

9月給食献立表(完了食)

令和7年9月1日 めぐみ保育園



| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--------|--|---|--|--|--------------------------------|---------------------------------|
| 日付 | 1日 | 2日 | 3日 | 4日 | 5日 | 6日 |
| 昼食 | ごはん 鮭の味噌煮 ココロサラダ すまし汁 フルーツ | ごはん 豚肉煮 キャベツとひじきのサラダ みそ汁 フルーツ | 味噌ラーメン ウインナー 豆と根菜のサラダ フルーツ | ごはん 鶏肉の照り焼き 切干し大根煮 みそ汁 ゼリー | ブルコギ丼 きつね和え みそ汁 フルーツ | なすの肉みそうどん ナムル スープ フルーツ |
| 午後のおやつ | お菓子 牛乳 | ヨーグルト 牛乳 | さつまいもごはん 麦茶 | お菓子 牛乳 | お菓子 麦茶 | お菓子 麦茶 |
| 食材 | 米・トマト・きゅうり・ちくわ・えのき・ほうれん草 | 米・豚肉・キャベツ・ハム・ひじき・トマト・もやし | 中華麺・コーン・もやし・玉葱・豚肉・ウインナー・人参・ツナ・枝豆・大豆・蓮根・ごぼう | 米・鶏肉・人参・切干大根・白滝・油揚げ・キャベツ・絹さや | 米・豚肉・玉葱・人参・小松菜・もやし・油揚げ・わかめ・えのき | うどん・なす・きゅうり・豚肉・玉葱・もやし・ほうれん草・人参 |

| | | | | | | |
|--------|------------------------------------|------------------------------------|--|---|---------------------------------------|---------------------------------|
| 日付 | 8日 | 9日 | 10日 | 11日 | 12日 | 13日 |
| 昼食 | ごはん 鮭の塩焼き ひじき煮 みそ汁 ゼリー | ごはん 鶏肉煮 南瓜サラダ みそ汁 フルーツ | 和風スパゲッティー わかめとしらすの カリカリサラダ スープ ヨーグルト | ごはん ささみ煮 マカロニサラダ みそ汁 フルーツポンチゼリー | カレーライス 白菜とコーンのごまサラダ スープ フルーツ | うどん じゃがベーコン炒め スープ フルーツ |
| 午後のおやつ | お菓子 牛乳 | 食パン 牛乳 | おかかおにぎり 麦茶 | お菓子 牛乳 | お菓子 牛乳 | お菓子 麦茶 |
| 食材 | 米・鮭・ひじき・絹さや・人参・ちくわ・なす | 米・鶏肉・ベーコン・南瓜・なめこ・葱 | パスタ・ベーコン・玉葱・椎茸・舞茸・コーン・枝豆・油揚げ・しらす・トマト・わかめ | 米・ささみ・ハム・コーン・きゅうり・マカロニ・青梗菜・えのき | 米・豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・白菜・コーン・もやし | うどん・豚肉・玉葱・人参・キャベツ・じゃが芋・ベーコン・小松菜 |

| | | | | | | |
|--------|------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|---|--|
| 日付 | 15日 | 16日 | 17日 | 18日 | 19日 | 20日 |
| 昼食 | 敬老の日 | ごはん 筑前煮 まめみそ すまし汁 フルーツ | なめこうどん 鶏肉煮 スティックきゅうり ヨーグルト | ごはん カレイ煮 おかか和え みそ汁 フルーツ | 納豆ごはん 五色和え 炒め野菜のみそ汁 フルーツ | ちゃんぽんラーメン じゃが芋と鮭の 温製サラダ フルーツ |
| 午後のおやつ | | 食パン 牛乳 | 鮭おにぎり 麦茶 | お菓子 牛乳 | お菓子 牛乳 | お菓子 麦茶 |
| 食材 | | 米・大根・人参・蓮根・鶏肉・干椎茸・絹さや・ごぼう・大豆・わかめ・豆腐 | うどん・鶏肉・なめこ・玉葱・人参・葱・干椎茸・きゅうり | 米・カレイ・小松菜・人参・白菜・えのき | 米・納豆・大根・人参・コーン・かにかま・ほうれん草・キャベツ・ごぼう・玉葱・干椎茸 | 中華麺・豚肉・葱・コーン・玉葱・キャベツ・人参・かまぼこ・じゃが芋・鮭・小葱 |

