

令和7年 9月分

3歳未満児献立表

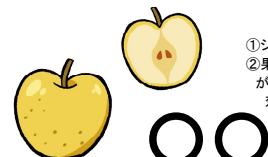
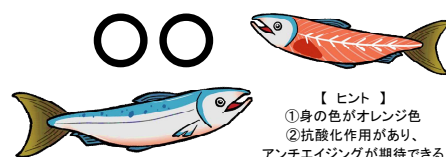
平良保育園

9月食育テーマ『朝ごはんと朝うんち』

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 月	麦ごはん 高野豆腐の含め煮 野菜ののり酢和え	米／押麦／じゃがいも ／砂糖／ごま／白ごま (いり)	高野豆腐／鶏肉モモ／ 焼きのり／牛乳／鮭	にんじん／玉葱／ピーマン ／チンゲン菜／もやし	鮭ごはん お茶 お菓子 牛乳
2 火	麦ごはん 魚のバーベキュー風 ポイル人参 じゃが芋の味噌汁	米／押麦／かたくり粉 ／油／砂糖／じゃがい も／ラクトアイス	すけとうだら／みそ／ 牛乳	りんご／レモン汁／にんじ ん／玉葱／しめじ／ねぎ	苺のジェラート お茶 お菓子 牛乳
3 水	麦ごはん ポークビーンズ ちりめんサラダ	米／押麦／じゃがいも ／油／砂糖／ごま油	豚肉モモ／大豆／ちり めん／牛乳／ゼラチン	にんじん／玉葱／さいやい ん／きゅうり／もやし／ ぶどう(濃縮還元ジュース)	ぶどうゼリー 牛乳 お菓子 牛乳
4 木	冷やし中華 ローストチキン ポイルキャベツ	中華そば／ごま油／ご ま／砂糖／お菓子	むきえび／鶏肉モモ／ 牛乳	きゅうり／にんじん／もや し／コーン／レモン汁／ キャベツ	お菓子 牛乳 お菓子 牛乳
5 金	麦ごはん 鮭の塩焼き 胡瓜とわかめの酢の物 根菜スープ	米／押麦／砂糖／お菓 子	鮭／カットわかめ／豆 腐／牛乳	きゅうり／キャベツ／ごぼ う／生しいたけ(菌床栽培、 生)／にんじん／こんにゃく ／みつば	お菓子 牛乳 お菓子 牛乳
6 土	シシジュシー すまし汁	米／ごま／砂糖／お菓 子	豚ひき肉／刻み昆布／ カットわかめ／牛乳	にんじん／ねぎ／キャベツ ／玉葱	お菓子 牛乳 お菓子 牛乳
8 月	麦ごはん ポークカレー 茎わかめとキャベツのサラダ	米／押麦／じゃがいも ／小麦粉／バター／砂 糖／紅花油／米粉／黒 砂糖	豚肉モモ／牛乳／くさ わかめ／ちりめん／き な粉	玉葱／にんじん／グリーン ピース／りんご／キャベツ ／こまつな	黒糖ちんすこう 牛乳 お菓子 牛乳
9 火	麦ごはん 魚のパン粉焼き コーンサラダ ミネストローネ	米／押麦／マヨネーズ ／パン粉／紅花油／砂 糖／じゃがいも／かた くり粉	すけとうだら／カット わかめ／ベーコン／牛 乳／豆乳／きな粉	パセリ／コーン／キャベツ ／にんじん／玉葱／トマト ／セロリー	豆乳もち 牛乳 お菓子 牛乳
10 水	麦ごはん 油淋鶏 ポイル人参 春雨スープ	米／押麦／かたくり粉 ／油／黒砂糖／ごま油 ／はるさめ／ロールパ ン	鶏肉モモ／わかめ／だ し昆布／かつお節／牛 乳	白葱／にんじん／チンゲ ン菜／キャベツ／玉葱／いち ごジャム	いちごジャムパン 牛乳 お菓子 牛乳
11 木	トマトと青しそのパスタ かみかみサラダ	スパゲッティ／オリ ブ油／アーモンドスライス／白 ごま(いり)／紅花油／ 砂糖／バター／小麦粉	ベーコン／ちりめん／ 牛乳／たまご	トマト／玉葱／しそ菜／に んにく／コーン／きゅうり ／キャベツ／にんじん／か ぼちゃ	かぼちゃのケーキ 牛乳 お菓子 牛乳
12 金	麦ごはん 魚の照り焼き 胡瓜とおくらの胡麻和え かぼちゃの味噌汁	米／押麦／砂糖／ごま ／ごま油	さわら／みそ／牛乳／ ちりめん	しょうが／きゅうり／もや し／オクラ／にんじん／か ぼちゃ／玉葱／なす／ねぎ ／こまつな	野菜入りごはん お茶 お菓子 牛乳
13 土	ちりちりどんぶり 味噌汁	米／油／砂糖／ごま／ じゃがいも／お菓子	豚肉モモ／わかめ／み そ／牛乳	チンゲン菜／玉葱／にんじ ん	お菓子 牛乳 お菓子 牛乳
16 火	麦ごはん 魚のあずま煮 グリーンポテト 冬瓜汁	米／押麦／かたくり粉 ／油／白ごま(いり)／ 砂糖／じゃがいも／マ カロニ／黒砂糖	メルルーサ／あおさ(素 干し)／豚肉モモ／牛乳 ／きな粉	しょうが／とうがん／にん じん／生しいたけ(菌床栽 培、生)／玉葱／ねぎ	マカロニの黒蜜かけ 牛乳 お菓子 牛乳

