

2025年 9月 よていこんだてひょう 石沢保育園									
日(曜日)		献立	未満児 朝のおやつ	未満児 フラスのおかず	午後のおやつ ●は手作りおやつ	主な食材			
						赤色の食材 (血や肉になる)	黄色の食材 (熱や力になる)	緑 (からだの調子を整える)	
1	月	赤魚のホイル焼き 豚肉とじゃがいものオイスターソース炒め ごはん みそ汁 バイナップル	お菓子 牛乳	きゅうりの浅漬け	●シリアル クッキー 牛乳	牛乳 赤魚 豚肉 卵	マヨネーズ ごま油 米 じゃがいも 小麦粉 コーンフレーク バター	玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ 生姜 ピーマン にんにく 小松菜 きゅうり バイナップル	
2	火	ナン オクラ入りキーマカレー 豆腐サラダ フルーツポンチ お茶	ヨーグルト	チーズ入り スクランブルエッグ	おにぎり お茶	ヨーグルト 豚ひき肉 豆腐 カニカマ ごま 卵 チーズ	ナン じゃがいも 米 カレールウ	玉ねぎ 人参 エリンギ トマト 生姜 オクラ にんにく きゅうり わかめ レタス パナナ キウイ みかん缶 洋梨缶 バイン缶	
3	水	中華丼 ブロッコリーとチキンのサラダ みそ汁 ヨーグルト	パン 牛乳	さつまいもグラッセ	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 エビ 鶏肉 ごま 油揚げ ヨーグルト	ごま油 片栗粉 米 マヨネーズ バター さつまいも パン	玉ねぎ 人参 たけのこ 干しいたけ きくらげ 白菜 ブロッコリー パプリカ なす	
4	木	サケわかめごはん 鶏天 レタス 卵焼き みそ汁 小松菜の磯辺和え オレンジ	お菓子 牛乳		お菓子 牛乳	牛乳 サケ 鶏肉 卵	小麦粉 片栗粉 米 マヨネーズ じゃがいも	わかめ 生姜 にんにく レタス 小松菜 もやし 人参 のり とろろ昆布 ねぎ オレンジ	
5	金	冷やし中華 なすと油揚げのおかか煮 牛乳 キウイ	バナナ 牛乳	オニオン フライ	おにぎり お茶	牛乳 ハム 卵 油揚げ 花かつお	中華麺 天ぷら粉 米	バナナ きゅうり トマト わかめ なす キウイ 玉ねぎ	
6	土	タンメン かぼちゃとニラのソテー 牛乳 バイナップル	お菓子 牛乳	はんぺんのチーズ 焼き	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 はんぺん チーズ	中華麺 コーン缶	玉ねぎ 人参 キャベツ 干しいたけ ピーマン かぼちゃ ニラ バイナップル 青のり	
8	月	豚肉とたけのこの塩麹炒め 大根とカニカマのくず煮 ごはん みそ汁 グレープフルーツ	お菓子 牛乳	オクラのおかか和え	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 カニカマ 豆腐 花かつお	ごま油 片栗粉 米	たけのこ ねぎ 大根 干しいたけ 三つ葉 わかめ えのき オクラ グレープフルーツ	
9	火	ツナコーンコッペ 牛乳 チキンナゲット トマト キャベツのピーナツ和え パナナ	ヨーグルト	ピーマンのみそ炒め	おにぎり お茶	ヨーグルト ツナ缶 卵 チーズ 鶏ひき肉 牛乳 ピーナツ	パン コーン缶 マヨネーズ 小麦粉 米	玉ねぎ パセリ 生姜 にんにく トマト キャベツ 人参 パナナ ピーマン	
10	水	焼きサバのカレーマリネ 肉みそ納豆 ごはん すまし汁 ヤクルト(ひよこ組～ヨーグルト)	パン 牛乳	ほうれん草のソテー	●パンブ キンパイ 牛乳	牛乳 サバ 豚ひき肉 納豆 花麩 ヨーグルト 卵	ヤクルト バター パイシート 米 パン	玉ねぎ 人参 ピーマン 生姜 にんにく ねぎ 舞茸 ほうれん草 かぼちゃ	
11	木	【祖父母参観日～会食】 ごはん 豆腐入り和風肉団子 レタス ジャーマンポテト みそ汁 なし	お菓子 牛乳	トマトの中華和え	お菓子 牛乳	牛乳 豆腐 鶏ひき肉 ベーコン	マヨネーズ 片栗粉 じゃがいも ごま油 オリーブオイル 米	玉ねぎ 生姜 レタス にんにく パセリ たけのこ わかめ なし トマト	
12	金	バンバンジーうどん キャロットラペ 牛乳 オレンジ	バナナ 牛乳	ちくわのかば焼き 風	おにぎり お茶	牛乳 鶏肉 ごま 卵 ちくわ	うどん 小麦粉 オリーブオイル ごま油 米	バナナ レタス きゅうり トマト わかめ 人参 パセリ オレンジ	