| | | | | | | |
|--------|---------------------------------------|------|------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|---------------|
| 日付 | 22日 | 23日 | 24日 | 25日 | 26日 | 27日 |
| 昼食 | ごはん 肉豆腐 ごま和え みそ汁 フルーツ | 秋分の日 | うどん 鶏肉煮 サラダ フルーツ | ごはん 鮭煮 ブロッコリーサラダ みそ汁 フルーツ | 豚丼 青梗菜のコーンと和え 眞沢山みそ汁 ゼリー | お弁当の持参をお願いします |
| 午後のおやつ | お菓子 牛乳 | | お菓子 牛乳 | お菓子 牛乳 | お菓子 牛乳 | |
| 食材 | 米・豆腐・豚肉・玉葱・小葱・白滝・もやし・人参・ほうれん草・油揚げ・しめじ | | うどん・赤パプリカ・青梗菜・鶏肉・玉葱・黄パプリカ・きゅうり・レタス | 米・鮭・コーン・ハム・赤パプリカ・黄パプリカ・ブロッコリー・なす | 米・豚肉・玉葱・青梗菜・コーン・人参・ハム・キャベツ・わかめ・玉葱 | |

| | | | |
|--------|-----------------------------------|--|---|
| 日付 | 29日 | 30日 | <p>幼児食は今年、毎月1品世界各地の様々な料理を取り入れていきます。</p> <p>24日(水)【鶏肉のフォー】 フォーとは、米粉の平麺と牛肉または鶏肉のスープをベースにしたベトナムの麺料理です。家庭で作られることはあまりなく、基本的に外食する料理です。ベトナム現地にはチェーン店もあるそうです。 米粉を使用しているため、グルテンフリーであり、消化に良いとされていて、健康的な要素からも注目されています。</p> |
| 昼食 | ごはん ささみ煮 ナムル みそ汁 フルーツ | 食パン/南瓜煮 ささみ煮 キャベツのサラダ スープ フルーツ | |
| 午後のおやつ | ヨーグルト 麦茶 | おじや 麦茶 | |
| 食材 | 米・ささみ・人参・もやし・白菜・わかめ・えのき | 食パン・南瓜・ささみ・人参・ハム・きゅうり・キャベツ・もやし | |



9月給食献立表(後期食)

令和7年9月1日 めぐみ保育園



| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--------|------------------------------------|--|-----------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|
| 日付 | 1日 | 2日 | 3日 | 4日 | 5日 | 6日 |
| 昼食 | 軟飯 鮭の味噌煮 サラダ すまし汁 フルーツ | 軟飯 豚肉煮 キャベツとひじきのサラダ みそ汁 フルーツ | 味噌ラーメン 豚肉煮 豆と根菜のサラダ フルーツ | 軟飯 鶏肉の照り焼き 切干し大根煮 みそ汁 ゼリー | ブルコギ丼 和え物 みそ汁 フルーツ | なすの肉みそうどん ナムル スープ フルーツ |
| 午後のおやつ | お菓子 麦茶 | ヨーグルト 麦茶 | おじや 麦茶 | お菓子 麦茶 | お菓子 麦茶 | お菓子 麦茶 |
| 食材 | 米・トマト・きゅうり・えのき・ほうれん草・ | 米・豚肉・キャベツ・ひじき・トマト・もやし | 中華麺・もやし・玉葱・豚肉・人参・ツナ・枝豆・大豆・蓮根・ごぼう | 米・鶏肉・人参・切干大根・キャベツ・絹さや | 米・豚肉・玉葱・人参・小松菜・もやし・わかめ・えのき | うどん・なす・きゅうり・豚肉・玉葱・もやし・ほうれん草・人参 |

| | | | | | | |
|--------|-----------------------------------|-----------------------------------|---|--|------------------------------------|-----------------------------|
| 日付 | 8日 | 9日 | 10日 | 11日 | 12日 | 13日 |
| 昼食 | 軟飯 鮭の塩焼き ひじき煮 みそ汁 ゼリー | 軟飯 鶏肉煮 南瓜サラダ みそ汁 フルーツ | 和風スパゲッティ わかめとしらすの カリカリサラダ スープ ヨーグルト | 軟飯 ささみ煮 マカロニサラダ みそ汁 フルーツポンチゼリー | 軟飯/肉じゃが 白菜のごまサラダ スープ フルーツ | うどん じゃが芋煮 スープ フルーツ |
| 午後のおやつ | お菓子 麦茶 | 食パン 麦茶 | おじや 麦茶 | お菓子 麦茶 | お菓子 麦茶 | お菓子 麦茶 |
| 食材 | 米・鮭・ひじき・絹さや・人参・なす | 米・鶏肉・南瓜・なめこ・葱 | パスタ・玉葱・椎茸・舞茸・枝豆・しらす・トマト・わかめ | 米・ささみ・きゅうり・マカロニ・青梗菜・えのき | 米・豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・白菜・もやし | うどん・豚肉・玉葱・人参・キャベツ・じゃが芋・小松菜 |