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17 水	冷麦 豚肉の甘辛煮	ひやむぎ／砂糖／油	むきえび／豚肉モモ／ 牛乳／アイスクリーム	干し椎茸／にんじん／きゅう り／チンゲン菜	アイスクリーム お茶 お菓子 牛乳
18 木	麦ごはん 和風ハンバーグ ポイルキャベツ なすの味噌汁	米／押麦／バター／パ ン粉／砂糖／かたくり 粉	牛ひき肉／豚ひき肉／ たまご／牛乳／かつお 節／みそ／きな粉	玉葱／ごぼう／キャベツ／な す／えのきたけ／にんじん／ ねぎ	ラップきな粉むすび お茶 お菓子 牛乳
19 金	麦ごはん 鮭のオーロラソース焼き フレッチャサラダ 野菜スープ	米／押麦／マヨネーズ ／砂糖／紅花油／じゃ がいも	鮭／牛乳／粉寒天	キャベツ／コーン／にんじん ／玉葱／干し椎茸／チンゲ ン菜	ココア寒 牛乳 お菓子 牛乳
20 土	ポークケチャップ丼 キャベツスープ	米／砂糖／油／お菓子	豚肉モモ／だし昆布／ 牛乳	玉葱／こまつな／キャベツ ／にんじん	お菓子 牛乳 お菓子 牛乳
22 月	麦ごはん 麻婆豆腐 パンサンスー	米／押麦／砂糖／かた くり粉／ごま油／はる さめ／さつまいも	豆腐／豚ひき肉／むき えび／みそ／ロースハ ム／牛乳／粉寒天	玉葱／にんじん／ねぎ／干し 椎茸／しょうが／にんにく／ きゅうり／コーン	さつまいもようかん 牛乳 お菓子 牛乳
24 水	麦ごはん とんかつ ポイルキャベツ 玉葱の味噌汁	米／押麦／小麦粉／パ ン粉／油	豚ひれ／たまご／カッ トわかめ／みそ／牛乳 ／無糖ヨーグルト／脱 脂粉乳	キャベツ／かぼちゃ／玉葱／ えのきたけ／みかん缶／黄桃 缶／パイン缶詰	7ルツのヨーグルト和え お茶 お菓子 牛乳
25 木	麦ごはん 八宝菜 もやしの胡麻和え	米／押麦／砂糖／かた くり粉／ごま／小麦粉 ／バター／紅花油	豚肉モモ／いか 短冊 ／むきえび／牛乳／た まご／脱脂粉乳	エリンギ／にんじん／ピーマ ン／干し椎茸／玉葱／キャベ ツ／もやし／こまつな／黄桃 缶	もものケーキ 牛乳 お菓子 牛乳
26 金	麦ごはん 魚の味噌マヨ焼き マッシュポテト チンゲン菜のすまし汁	米／押麦／マヨネーズ ／じゃがいも／砂糖／ 紅花油／ロールパン／ かたくり粉	メルルーサ／みそ／豆 腐／牛乳／脱脂粉乳	玉葱／にんじん／えのきたけ ／ピーマン／コーン／チンゲ ン菜	ミルクジャムパン 牛乳 お菓子 牛乳
27 土	豚肉の回鍋肉丼 わかめのすまし汁	米／ごま油／かたくり 粉／お菓子	豚肉モモ／みそ／カッ トわかめ／牛乳	キャベツ／ピーマン／えのき たけ／玉葱／こまつな	お菓子 牛乳 お菓子 牛乳
29 月	麦ごはん ポークロール風 大根とツナのサラダ	米／押麦／じゃがいも ／砂糖／油／ごま／紅 花油／お菓子	豚ひき肉／ツナ／くさ わかめ／牛乳	にんじん／玉葱／グリーンピー ス／だいこん／なし	梨 お菓子 牛乳 お菓子 牛乳
30 火	麦ごはん 鮭のバター醤油焼き チンゲン菜の和え物 里芋の味噌汁	米／押麦／バター／さ といも／お菓子	鮭／かつお節／油揚げ ／みそ／牛乳	チンゲン菜／もやし／にんじ ん／はくさい／ねぎ／しめじ	お菓子 牛乳 お菓子 牛乳
		月 平 均 栄 養 価	エネルギー 脂 質	470 kcal 13.6 g	タンパク質 食塩相当量 20.7 g 1.7 g