13	土	豚汁うどん にら玉 牛乳 グレープフルーツ	お菓子 牛乳	お魚ソーセージ	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 うす揚げ 卵 魚肉ソーセージ	うどん	人参 ごぼう 大根 干しいたけ ねぎ ニラ グレープフルーツ	
15	月	敬老の日							
16	火	蓮根バーグ 人参グラッセ 切り干し大根とカニカマの酢の物 パン ミネストローネ キウイ	ヨーグルト	高野豆腐のオランダ煮	おにぎり お茶	ヨーグルト 豚ひき肉 卵 カニカマ ベーコン 高野豆腐	パン ジャム パン粉 バター じゃがいも 片栗粉 米	玉ねぎ 蓮根 人参 切り干し大根 きゅうり トマト キャベツ キウイ	
17	水	オクラの肉巻き甘辛煮 トマト ほうれん草とちくわのごま和え ごはん みそ汁 なし	パン 牛乳	舞茸の天ぷら	●おから マフィン 牛乳	牛乳 豚肉 ちくわ 麩 ごま 卵 豆乳 おから	天ぷら粉 小麦粉 バター 米 パン	オクラ トマト ほうれん草 もやし キャベツ なし 舞茸	
18	木	サケのみそマヨ焼き ブロッコリー たけのこと鶏肉の土佐煮 ごはん すまし汁 ヨーグルト	お菓子 牛乳	パプリカの塩昆布和え	お菓子 牛乳	牛乳 サケ 鶏肉 豆腐 ヨーグルト ごま 花かつお	マヨネーズ ごま油 米	ブロッコリー たけのこ しいたけ 人参 モロヘイヤ パプリカ 塩昆布	
19	金	【運動会応援バイキング】 鶏の照り焼き ハムカツ レタス トマト ブロッコリーと卵のソテー エビピラフ フライドポテト きのことスープ デザート	バナナ 牛乳		おにぎり お茶	牛乳 エビ 鶏肉 ハム 卵	バター 小麦粉 パン粉 じゃがいも デザート 米	バナナ 玉ねぎ ミックスベジタブル 生姜 レタス トマト ブロッコリー しめじ えのき 干しいたけ	
20	土	運動会							
22	月	ピーマンの肉詰め トマト ごまマヨごぼうサラダ ごはん みそ汁 オレンジ	お菓子 牛乳	なすのチーズ焼き	お菓子 牛乳	牛乳 豚ひき肉 卵 ツナ缶 ごま チーズ	小麦粉 パン粉 米 マヨネーズ じゃがいも	ピーマン 玉ねぎ トマト ごぼう 人参 きゅうり あおさ オレンジ なす	
23	火	秋分の日							
24	水	ルーロー飯 かぼちゃのきんぴら すまし汁 なし	ヨーグルト	コーンお焼き	おにぎり お茶	ヨーグルト 豚肉 卵 ちくわ はんぺん チーズ	ごま油 コーン缶 小麦粉 米	たけのこ 玉ねぎ にんにく 生姜 なし 小松菜 かぼちゃ わかめ パセリ	
25	木	タラのフライタルタルソース ブロッコリー 豆腐とひじきの炒り煮 ごはん みそ汁 キウイ	お菓子 牛乳	キャベツのゆかり和え	お菓子 牛乳	牛乳 タラ 卵 豆腐 鶏ひき肉	小麦粉 パン粉 米 マヨネーズ	ブロッコリー ひじき 人参 大根 なめこ キウイ キャベツ ゆかり	
26	金	たけのこときのこのバター醤油スパゲッティ シーザーサラダ ポバイスープ バイナップル	バナナ 牛乳	サケと大根の煮物	●五平もち お茶	牛乳 ウインナー サケ ベーコン チーズ くるみ	スパゲッティ バター オリーブオイル 米 マヨネーズ コーン缶	バナナ たけのこ 舞茸 しめじ 玉ねぎ しいたけ にんにく ブロッコリー トマト レタス ほうれん草 バイナップル 大根	
27	土	ハヤシライス きゅうりとツナのポン酢和え グレープフルーツ お茶	お菓子 牛乳	しいたけのチーズ焼き	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 ツナ缶 グリーンピース ごま チーズ	じゃがいも 米 ハヤシルウ	玉ねぎ 人参 しめじ きゅうり グレープフルーツ しいたけ	
29	月	麻婆豆腐 ブロッコリーとしらすの和風ソテー ごはん すまし汁 なし	お菓子 牛乳	わかめ入り卵焼き	●キウイ 寒天	牛乳 豆腐 豚ひき肉 しらす干し 板かまぼこ 卵	片栗粉 ごま油 米	玉ねぎ 人参 ピーマン 生姜 しめじ 三つ葉 なし わかめ 干しいたけ ブロッコリー キウイ 寒天	
30	火	レモンだれチキン レタス 小松菜とちくわのナムル パン 牛乳 パナナ	ヨーグルト	マッシュポテト	おにぎり お茶	ヨーグルト 鶏肉 牛乳 ちくわ	パン ジャム 片栗粉 マヨネーズ ごま油 じゃがいも 米	レモン レタス 小松菜 人参 もやし バナナ パセリ	

集米日 19日(金)