

令和7年















9月の献立表



浜田ひかり保育所

担当：和家

1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)	
麦ご飯・豚肉の生煮焼き・麩のみぞ汁 ほうれん草のおかか和え・オレンジ ☆ 豚肉 玉葱 ビーマン バブリカ しょうが 醤油 砂糖 酒 みりん 油 片栗粉 ☆ ほうれん草 もやし 人参 鰹節 醤油 ☆ お麩 ねぎ 玉葱 人参 みそ だし	麦ご飯・アジの塩焼き・バナナ きゅうりの酢の物・キャベツのすまし汁 ☆ アジ 塩 ☆ きゅうり ワカメ みかん缶 砂糖 酢 塩 薄口醤油 ☆ キャベツ 玉葱 えのき だし 塩 薄口醤油	麦ご飯・ひかりふりかけ・鶏の照り焼き とうもろこりのサラダ・ポテトスーフ ☆ きな粉 いりこ 混込ワカメ ごま 味付のり 鰹節 砂糖 塩 ☆ 鶏肉 醤油 砂糖 みりん ☆ そうめんうり きゅうり ハム 酢 ごま油 砂糖 塩 薄口醤油 ☆ じゃが芋 人参 玉葱 粉パセリ コンソメ 塩 薄口醤油 こしょう	麦ご飯・牛肉の野菜炒め・スイカ トマトとチーズのサラダ・春雨スーフ ☆ 牛肉 人参 キャベツ ビーマン もやし 油 ごま油 醤油 砂糖 こしょう ☆ トマト チーズ パセリ 酢 砂糖 油 こしょう ☆ はるさめ 人参 にら きくらげ 鶏ガラ 塩 醤油	麦ご飯・アイゴの南蛮漬け キャベツのわかめ和え・玉葱のみぞ汁 ☆ アイゴ 塩 片栗粉 油 玉葱 バブリカ ビーマン 砂糖 酢 薄口醤油 ☆ キャベツ 人参 混込ワカメ ☆ 玉葱 人参 ねぎ だし みそ	しめじご飯・具だくさんみぞ汁 バナナ ☆ 米 麦 しめじ 人参 さつま揚げ 薄口醤油 塩 酒 ☆ ごぼう 玉葱 人参 大根 ねぎ みそ	
牛乳・フレンチトースト ☆ 食パン 卵 牛乳 砂糖 マーガリン	お茶・かぼちゃプリン ☆ かぼちゃ 牛乳 ホイップクリーム 砂糖 ゼラチン	お茶・しどひじきおにぎり ☆ 米 麦 しそ 芽ひじき 醤油 砂糖 酒 酢 ごま	牛乳・豆乳ウエハース	牛乳・フライドポテト ☆ じゃが芋 油 塩	牛乳・せんべい	
8(月)	9(火) 誕生会	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)	
麦ご飯・カレー肉じゃが キャベツのごま和え・えのきのみぞ汁 ☆ 豚肉 カレー粉 油 人参 じゃが芋 玉葱 グリンピース だし 砂糖 醤油 酒 みりん ☆ キャベツ 人参 カニカマ ごま 醤油 ☆ お麩 玉葱 えのき ねぎ だし みそ	きのこの炊き込みご飯・オレンジチキン ひじきのサラダ・キャベツのスーフ・メロン ☆ 米 麦 まいたけ しめじ 椎茸 人参 さつま揚げ 薄口醤油 塩 酒 ☆ 鶏肉 にんにく 塩 こしょう 片栗粉 玉葱 オレンジジュース ケチャップ ☆ 芽ひじき ツナ缶 玉葱 小松菜 人参 酢 塩 こしょう 油 砂糖 ☆ キャベツ えのき コーン 塩 こしょう コンソメ 薄口醤油	麦ご飯・サバの電田揚げ ハワイアンサラダ・しめじのみぞ汁 ☆ サバ しょうが 醤油 砂糖 みりん 酒 片栗粉 油 ☆ キャベツ きゅうり バイン缶 コーン 油 酢 塩 こしょう ☆ 玉葱 しめじ 人参 ねぎ だし みそ	麦ご飯・豚肉のみぞだし焼き ★かみかみ和え・ワカメのすまし汁 ☆ 豚肉 玉葱 人参 生揚げ ねぎ みそ 砂糖 醤油 酒 ごま 油 片栗粉 ☆ キャベツ きゅうり 人参 ごま さきいか 酢 薄口醤油 塩 砂糖 ☆ 玉葱 ワカメ 人参 ねぎ だし 薄口醤油 塩	マーボー丼・キャベツの甘酢和え もやしのスーフ・キウイ ☆ 米 麦 豚・鶏挽肉 木綿豆腐 玉葱 人参 ねぎ しょうが みそ 砂糖 片栗粉 ごま油 みりん 醤油 ☆ キャベツ きゅうり 人参 ごま 酢 砂糖 薄口醤油 ☆ もやし 人参 にら 鶏がら 塩 こしょう 薄口醤油	サケの混ぜご飯 具だくさんみぞ汁・バナナ ☆ 米 麦 サケフレーク 小松菜 塩 ごま ☆ 玉葱 人参 じゃが芋 ねぎ みそ	
お茶・ヨーグルトパフェ ☆ ヨーグルト グラニュー糖 バナナ みかん缶 キウイ モモ缶 コーンフレーク	牛乳・お麩ラスク ☆ お麩 きな粉 砂糖 マーガリン	牛乳・オレンジゼリー ☆ オレンジジュース 水 砂糖 アガー みかん缶	牛乳・卵サンド ☆ 食パン 卵 パセリ マヨネーズ 塩 こしょう	お茶・おやつ和風焼きそば ☆ 中華めん 豚肉 さつま揚げ 人参 玉葱 キャベツ 塩 椎茸 ビーマン もみ海苔 醤油 こしょう みりん だし	牛乳・せんべい	