9月が旬の
食べ物クイズ！
名前が分かるかな？



「うんち」は健康のバロメーター！

うんちが出ることは、体にとって大切なことです。こどもは、「うんち＝恥ずかしいこと」と捉えがちで、トイレへ行ってもうんちが出せず、中には便秘になってしまう子もいます。「うんちが出る＝健康のサイン」とこどもが前向きに捉えられるよう、「うんちがいっぱい出て、気持ちよかったね。」といった声かけや、リラックスして排便ができる環境作りを心がけてみましょう！また、朝食を毎日食することで体のリズム（体内時計）が整い、うんちが無理なく、自然と出やすくなります。良いうんち(バナナの形をしたうんち)を目指して、下記のことを朝食に取り入れてみませんか？

①ご飯に玄米・もち麦を混ぜる

エネルギー＋食物繊維が摂れる！

②サラダや汁物に海藻類を加える

カットわかめだと手軽に使える！

③いろんな食べ物を取り入れる

簡単に出来るものでクリア◎

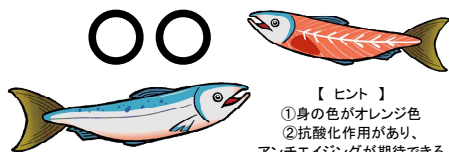
楽しい、美味しい朝ご飯にしよう！

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 月	こうやどうふのふくめに やさいののりずあえ	じゃがいも／砂糖／ご ま／米／白ごま(いり)	高野豆腐／鶏肉モモ／ 焼きのり／鮭	にんじん／玉葱／ピーマン ／チンゲン菜／もやし	さけごはん おちゃ
2 火	さかなのぼーぺきゆうふう ぼいるにんじん じゃがいものみそしる	かたくり粉／油／砂糖 ／じゃがいも／ラクト アイス	すけとうだら／みそ	りんご／レモン汁／にんじ ん／玉葱／しめじ／ねぎ	いちごのじえらーと おちゃ
3 水	ぼーくびーんず ちりめんさらだ	じゃがいも／油／砂糖 ／ごま油	豚肉モモ／大豆／ちり めん／ゼラチン／牛乳	にんじん／玉葱／さいいん げん／きゅうり／もやし／ ぶどう(濃縮還元ジュース)	ぶどうゼリー ぎゅうにゅう
4 木	ひやしちゅうか ろーすとしきん ぼいるきやべつ	中華そば／ごま油／ご ま／砂糖／お菓子	むきえび／鶏肉モモ／ 牛乳	きゅうり／にんじん／もや し／コーン／レモン汁／ キャベツ	おかし ぎゅうにゅう
5 金	さけのしおやき きゅうりとわかめのすのもの こんさいずーぶ	砂糖／お菓子	鮭／カットわかめ／豆 腐／牛乳	きゅうり／キャベツ／ごぼ う／生しいたけ(菌床栽 培、生)／にんじん／こん にやく／みつば	おかし ぶりっくぎゅうにゅう
