

令和7年 9月分

3歳未満児献立表

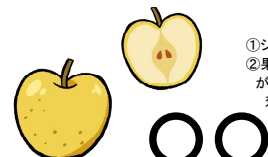
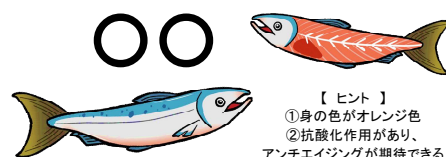
佐方保育園

9月食育テーマ『朝ごはんと朝うんち』

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

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

令和7年 9月分

3歳以上児献立表

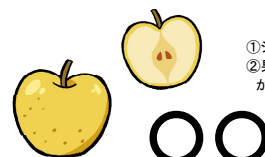
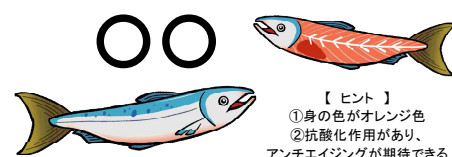
佐方保育園

9月食育テーマ『朝ごはんと朝うんち』

| 日<br>曜  | 献立名                           | 材 料 名                                         |                              |                                            | おやつ<br>午後<br>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<br>月  | こうやとうふのふくめにやさいのりずあえ           | 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                     | さげごはん<br>おちゃ          |
| 2<br>火  | さかなのぼーべきゅー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／ロールパン                        | 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／いちごジャム             | いちごじゃむばん<br>ぎゅうにゅう    |
| 3<br>水  | ぼーくびーんすちりめんさらだ                | 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／さいやいんげん／きゅうり／もやし／ぶどう(濃縮還元ジュース)     | ぶどうゼリー<br>ぎゅうにゅう      |
| 4<br>木  | ひやしちゅうかるーすとち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<br>ぎゅうにゅう         |
| 5<br>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／こんにゃく／みつば | おかし<br>ぶりつくぎゅうにゅう     |
| 6<br>土  | シンジューシーすましじる                  | 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<br>ぎゅうにゅう         |
| 8<br>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<br>ぎゅうにゅう   |
| 9<br>火  | さかなのば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／ベーコン／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<br>ぎゅうにゅう     |
| 10<br>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／ラクトアイス                   | 鶏肉モモ／わかめ／だし昆布／かつお節           | 白葱／にんじん／チンゲン菜／キャベツ／玉葱                      | いちごのじえらーと<br>おちゃ      |
| 11<br>木 | とまととおおしそのばすたかみかみさらだ           | スパゲッティ／オリーブ油／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／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<br>ぎゅうにゅう    |
| 12<br>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  | やさしいりごほん<br>おちゃ       |
| 13<br>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<br>ぎゅうにゅう         |
| 16<br>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／黒じゃがいも／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<br>ぎゅうにゅう |

| 日<br>曜  | 献立名                              | 材 料 名                          |                                |                                          | おやつ<br>午後<br>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<br>水 | 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<br>おちゃ            |
| 18<br>木 | 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<br>おちゃ              |
| 19<br>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<br>ぎゅうにゅう             |
| 20<br>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<br>ぎゅうにゅう               |
| 22<br>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<br>ぎゅうにゅう         |
| 24<br>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／パイン缶詰        | ふるーつのよーぐるとあえ<br>おちゃ         |
| 25<br>木 | はっぼ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 | もものけーき<br>ぎゅうにゅう            |
| 26<br>金 | さかなのみそまよやきまっ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<br>ぎゅうにゅう          |
| 27<br>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<br>ぎゅうにゅう               |
| 29<br>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<br>おかし<br>ぎゅうにゅう         |
| 30<br>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<br>ぎゅうにゅう               |
| 月平均栄養価  |                                  | エネルギー 323 kcal<br>脂 質 12.4 g   |                                |                                          | タンパク質 18.5 g<br>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、疲労回復効果が期待できる

【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

「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、リラクセ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！