15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)	
敬老の日 	秋野菜ポークカレー・★あさりのしぐれ煮 フロッキーのサラダ ☆ 米 麦 豚肉 人参 玉葱 さつま芋 なす れんこん にんにく しょうが 油 カレールウ ☆ フロッキー 人参 コーン ごま油 塩 薄口醤油 ☆ あさり しょうが 砂糖 醤油 酒 お茶・牛乳もち ☆ 牛乳 片栗粉 砂糖 塩 きな粉	麦ご飯・ひかりふりかけ・鶏の梅しど焼き ★ごぼうサラダ・かぼちゃスーフ ☆ きな粉 いりこ 混込ワカメ ごま 味付のり 鰹節 砂糖 塩 ☆ 鶏肉 梅干し しそ みそ みりん 砂糖 ☆ ごぼう 薄口醤油 みりん きゅうり 人参 ツナ缶 マヨネーズ ごま ☆ かぼちゃ 玉葱 粉パセリ コンソメ 塩 こしょう 薄口醤油	麦ご飯・鯉の塩焼き キャベツのゆかり和え・えのきのすまし汁 ☆ サケ 塩 ☆ キャベツ 人参 きゅうり ゆかり粉 ☆ えのき 玉葱 ねぎ だし 塩 薄口醤油	ロールパン・かぼちゃのミートグラタン キャベツサラダ・コーンスーフ・キウイ ☆ なす 合挽肉 鶏挽肉 玉葱 かぼちゃ マカロニ 油 砂糖 グリンピース ケチャップ 小麦粉 コンソメ チーズ ☆ キャベツ きゅうり 人参 レーズン 油 酢 塩 こしょう ☆ コーンクリーム缶 コーン 玉葱 コンソメ 塩 牛乳 こしょう 粉パセリ	炊き込みご飯 大根のみぞ汁・バナナ ☆ 米 麦 人参 乾椎茸 油揚げ 鶏肉 醤油 酒 塩 ☆ 大根 人参 玉葱 ねぎ みそ だし	
22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)	
ネバネバ丼・切干大根のサラダ・豚汁 バナナ ☆ 米 麦 オクラ モロヘイヤ 納豆 ねぎ 刻み昆布 醤油 しらす ☆ 切干大根 きゅうり 人参 ごま ごま油 酢 砂糖 薄口醤油 ☆ 豚肉 人参 しめじ ごぼう じゃが芋 大根 ねぎ みそ だし お茶・フルーチェ ☆ フルーチェ 牛乳	秋分の日 	麦ご飯・肉団子のケチャップ煮 ミルクおから・さつま芋のみぞ汁 ☆ 合い挽肉 鶏挽肉 玉葱 パン粉 卵 水 塩 こしょう ビーマン バブリカ 砂糖 ケチャップ 醤油 酢 ☆ おから 豚挽肉 人参 玉葱 チーズ ねぎ 油 砂糖 醤油 牛乳 塩 だし ☆ さつま芋 人参 玉葱 ねぎ だし みそ お茶・おやつひやむぎ ☆ めんつゆ ひやむぎ カニカマ ねぎ 乾椎茸 醤油 砂糖 みりん	愛情べんとうの日 	麦ご飯・ホイコーロー・もやしの昆布和え チンゲン菜のスーフ・オレンジ ☆ 豚肉 キャベツ ビーマン バブリカ みそ 砂糖 酒 みりん 醤油 しょうが にんにく ごま油 ☆ きゅうり もやし 人参 塩昆布 ☆ チンゲンサイ 玉葱 コーン 鶏がら 薄口醤油 塩 こしょう	チキンライス キャベツのスーフ・バナナ ☆ 米 麦 鶏肉 人参 玉葱 グリンピース コーン ケチャップ コンソメ 塩 こしょう ☆ キャベツ 人参 玉葱 コンソメ パセリ 塩 こしょう	
29(月)	30(火)	お知らせ ・火曜日を麺・丼ものメニューにしていますが、曜日を決めず提供しています。        				いももち レシピ 作り方 じゃが芋 300g 片栗粉 30g 油 5g 粉チーズ 5g 塩 1g 青のり 1g 砂糖 8g ①じゃが芋の皮をむき、適度に切り茹で、水気を切る。 ②①を熱いうちにつぶし、その他の材料を加えよく混ぜる。 ③12個に分け、丸い平らにする。 ④フライパンに油を引き(レシピ外)、両面を焼く。 
麦ご飯・タイのさっぱりソースがけ ひじき煮・豆乳みぞ汁 ☆ タイ 塩 小麦粉 油 砂糖 醤油 水 酢 梅干し ☆ 芽ひじき 油揚げ 人参 いんげん 油 砂糖 醤油 だし ごま ☆ じゃが芋 玉葱 しめじ ねぎ だし みそ 豆乳	わかめご飯・高野豆腐の卵とじ・パイナップル キャベツのおかか和え・油揚げのみぞ汁 ☆ 米 麦 混込ワカメ ☆ 高野豆腐 人参 しめじ ほうれん草 油 だし 醤油 鶏肉 砂糖 卵 ☆ キャベツ 人参 鰹節 醤油 ☆ 油揚げ ワカメ 長ねぎ だし みそ 牛乳・りんごゼリー ☆ りんご 水 砂糖 アガー みかん缶					

・ ★印はよく噛めるようにカミカミメニューにしています。 ・ ふじくみの誕生日月の子に給食のリクエストを聞いています。今月の対象児はありません。 ・ 行事、材料の都合により、献立を一部変更することがあります。