6 土	シンジュシー すましじる	ごま／砂糖／お菓子	豚ひき肉／刻み昆布／ カットわかめ／牛乳	にんじん／ねぎ／キャベツ ／玉葱	おかし ぎゅうにゅう
8 月	ぼーくかれー くきわかめときやべつのさらだ	じゃがいも／小麦粉／ バター／砂糖／紅花油 ／米粉／黒砂糖	豚肉モモ／牛乳／くき わかめ／ちりめん／き な粉	玉葱／にんじん／グリーン ピース／りんご／キャベツ ／こまつな	こくとうちんすこう ぎゅうにゅう
9 火	さかなのぼんこやき こーんさらだ みねすとりーね	マヨネーズ／パン粉／ 紅花油／砂糖／じゃが いも／かたくり粉	すけとうだら／カット わかめ／ペーコン／豆 乳／きな粉／牛乳	パセリ／コーン／キャベツ ／にんじん／玉葱／トマト ／セロリー	とうにゅうもち ぎゅうにゅう
10 水	ゆーりんちー ぼいるにんじん はるさめずーぶ	かたくり粉／油／黒砂 糖／ごま油／はるさめ ／ロールパン	鶏肉モモ／わかめ／だ し昆布／かつお節／牛 乳	白葱／にんじん／チンゲ ン菜／キャベツ／玉葱／いち ごジャム	いちごじゃむばん ぎゅうにゅう
11 木	とまととおおしそのぼすた かみかみさらだ	スパゲッティ／オリ ブ油／アモントスライス／白 ごま(いり)／紅花油／ 砂糖／バター／小麦粉	ペーコン／ちりめん／ たまご／牛乳	トマト／玉葱／しそ葉／に んにく／コーン／きゅうり ／キャベツ／にんじん／か ぼちゃ	かぼちゃのけーき ぎゅうにゅう
12 金	さかなのてりやき きゅうりとくらのごまあえ かぼちゃのみそしる	砂糖／ごま／ごま油／ 米	さわら／みそ／ちりめ ん	しょうが／きゅうり／もや し／オクラ／にんじん／か ぼちゃ／玉葱／なす／ねぎ ／こまつな	やさしいりごはん おちゃ
13 土	ちりちりどんぶり みそしる	油／砂糖／ごま／じゃ がいも／お菓子	豚肉モモ／わかめ／み そ／牛乳	チンゲン菜／玉葱／にんじ ん	おかし ぎゅうにゅう
16 火	さかなのあずまに ぐりーんぼてと とうがんじる	かたくり粉／油／白ご ま(いり)／砂糖／じゃ がいも／マカロニ／黒 砂糖	メルルーサ／あおさ(素 干し)／豚肉モモ／きな 粉／牛乳	しょうが／とうがん／にん じん／生しいたけ(菌床栽 培、生)／玉葱／ねぎ	まかろにのくろみつかけ ぎゅうにゅう