| | | | | | | |
|--------|------|-------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|
| 日付 | 15日 | 16日 | 17日 | 18日 | 19日 | 20日 |
| 昼食 | 敬老の日 | 軟飯 筑前煮 まめみそ すまし汁 フルーツ | なめこうどん 鶏肉煮 きゅうり ヨーグルト | 軟飯 カレイ煮 おかか和え みそ汁 フルーツ | 納豆ごはん 和え物 炒め野菜のみそ汁 フルーツ | ちゃんぽんラーメン じゃが芋と鮭の 温製サラダ フルーツ |
| 午後のおやつ | | 食パン 麦茶 | 鮭おじや 麦茶 | お菓子 麦茶 | お菓子 麦茶 | お菓子 麦茶 |
| 食材 | | 米・大根・人参・蓮根・鶏肉・干椎茸・絹さや・ごぼう・大豆・わかめ・豆腐 | うどん・鶏肉・なめこ・玉葱・人参・葱・干椎茸・きゅうり | 米・カレイ・小松菜・人参・白菜・えのき | 米・納豆・大根・人参・ほうれん草・キャベツ・ごぼう・玉葱・干椎茸 | 中華麺・豚肉・葱・玉葱・キャベツ・じゃが芋・鮭・小葱 |

| | | | | | | |
|--------|----------------------------------|------|------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|---------------|
| 日付 | 22日 | 23日 | 24日 | 25日 | 26日 | 27日 |
| 昼食 | 軟飯 肉豆腐 ごま和え みそ汁 フルーツ | 秋分の日 | うどん 鶏肉煮 サラダ フルーツ | 軟飯 鮭煮 ブロッコリーサラダ みそ汁 フルーツ | 豚丼 青梗菜の和え物 眞沢山みそ汁 ゼリー | お弁当の持参をお願いします |
| 午後のおやつ | お菓子 麦茶 | | お菓子 麦茶 | お菓子 麦茶 | お菓子 麦茶 | |
| 食材 | 米・豆腐・豚肉・玉葱・小葱・もやし・人参・ほうれん草・しめじ | | うどん・赤パプリカ・青梗菜・鶏肉・玉葱・黄パプリカ・きゅうり・レタス | 米・鮭・赤パプリカ・黄パプリカ・ブロッコリー・なす | 米・豚肉・玉葱・青梗菜・人参・キャベツ・わかめ・玉葱 | |

| | | | |
|--------|-----------------------------------|--|---|
| 日付 | 29日 | 30日 | <p>幼児食は今年、毎月1品世界各地の様々な料理を取り入れていきます。</p> <p>24日(水)【鶏肉のフォー】 フォーとは、米粉の平麺と牛肉または鶏肉のスープをベースにしたベトナムの麺料理です。家庭で作られることはあまりなく、基本的に外食する料理です。ベトナム現地にはチェーン店もあるそうです。 米粉を使用しているため、グルテンフリーであり、消化に良いとされていて、健康的な要素からも注目されています。</p> |
| 昼食 | ごはん ささみ煮 ナムル みそ汁 フルーツ | 食パン/南瓜煮 ささみ煮 キャベツのサラダ スープ フルーツ | |
| 午後のおやつ | ヨーグルト 麦茶 | おじや 麦茶 | |
| 食材 | 米・ささみ・人参・もやし・白菜・わかめ・えのき | 食パン・南瓜・ささみ・人参・きゅうり・キャベツ・もやし | |



9月給食献立表(中期食)

令和7年9月1日 めぐみ保育園



| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--------|-------------------------------------|--|----------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|
| 日付 | 1日 | 2日 | 3日 | 4日 | 5日 | 6日 |
| 昼食 | おかゆ 鮭の味噌煮 サラダ すまし汁 フルーツ | おかゆ ささみ煮 キャベツのサラダ みそ汁 フルーツ | うどん ささみ煮 サラダ フルーツ | おかゆ ささみ煮 煮物 みそ汁 フルーツ | おかゆ ささみ煮 和え物 みそ汁 フルーツ | なすうどん 和え物 スープ フルーツ |
| 午後のおやつ | お菓子 麦茶 | ヨーグルト 麦茶 | おじや 麦茶 | お菓子 麦茶 | お菓子 麦茶 | お菓子 麦茶 |
| 食材 | 米・トマト・きゅうり・ほうれん草・ | 米・ささみ・キャベツ・トマト | うどん・玉葱・ささみ・人参・ツナ・枝豆・大豆 | 米・ささみ・人参・大根・キャベツ・絹さや | 米・ささみ・玉葱・人参・小松菜 | うどん・なす・きゅうり・ささみ・玉葱・ほうれん草・人参 |

