲティサラダ コーンスープ フルーツ	ひじきご飯 和風サラダ 味噌汁 フルーツ
源氏パイ・牛乳		メロンパン風トースト(手作り)・牛乳	ぼたぼた焼き・牛乳	聖だばよ・牛乳	お菓子・牛乳
米 50 鶏肉 75 しょうゆ 1.5 酒 2 オロシ生姜 1 オロシにんにく 0.5 片栗粉 5 小麦粉 5 なたね油 3 キャベツ 40 きゅうり 10 ちりめん 4 にま 1 和風ドレッシング 8 砂糖 0.5 木綿豆腐 15 にんじん 8 わかめ 0.3 味噌 6 水 100 フルーツ缶 30		米 50 春雨 3 たまご 10 豚肉 25 ビーマン 3 キャベツ 15 たまねぎ 10 にんじん 5 中華だし 0.5 しょうゆ 1.1 砂糖 0.4 オロシ生姜 0.5 なたね油 1 厚揚げ 25 にんじん 15 鶏ミンチ 15 きやえんどう 3 なたね油 1 だし 0.2 しょうゆ 2 みりん 2 砂糖 2 水 20 片栗粉 0.8 じゃがいも 20 たまねぎ 10 わかめ 0.3 味噌 6 水 100 バナナ 1/3 食パン 15 バター 1.5 砂糖 1.5 ホットケーキミックス 5 牛乳1L 5 グラニュー糖	米 50 赤魚 80 オロシ生姜 1.5 しょうゆ 6 みりん 6 砂糖 3 酒 3 水 50 たまねぎ 45 きゅうり 20 ツナ 10 和風ドレッシング 7 牛肉 10 白菜 20 にんじん 6 木綿豆腐 5 青ねぎ 3 しょうゆ 2 みりん 4 砂糖 2 酒 2 だし 1 水 100 フルーツ缶 30	米 50 合挽ミンチ 30 たまねぎ 15 木綿豆腐 10 たまご 6 パン粉 9 牛乳1L 6 スキムミルク 3 塩 0.1 ソース 3 ケチャップ 2 スパゲティ 10 キャベツ 5 ハム 3.5 きゅうり 10 にんじん 8 マヨネーズ 7 コーンクリーム(粉末) 10 牛乳1L 10 水 90 スキムミルク 3 フルーツ缶 30	米 55 鶏ミンチ 15 干しひじき 1 にんじん 5 うず揚げ 1 干しいだけ 1 ごま 3 しょうゆ 1.5 砂糖 1 みりん 0.2 だし 1 水 30 キャベツ 40 コーン 8 にんじん 8 和風ドレッシング 8 砂糖 0.3 大根 20 うず揚げ 1.5 青ねぎ 3 味噌 3 水 100 フルーツ缶 30
9月29日(月)	9月30日(火)				
ロールパン グラタン ブロッコリーのサラダ コンソメスープ バナナ	ハヤシライス キャベツのサラダ フルーツ				
米粉マフィン(手作り)・牛乳	ビスコ・ハッピーターン・牛乳				
ロールパン 60 たまねぎ 25 にんじん 10 ほうれん草 10 鶏肉 20 マカロニ 4 バター 1 ホワイトソース 25 牛乳1L 10 スキムミルク 5 ピザ用チーズ 5 ブロッコリー 20 にんじん 8 コーン 10 ツナ 10 酢 2 砂糖 1.5 しょうゆ 1 ごま油 0.5 キャベツ 10 たまねぎ 10 ウインナー 5 コンソメ 1 水 100 バナナ 1/3 米粉マフィンミックス 14 たまご 5 バター 5 牛乳1L 4	米 50 牛肉 30 たまねぎ 45 にんじん 10 グリーンピース 3 ケチャップ 3 ハヤシルウ 12 スキムミルク 3 なたね油 2 キャベツ 30 鶏ささみ 10 コーン 5 にんじん 15 マヨドレ 5 フルーツ缶 30				

#

9月の第3月曜日は敬老の日です。

いつまでも元気でいてもらえるように一緒に食事をし、お祝いしましょう。

★長寿商品 ベスト6★

1位 大豆・豆製品

2位 黒酢

3位 海藻

4位 野菜

5位 魚介類

6位 お茶

豆腐

黒酢

海藻

野菜

魚介類

お茶

※都合により変更することがあります。お菓子は年齢に応じたものを用意しています。

※フルーツは、みかん缶、パイン缶を予定しています。

(ぽりぽり小魚・ばかうけ・ハッピーターンは、3歳児以上に提供します。)

※3時のおやつに牛乳が付きます。

※お夜食 午後6時00分 パン（黒糖パン等）約80kcalを予定していますが、都合により変更になる場合があります。

☆給食で使用するアレルギー食材について☆

コールスロードレッシング・・・(卵使用)
かにかまぼこ... (卵使用)・甲殻類入り
ハム・ベーコン・・・(卵・乳使用)