

9月行事・献立予定

令和7年度 溝口保育所

日	曜	行事予定	献立予定	おもな食材（おやつ、調味料は除く）	3歳未満児朝のおやつ	3時のおやつ
1	月		御飯 なすのポロネーゼ 青のりポテト ゆでブロッコリー キャベツのコンソメスープ オレンジ	米 スパゲティ なす 牛肉 豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン トマト じゃがいも 青のり ブロッコリー キャベツ パセリ 玉ねぎ マッシュルーム 人参 オレンジ	豆乳 レーズンパン	牛乳 かりんとう
2	火	運動教室（そう組）	御飯 さわらの味噌だれ ブロッコリーのおかか和え 沢煮碗 バナナ	米 さわら ごま ブロッコリー ひじき 人参 かつお節 豚肉 人参 ごぼう ししいたけ たけのこ 水菜 バナナ	牛乳 煎餅	牛乳 マカロニあべ川
3	水	運動教室（きりん組）	御飯 筑前煮 スティックきゅうり 生揚げの味噌汁 オレンジ	米 鶏肉 人参 れんこん ごぼう 里芋 ししいたけ いんげん きゅうり 玉ねぎ ねぎ 生揚げ わかめ 人参 オレンジ	牛乳 バナナ	冷やしうどん
4	木	運動教室（ばんだ組） 身体測定（未満児）	御飯 レバーの中華漬け 元気になるお浸し わかめのすまし汁 バナナ	米 豚レバー にんにく ねぎ しょうが ごま ほうれん草 小松菜 もやし 人参 昆布佃煮 さきいか 玉ねぎ わかめ ねぎ バナナ	牛乳 コーンフレーク	牛乳 かりんとう風トースト
5	金	身体測定（以上児） 布団持ち帰り	御飯 揚げ餃子 中華和え ペーコンスープ グレープフルーツ	米 餃子の皮 豚肉 キャベツ 玉ねぎ しょうが きゅうり 人参 もやし ハム 春雨 卵 玉ねぎ ペーコン パセリ 人参 グレープフルーツ	牛乳 小魚	フルーツゼリー ウエハース
6	土				牛乳 クラッカー	フルーツジュース せんべい
8	月	安全指導週間	御飯 ラーメン 根菜の煮物 小魚の佃煮 オレンジ	米 中華麺 豚肉 玉ねぎ もやし 人参 ねぎ 大根 人参 ごぼう しめじ 鶏肉 いんげん いわし ごま オレンジ	牛乳 クッキー	牛乳 ホットケーキ
9	火		御飯 白身魚の磯辺揚げ 添え菜 小松菜のごま和え そうめんのすまし汁 バナナ	米 おひょう 青のり レタス 小松菜 もやし 人参 ごま そうめん かまぼこ わかめ ねぎ バナナ	牛乳 せんべい	おにぎり
10	水	読み聞かせ会	御飯 肉じゃが かに蒲鉾の酢の物 なめこ汁 オレンジ	米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 いんげん かに蒲鉾 人参 キャベツ きゅうり 春雨 なめこ 玉ねぎ 豆腐 ねぎ オレンジ	牛乳 コーンスナック	牛乳 卵サンド
11	木		御飯 麻婆ナス ちくわときゅうりの酢の物 ほうれん草のすまし汁 梨	米 豚肉 なす 豆腐 ねぎ しょうが にんにく ちくわ しらす きゅうり 人参 ごま ほうれん草 玉ねぎ 人参 卵 ねぎ 梨	豆乳 米パフ	牛乳 マカロニかりんとう
12	金	誕生会 布団持ち帰り	おめでとうランチ	米 鶏肉 人参 椎茸 ごぼう しめじ えのき なた 鶏肉 卵 ブロッコリー レタス きゅうり スパゲティ ペーコン 玉ねぎ 人参 ピーマン 大根漬け パイン	飲むヨーグルト	プリンアラモード