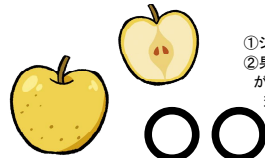
日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17 水	ひやむぎ ぶたにくのあまからに	ひやむぎ／砂糖／油	むきえび／豚肉モモ／ アイスクリーム	干し椎茸／にんじん／きゅ うり／チンゲン菜	あいすくりーむ おちゃ
18 木	わふうはんばーぐ ぼいるきやべつ なすのみそしる	バター／パン粉／砂糖 ／かたくり粉／米	牛ひき肉／豚ひき肉／ たまご／牛乳／かつお 節／みそ／きな粉	玉葱／ごぼう／キャベツ ／なす／えのきたけ／にんじ ん／ねぎ	ラップきなこむすび おちゃ
19 金	さけのおーろらそーすやき ふれんちさらだ やさいずーぶ	マヨネーズ／砂糖／紅 花油／じゃがいも	鮭／粉寒天／牛乳	キャベツ／コーン／にんじ ん／玉葱／干し椎茸／チン ゲン菜	ここあかん ぎゅうにゅう
20 土	ぼーくけちやつぶどん きやべつずーぶ	砂糖／油／お菓子	豚肉モモ／だし昆布／ 牛乳	玉葱／こまつな／キャベツ ／にんじん	おかし ぎゅうにゅう
22 月	まーぼーどうふ ばんさんずー	砂糖／かたくり粉／ご ま油／はるさめ／さつ まいも	豆腐／豚ひき肉／むき えび／みそ／ロースハ ム／粉寒天／牛乳	玉葱／にんじん／ねぎ／干 し椎茸／しょうが／にんに く／きゅうり／コーン	さつまいもようかん ぎゅうにゅう
24 水	とんかつ ぼいるきやべつ たまねぎのみそしる	小麦粉／パン粉／油	豚ひれ／たまご／カッ トわかめ／みそ／無糖 ヨーグルト／脱脂粉乳	キャベツ／かぼちゃ／玉葱 ／えのきたけ／みかん缶／ 黄桃缶／バイン缶詰	ふる一つのよーぐるとあえ おちゃ
25 木	はっほうさい もやしのごまあえ	砂糖／かたくり粉／ご ま／小麦粉／バター／ 紅花油	豚肉モモ／いか 短冊 ／むきえび／たまご／ 脱脂粉乳／牛乳	エリンギ／にんじん／ピー マン／干し椎茸／玉葱／ キャベツ／もやし／こまつ な／黄桃缶	もののけーき ぎゅうにゅう
26 金	さかなのみそまよやき ましゅぼてと ちんげんさいのすましじる	マヨネーズ／じゃがい も／砂糖／紅花油／ ロールパン／かたくり 粉	メルルーサ／みそ／豆 腐／脱脂粉乳／牛乳	玉葱／にんじん／えのきた け／ピーマン／コーン／チ ンゲン菜	みるくじゃむばん ぎゅうにゅう
27 土	ぶたにくのほいこーろーどん わかめのすましじる	ごま油／かたくり粉／ お菓子	豚肉モモ／みそ／カッ トわかめ／牛乳	キャベツ／ピーマン／えの きたけ／玉葱／こまつな	おかし ぎゅうにゅう
29 月	ぼーくろーべるふう だいこんとつなのさらだ	じゃがいも／砂糖／油 ／ごま／紅花油／お菓 子	豚ひき肉／ツナ／くき わかめ／牛乳	にんじん／玉葱／グリーン ピース／だいこん／なし	なし おかし ぎゅうにゅう
30 火	さけのばたーしょうゆやき ちんげんさいのあえもの さといものみそしる	バター／さといも／お 菓子	鮭／かつお節／油揚げ ／みそ／牛乳	チンゲン菜／もやし／にん じん／はくさい／ねぎ／し めじ	おかし ぎゅうにゅう

月 平 均 栄 養 価		エネルギー	323 kcal	タンパク質	18.5 g
		脂 質	12.4 g	食塩相当量	1.8 g

9月が旬の
食べ物クイズ！
名前が分かるかな？



【 ヒント 】
①身の色がオレンジ色
②抗酸化作用があり、
アンチエイジングが期待できる



【 ヒント 】
①シャリシャリとした食感
②果糖やリンゴ酸、クエン酸
がたっぷりで、疲労回復
効果が期待できる

「うんち」は健康のバロメーター！

うんちが出ることは、体にとって大切なことです。こどもは、「うんち＝恥ずかしいこと」と捉えがちで、トイレへ行ってもうんちが出せず、中には便秘になってしまう子もいます。「うんちが出る＝健康のサイン」とこどもが前向きに捉えられるよう、「うんちがいつばい出て、気持ちよかったね。」といった声かけや、リラックスして排便ができる環境作りを心がけてみましょう。また、朝食を毎日食することで体のリズム(体内時計)が整い、うんちが無理なく、自然と出やすくなります。良いうんち(バナナの形をしたうんち)を目指して、下記のものを朝食に取り入れてみませんか？

①ご飯に玄米・もち麦を混ぜる



エネルギー＋食物繊維が摂れる！

②サラダや汁物に海藻類を加える



カットわかめだと手軽に使える！

③いろんな食べ物を取り入れる



簡単に出来るものでクリア◎



楽しい、美味しい
朝ご飯にしよう！