| | | | | | | |
|--------|--------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|
| 日付 | 8日 | 9日 | 10日 | 11日 | 12日 | 13日 |
| 昼食 | おかゆ 鮭煮 煮物 みそ汁 フルーツ | おかゆ ささみ煮 南瓜サラダ みそ汁 フルーツ | ささみうどん サラダ スープ ヨーグルト | おかゆ ささみ煮 サラダ みそ汁 フルーツ | おかゆ/肉じゃが 白菜のサラダ スープ フルーツ | うどん じゃが芋煮 スープ フルーツ |
| 午後のおやつ | お菓子 麦茶 | パン粥 麦茶 | おじや 麦茶 | お菓子 麦茶 | お菓子 麦茶 | お菓子 麦茶 |
| 食材 | 米・鮭・絹さや・人参・なす | 米・ささみ・南瓜・玉葱 | うどん・ささみ・玉葱・枝豆・しらす・トマト | 米・ささみ・きゅうり・青梗菜 | 米・ささみ・じゃが芋・玉葱・人参・白菜 | うどん・ささみ・玉葱・人参・キャベツ・じゃが芋・小松菜 |

| | | | | | | |
|--------|------|------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------|------------------------------|---------------------------------|
| 日付 | 15日 | 16日 | 17日 | 18日 | 19日 | 20日 |
| 昼食 | 敬老の日 | おかゆ 筑前煮 まめみそ すまし汁 フルーツ | うどん ささみ煮 きゅうり ヨーグルト | おかゆ カレイ煮 和え物 みそ汁 フルーツ | おかゆ/納豆 和え物 みそ汁 フルーツ | うどん じゃが芋と鮭の 温製サラダ フルーツ |
| 午後のおやつ | | パン粥 麦茶 | 鮭おじや 麦茶 | お菓子 麦茶 | お菓子 麦茶 | お菓子 麦茶 |
| 食材 | | 米・大根・人参・ささみ・絹さや・大豆・豆腐 | うどん・ささみ・玉葱・人参・きゅうり | 米・カレイ・小松菜・人参・白菜 | 米・納豆・大根・人参・ほうれん草・キャベツ・玉葱 | うどん・ささみ・玉葱・人参・キャベツ・じゃが芋・鮭 |

| | | | | | | |
|--------|----------------------------------|------|----------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------|
| 日付 | 22日 | 23日 | 24日 | 25日 | 26日 | 27日 |
| 昼食 | おかゆ 肉豆腐 和え物 みそ汁 フルーツ | 秋分の日 | うどん ささみ煮 サラダ フルーツ | おかゆ 鮭煮 ブロッコリーサラダ みそ汁 フルーツ | おかゆ/ささみ煮 青梗菜の和え物 眞沢山みそ汁 フルーツ | お弁当の持参をお願いします |
| 午後のおやつ | お菓子 麦茶 | | お菓子 麦茶 | お菓子 麦茶 | お菓子 麦茶 | |
| 食材 | 米・豆腐・ささみ・玉葱・人参・ほうれん草 | | うどん・青梗菜・ささみ・玉葱・きゅうり・しらす | 米・鮭・ブロッコリー・なす | 米・ささみ・玉葱・青梗菜・人参・キャベツ・玉葱 | |

| | | | |
|--------|-----------------------------------|--|---|
| 日付 | 29日 | 30日 | <p>幼児食は今年、毎月1品世界各地の様々な料理を取り入れていきます。</p> <p>24日(水)【鶏肉のフォー】 フォーとは、米粉の平麺と牛肉または鶏肉のスープをベースにしたベトナムの麺料理です。家庭で作られることはあまりなく、基本的に外食する料理です。ベトナム現地にはチェーン店もあるそうです。 米粉を使用しているため、グルテンフリーであり、消化に良いとされていて、健康的な要素からも注目されています。</p> |
| 昼食 | おかゆ ささみ煮 和え物 みそ汁 フルーツ | パン粥/南瓜煮 ささみ煮 キャベツのサラダ スープ フルーツ | |
| 午後のおやつ | ヨーグルト 麦茶 | おじや 麦茶 | |
| 食材 | 米・ささみ・人参・白菜 | 食パン・南瓜・ささみ・人参・きゅうり・キャベツ | |

