

# 令和7年9月 献立表



長栄保育園

★印はマヨネーズ使用です

日	曜日	献立名	主食	材 料 名			お や つ		
				熱と力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	乳 児 (午前)	乳幼児 (午後)	
1	月	豚肉のしょうが炒め みそ汁 味付け煮干	ごはん	さとう 油 ジャがいも	豚もも肉 生わかめ 削り節 味付け煮干	しょうが たまねぎ にんじん しめじ	お茶 白い風船	牛乳(100) なし エマシガービスケット	
2	火	親子煮 納豆あえ	ごはん	油	鶏胸肉 卵 刻みのり 納豆 花かつお	にんじん たまねぎ えのきたけ もやし 干し椎茸 みつば ほうれんそう	牛乳 満月ボン	牛乳 ぼたぼた焼き	
3	水	ブルコギ丼 白みそ汁 味付け煮干	麦ごはん	ごま油 さとう ごま	豚もも肉 油揚げ 煮干し 味付け煮干	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン もやし にら にんにく だいこん たまねぎ こまつな	牛乳 ミレービスケット	牛乳 源氏パイ	
4	木	チキンサンド 豆乳スープ ヨーグルト	食パン	さとう 油 ジャがいも	鶏もも肉 ベーコン 豆乳 ヨーグルト	キャベツ にんじん しめじ たまねぎ	お茶 きなこ餅	お茶 ぼかうけ(青のり)	
5	金	切干大根の煮付け みそ汁	ごはん	油 さとう	豚もも肉 油揚げ 刻み昆布 削り節	切干しだいこん にんじん かぼちゃ たまねぎ 葉ねぎ しめじ	牛乳 ルヴァンプライム	牛乳 カルシウムせん	
6	土	ミートソーススパゲッティ 発酵乳	/	スパゲティ 油	豚ひき肉 粉チーズ 発酵乳	にんじん たまねぎ しめじ にんにく グリンピース(冷)	お茶 きなこ餅	/	
8	月	煮魚(にんじん) 合わせみそ汁	ごはん	さとう	さかな 油揚げ 削り節	しょうが にんじん なす たまねぎ こまつな	牛乳 花三色	牛乳 ハーベスト	
9	火	キャベツのスープ煮 にんじんしりしり	ミルク ロール	油 はるさめ(乾) さとう 白ごま ごま油	豚もも肉 卵 ツナ缶	キャベツ チンゲンサイ えのきたけ にんじん	牛乳 エマチーズクラッカー	牛乳 みりん揚げ	
10	水	ジャがいもきんぴら 合わせみそ汁 味付け煮干	ごはん	ジャがいも 糸こんにやく 油 さとう 白ごま	豚もも肉 揚げはん 豆腐 生わかめ 削り節 味付け煮干	にんじん たまねぎ 葉ねぎ えのきたけ	牛乳 田舎花あられ	オレンジヨーグルト	
11	木	手作りカレーライス ツナサラダ	麦ごはん	油 ジャがいも 小麦粉 バター さとう	豚もも肉 ツナ缶 スキムミルク	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース(冷) キャベツ こまつな 赤ピーマン コーン缶	牛乳 たべっ子BABY	牛乳 ハッピーターン	
12	金	豚肉のしょうが炒め みそ汁 味付け煮干	ごはん	さとう 油 ジャがいも	豚もも肉 生わかめ 削り節 味付け煮干	しょうが たまねぎ にんじん しめじ	お茶 ぱりんこ	牛乳 たべっ子どうぶつ	
13	土	ちらしそうめん ヨーグルト	/	そうめん 油	卵 削り節 ヨーグルト	ほうれんそう 干し椎茸 にんじん たまねぎ	お茶 花三色	/	
15	月	敬老の日							/
16	火	ブルコギ丼 白みそ汁 味付け煮干	麦ごはん	ごま油 さとう ごま	豚もも肉 油揚げ 煮干し 味付け煮干	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン もやし にら にんにく だいこん たまねぎ こまつな	牛乳 しるこサンドクラッカー	牛乳 雪の宿	
17	水	カレーチャーハン 鶏のから揚げ 野菜スープ	ごはん	油 かたくり粉	豚ひき肉 鶏もも肉	たまねぎ にんじん グリンピース(冷) しょうが もやし キャベツ しめじ コーン缶	お茶 きなこ餅	お茶 ピレーネ	
18	木	ゆかりごはん いり豆腐 ツナときゅうりの酢の物	ごはん	白ごま 油 さとう	豆腐 豚ひき肉 卵 干しひじき ツナ缶	ゆかり粉 たまねぎ にんじん 干し椎茸 キャベツ きゅうり もやし	牛乳 ルヴァンプライム	牛乳 ふるさとボン菓子	
19	金	チキンサンド 豆乳スープ ヨーグルト	食パン	さとう 油 ジャがいも	鶏もも肉 ベーコン ヨーグルト	キャベツ にんじん しめじ たまねぎ	お茶 野菜かりんとう	お茶 ぼたぼた焼き	
20	土	ミートソーススパゲッティ 発酵乳	/	スパゲティ 油	豚ひき肉 粉チーズ 発酵乳	にんじん たまねぎ しめじ にんにく グリンピース(冷)	お茶 きなこ餅	/	
22	月	ジャがいもきんぴら 合わせみそ汁 味付け煮干	ごはん	ジャがいも 糸こんにやく 油 さとう 白ごま	豚もも肉 揚げはん 豆腐 生わかめ 削り節 味付け煮干	にんじん たまねぎ 葉ねぎ えのきたけ	牛乳 白い風船	牛乳 ピザ風蒸しパン	
23	火	秋分の日							/
24	水	切干大根の煮付け みそ汁	ごはん	油 さとう	豚もも肉 油揚げ 刻み昆布 削り節	切干しだいこん にんじん かぼちゃ たまねぎ 葉ねぎ しめじ	牛乳 田舎花あられ	牛乳 シスコーン	
25	木	魚のチーズフライ ポテトスープ	コッパン	小麦粉 パン粉(乾) 油 ジャがいも	さかな 粉チーズ ロースハム	もやし にんじん キャベツ たまねぎ	お茶 エマシガービスケット	お茶 きなこおはぎ	
26	金	親子煮 納豆あえ	ごはん	油	鶏胸肉 卵 刻みのり 納豆 花かつお	にんじん たまねぎ えのきたけ もやし 干し椎茸 みつば ほうれんそう	牛乳 満月ボン	牛乳 マリー	
27	土	ちらしそうめん ヨーグルト	/	そうめん 油	卵 削り節 ヨーグルト	ほうれんそう 干し椎茸 にんじん たまねぎ	お茶 白い風船	/	
29	月	煮魚(にんじん) 合わせみそ汁	ごはん	さとう	さかな 油揚げ 削り節	しょうが にんじん なす たまねぎ こまつな	牛乳 花三色	牛乳 ピスコ	
30	火	キャベツのスープ煮 にんじんしりしり	ミルク ロール	油 はるさめ(乾) さとう 白ごま ごま油	豚もも肉 卵 ツナ缶	キャベツ チンゲンサイ えのきたけ にんじん	牛乳 ぱりんこ	牛乳 ぼかうけ(青のり)	