13	土				牛乳 サブレ	フルーツジュース ソフトあられ
16	火		御飯 親子うどん ポイルウインナー 野菜チップス ひじきふりかけ パイン	米 うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 かまぼこ 卵 ねぎ ウインナー ごぼう さつまいも じゃがいも ひじき しらす ゆかり ごま パイン	牛乳 ロールパン	牛乳 カルシウムせんべい
17	水	避難訓練	御飯 煮魚 春雨の中華和え 野菜のすまし汁 バナナ	米 赤魚 生姜 人参 もやし ハム 春雨 卵 小松菜 大根 人参 えのき ひじき ねぎ バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 ピザトースト
18	木		御飯 揚げ豚の三色和え きつねサラダ きのこのすまし汁 梨	米 豚肉 ほうれん草 人参 パイン 油揚げ 大根 人参 きゅうり ツナ えのき しめじ 玉ねぎ わかめ 梨	オレンジゼリー	牛乳 小魚
19	金	食育の日 布団持ち帰り	御飯 ★鶏肉の梅唐揚げ キャベツとツナの胡麻和え 豆乳味噌汁スープ オレンジ	米 鶏肉 梅 キャベツ きゅうり 人参 ツナ ごま 南瓜 玉ねぎ 小松菜 オレンジ	牛乳 ポーロ	牛乳 ★みたらしまカロニ
20	土				牛乳 ソフトせんべい	フルーツジュース クラッカー
22	月		御飯 五目焼きそば 野菜のゆかり和え わかめのすまし汁 オレンジ	米 中華麺 豚肉 玉ねぎ もやし 人参 キャベツ ピーマン 青のり キャベツ きゅうり 人参 梅しそ わかめ 生揚げ 人参 玉ねぎ ねぎ オレンジ	豆乳 煎餅	ヨーグルト
24	水		御飯 鶏のパンパンジー焼き しらすサラダ 味噌汁 パイン	米 鶏肉 生姜 ごま きゅうり 大根 コーン しらす さつま芋 ほうれん草 玉ねぎ パイン	牛乳 ソフトあられ	牛乳 プレーンパイ
25	木		御飯 鯖の胡麻みそ焼き かみかみ和え わかめ汁 バナナ	米 鯖 ごま 生姜 切干大根 きゅうり 人参 ハム ごま はんぺん わかめ 人参 ねぎ バナナ	牛乳 オレンジ	牛乳 ふかし芋
26	金	運動会総練習（以上児） 布団持ち帰り	秋野菜カレーライス りんごサラダ チーズ オレンジ	米 南瓜 なす 玉ねぎ トマト 豚肉 ピーマン キャベツ りんご 人参 きゅうり チーズ オレンジ	りんごジュース	のむヨーグルト
27	土				牛乳 クラッカー	フルーツジュース 塩せんべい
29	月		御飯 和風スパゲティ 人参しりしり にら玉スープ りんご	米 スパゲティ 玉ねぎ しめじ 小松菜 ペーコン 人参 ツナ にら 玉ねぎ えのき 卵 りんご	牛乳 レーズンパン	牛乳 カナッパ
30	火		御飯 タンドリーフィッシュ マカロニサラダ ビーフンスープ パイン	米 鮭 生姜 ヨーグルト マカロニ レタス きゅうり 人参 ハム ビーフン 玉ねぎ キャベツ もやし 人参 ししいたけ ねぎ パイン	牛乳 せんべい	切り干し大根の おにぎり

おめでとうランチ・・・大山おこわ チキンカツ ブロッコリーサラダ ナポリタンスパゲティ 大根漬け パイン
食育の日のサンプル展示は3歳児です。主食（御飯）の量は100gです。
今月の果物はバナナ、オレンジ、パイン、梨、グレープフルーツ、りんごを予定しています。
都合により献立を変更する場合があります。
★印は新メニューです。