令和 7 年 9 月 の 献 立 予 定 表

東部若葉保育園

日	曜日	主食	副食	おやつ	主な材料 体をつくる(赤)	熱や力になる(黄)	体の調子を整える(緑)
8 22	月	雑穀ご飯	カレイの西京焼き すまし汁 鶏肉と水菜のマヨ和え	牛乳 せんべい カルピスゼリー	牛乳 油揚げ カレイ 鶏肉 カルピス みそ	米 砂糖 ごま 雑穀 マヨネーズ 油 せんべい	玉葱 もやし まいたけ 寒天 水菜 きゅうり トマト
9	火	豚丼	小松菜のソテー きゅうりの塩昆布和え けんちん汁	牛乳 やきそば	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	米 麦 糸こんにゃく 油 砂糖 中華麺	大根 人参 ごぼう 浅葱 生姜 キャベツ きゅうり 塩昆布 もやし 小松菜 コーン缶
10 24	水	**サンマーメン** **【神奈川県】**	さつまいもサラダ トマト ヨーグルト	牛乳 **メープルキャラメルケーキ**	牛乳 ヨーグルト 豚肉 鶏卵	中華麺さつま芋バターマヨネーズ砂糖小麦粉 メープルキャラメルごま油ホットケーキミックス	キャベツ 玉葱 もやし 人参 きゅうり にら レモン 生姜 にんにく トマト
11 25	木	ごま塩ご飯	炒り豆腐 ブロッコリーのおかか和え みそ汁	牛乳 コーンマヨパン	牛乳 鶏肉 みそ 豆腐 かつお節	米 じゃが芋 パン 砂糖 片栗粉 油 ごま	玉葱 ブロッコリー 人参 わかめ 浅葱 ひじきの煮物缶(非常食)
12 26	金	パン	カジキのムニエル ハワイアンサラダ コンソメスープ	牛乳 肉みそおにぎり	牛乳 鶏肉 かじき みそ	パン 米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 小麦粉 のり	キベツ 玉葱 きゅうり パイン缶 人参 コーン缶 生姜 コンソメ
13 27	土	梅じゃこ スパゲティ	ツナサラダ こふき芋	牛乳 おにぎり	牛乳 じゃこ ツナ缶	スパゲティ 油 米 ごま ごま油 じゃがいも	キャベツ 玉葱 きゅうり 人参 のり
1 29	月	混ぜご飯	鰆の照り焼き ごま和え みそ汁	牛乳 せんべい ピーチゼリー	牛乳 さわら 豆腐 みそ	米 ごま 砂糖 ジュース せんべい	玉葱 人参 なめこ もやし 切干大根 もも缶 寒天 ほうれん草
216 30	火	ハヤシライス	春雨サラダ わかめスープ	牛乳 セサミクッキー	牛乳 豚肉 鶏卵 グリーンピース 生クリーム	米 じゃが芋 小麦粉 砂糖 春雨 油 ハヤシルゥ ごま バター ごま油	玉葱 人参 キャベツ きゅうり 葱 わかめ
3 17	水	きのこ スパゲティ	厚揚げとしらすの炒め物 卵スープ キャベツとコーンのサラダ ヨーグルト	牛乳 芋天【高知県】	牛乳 ヨーグルト 鶏卵 鶏肉 厚揚げ しらす	スパゲティ 小麦粉 油 砂糖 片栗粉 さつまいも	キャベツ まいたけ エリンギ 玉葱 人参 コーン缶 三つ葉 にんにく しめじ きゅうり
4 18	木	ご飯	ハンバーグ 温野菜 みそ汁	牛乳 クリームロール	牛乳 豚肉 みそ	米 パン じゃが芋 砂糖 油	玉葱 ブロッコリー 人参 大根 クリームコーン缶
5 19	金	パン	鮭のごまマヨネーズ焼き コールスロー オニオンスープ	牛乳 おはぎ	牛乳 鮭 粉チーズ 油揚げ こしあん きな粉	パン 米 もち米 マヨネーズ 小麦粉 ごま 砂糖	キャベツ 玉葱 きゅうり 人参 レモン コンソメ にんにく
6 20	土	みそうどん	ちくわとブロッコリーの炒め物 スティックきゅうり	牛乳 袋菓子	牛乳 鶏肉 みそ ちくわ	干しうどん 砂糖 せんべい	大根 人参 きゅうり ブロッコリー

※エネルギー570kcal たんぱく質21g 脂肪17.6g
を基準に献立を作成しています。

・幼児クラスのみ、誕生日会のケーキに豆乳クリームや果物等のトッピングをする事があります。
・都合により、献立や材料を一部変更する場合があります。
・乳児は１０時に牛乳を７０ｃｃ飲んでいます。

※当園で使用しているパンは、業者より納品された製品で「卵・乳・ハム・マヨネーズ」を含む製品を使用しています。又、「卵・乳」を含む製品と同じラインで製造されています。

令和７年９月の延長補食予定表

東部若葉保育園

日	曜日	補　食　内　容
８ ２２	月	きのこごはん（まいたけ油揚げ玉葱）
９	火	のりつくご飯（のり）
１０ ２４	水	さつま芋ご飯（さつま芋）
１１ ２５	木	ツナピラフ（ツナ缶）
１２ ２６	金	ふりかけご飯（かつお節　ごま）
１ ２９	月	じゃこご飯（じゃこ）
2.１６ ３０	火	ごま塩ご飯
３ １７	水	茶飯
４ １８	木	ゆかりご飯（ゆかり）
５ １９	金	炒飯（人参　玉葱）

・エネルギー１３０kcal を基準に献立を作成しています。

・都合により、献立内容を一部変更する場合があります。

9月 給食だより

R7.8.29　東部若葉保育園

９月に入りましたが、まだ日中は暑さの厳しい日が続いています。夏の疲れが出やすく体調も崩しやすい時期です。しっかり睡眠をとり、体調管理には十分気をつけていきましょう。

≪9月は防災月間！どうする？？災害時の子どもの食事≫

台風や豪雨などの自然災害は被害が年々大きくなり、また、大地震もいつ来てもおかしくないと言われています。

もしも今、大きな災害が起こり、電気・水・ガスが突然使えなくなったら、当たり前のように食べている食事も、用意することが難しくなります。離乳食期の赤ちゃんやアレルギーのあるお子さん、好き嫌いのあるお子さんなどはなおさら、災害時に「食べること」が、困難な状況になってしまいます。

子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをし、ストックしておくのも良いと思います。いざという時に食べ慣れているお菓子があるだけで心を癒すこともできるので、いつもの非常食＋αで、お菓子もあるといいですね♪

11 日、25 日（木）「炒り豆腐」に災害時用に保存していた、ひじきの煮物缶を使用します。

今月の郷土料理

らいおん組　Ｙちゃんのお母さん、お父さん　より

【山形県】 ぜんまいの煮物　【神奈川県】★サンマーメン

Ｓちゃんのお母さん、お父さん　より

【高知県】 ★芋天 と 魚飯（いおめし） を教えて頂きました！！

【ぜんまいの煮物】保存食としてよく作るそうで、寒いところなので、味が濃くごはんが進む一品だそうです。

【サンマーメン】学食にあって、いつも完売してしまうほどのおいしさ。醤油ベースのスープでとろみをつけたあんが特徴です！

【芋　天】帰省の途中によるサービスエリアや道の駅でおやつに買っていたそうです。

【魚飯（いおめし）】田舎に帰省した時に、親族が集まると祖父母が作ってくれたそうです。「いお」とは、高知県の方言で魚を意味します。

★がついている料理が給食に出ます☺