

9月行事・献立予定

令和7年度
ふたば 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 ビーマン 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 せんべい	牛乳 クッキー
2	火	身体測定(以)	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 しいたけ たけのこ ほうれん草 バナナ	牛乳 レーズンパン	牛乳 マカロニあべ川
3	水	身体測定(未)	御飯 筑前煮 スティックきゅうり 生揚げの味噌汁 パイ	米 鶏肉 人参 れんこん ごぼう 里芋 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 パイ	牛乳 バナナ	フルーツゼリー カルシウム ウエハース
4	木	川あそび(そう) 交通安全指導	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 オレンジ	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 玉ねぎ わかめ ねぎ オレンジ	牛乳 コーンフレーク	牛乳 かりんとう風トースト
5	金	バス遠足(そう)	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	牛乳 きらす揚げ (未：ビスケット)
6	土				牛乳 クラッカー	オレンジジュース せんべい
8	月		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 小松菜のごま和え そうめんのすまし汁 バナナ	米 たら 青のり 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	フルーツ ヨーグルト
10	水	避難訓練 おはなしのもり	御飯 鶏のパンパンジー焼き しらすサラダ さつま芋の味噌汁 梨	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 梨	豆乳 スティックパン	牛乳 マカロニかりんとう
11	木		御飯 煮魚 春雨の中華和え 野菜のすまし汁 パイ	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 パイ	牛乳 ビスケット	牛乳 ピザトースト
12	金		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 ビーマン キャベツ りんご 人参 きゅうり チーズ オレンジ	牛乳 米菓子	牛乳 さかなっこ
13	土				牛乳 サブレ	りんごジュース せんべい
16	火		御飯 親子うどん ボイルウインナー フライドスティックやさしい ひじきふりかけ バナナ	米 うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 かまぼこ 卵 ねぎ ウインナー さつまいも じゃがいも ひじき しらす ゆかり ごま バナナ	牛乳 ポーロ	プリン
17	水	誕生会	おめでとうバイキング	米 鶏肉 人参 椎茸 ごぼう しめじ えのき なたと 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 ビーマン 大根漬け パイ	飲むヨーグルト	フルーツパフェ
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 せんべい
19	金	食育の日	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 ロールパン	牛乳 ★みだらシマカロニ
20	土				牛乳 ソフトせんべい	オレンジジュース クラッカー
22	月		御飯 和風スパゲティ 人参しりしり にら玉スープ グレープフルーツ	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 レタス 卵 グレープフルーツ	豆乳 煎餅	牛乳 ふかし芋
24	水		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 オレンジ	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 オレンジ	牛乳 ウエハース	ヨーグルト
25	木		御飯 肉じゃが かにかまサラダ なめこ汁 バナナ	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 バナナ	牛乳 米菓子	牛乳 卵サンド
26	金		御飯 鯖の胡麻みそ焼き かみかみ和え わかめ汁 パイ	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 パイ	牛乳 バナナ	牛乳 かみかみビスケット
27	土				牛乳 クラッカー	りんごジュース 塩せんべい
29	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 ビーマン 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	牛乳 せんべい	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 バナナ	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 しいたけ ねぎ バナナ	牛乳 レーズンパン	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、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。