

2025年09月

## 献立表

青梅みどり第二保育園

日	曜	おひる	おやつ	材 料 名			補食
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	月	ごはん みそ汁(おふ・大根) タラのチーズマヨ焼き 切り昆布煮つけ	カントリービスケット 牛乳 オレンジ	米 小麦粉 マヨドレ バター 麩 メープルシロップ 三温糖 油	牛乳 銀だら 生クリーム 竹輪 チーズ みそ	オレンジ 大根 にんじん さやいんげん 昆布	牛乳 ケチャップライス
2	火	パンズ(乳児 牛乳パン) コーンスープ ハンバーグ キャベツとツナの和え物	ごま塩おにぎり 麦茶 バナナ	パンズパン 米 パン 粉 バター 三温糖 牛乳パン	豚ひき肉 牛乳 生クリーム ツナ	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし パナナ コーン缶 にんじん	牛乳 焼きうどん
3	水	親子丼 すまし汁(小ねぎ・豆腐) かぼちゃサラダ	ココアマフィン 牛乳 梨(幼児) バナナ(乳児)	米 小麦粉 バター 三温糖 マヨドレ 油	牛乳 鶏肉 たまご 豆腐	かぼちゃ 梨 玉ねぎ きゅうり グリンピース ねぎ パナナ	牛乳 おにぎり
4	木	ジャージャー麺 大根とツナの煮物 チーズ	ひじきご飯 麦茶 キウイフルーツ	蒸し中華めん 米 三温糖 片栗粉 油	豚ひき肉 ツナ みそ 油揚げ 切れてるチーズ	キウイフルーツ 大根 にんじん たけのこ ねぎ きゅうり えのき しい茸 ひじき しょうが	牛乳 パンケーキ
5	金	ごはん みそ汁(わかめ・油揚げ) 鶏の香味焼き マカロニサラダ	セサミトースト 牛乳 オレンジ	米 食パン マカロニ 三温糖 マーガリン マヨドレ ごま	牛乳 鶏もも肉 みそ 油揚げ	オレンジ きゅうり にんじん ねぎ わかめ ニンニク	牛乳 チャーハン
6	土	肉味噌丼 中華スープ(コーン・ねぎ) のり和え	黒糖蒸しパン 麦茶 果物	米 小麦粉 黒糖 油 三温糖 ごま油	鶏もも肉 牛乳 みそ	玉ねぎ もやし パナナ きゅうり コーン缶 にんじん ねぎ のり	牛乳 おにぎり
8	月	ごはん みそ汁(あおさ・白菜) 鮭のてりやき ひじき煮	おふのきな粉ラスク 牛乳 オレンジ	米 三温糖 バター 麩 油	牛乳 鮭 油揚げ みそ きな粉	オレンジ 白菜 にんじん さやいんげん ひじき あおさ	牛乳 ケチャップライス
9	火	バターロール コンソメスープ(かぶ・えのき) ラザニア キャベツとコーンのソテー	ゆかりおにぎり 麦茶 バナナ	バターロール 米 餃子の皮 油 片栗粉	豚ひき肉 チーズ 生クリーム	キャベツ パナナ かぶ マッシュルーム トマトピューレ えのき 玉ねぎ コーン缶 にんじん	牛乳 焼きうどん
10	水	わかめごはん けんちん汁 のり塩チキン ごま和え	りんごケーキ 牛乳 柿(幼児) バナナ(乳児)	米 小麦粉 バター 三温糖 片栗粉 ごま ごま油	牛乳 鶏もも肉 豆腐 スキムミルク 油揚げ	柿 もやし にんじん 大根 きゅうり りんご ねぎ ごぼう 干しぶどう 青のり パナナ	牛乳 おにぎり
11	木	ほうとう風うどん 高野豆腐うま煮 スティックきゅうり(マヨ)	ツナとなめたけごはん 麦茶 キウイフルーツ	うどん 米 油 マヨドレ 三温糖	鶏もも肉 ツナ 高野豆腐 みそ 油揚げ みそ	キウイフルーツ きゅうり にんじん かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ なめ茸 さやいんげん しい茸 のり	牛乳 パンケーキ
12	金	ごはん すまし汁(まい茸・ねぎ) 豚肉のマスタード焼き 春雨サラダ	鶏塩焼きそば 牛乳 オレンジ	米 蒸し中華めん 春雨 マヨドレ 油 三温糖 ごま油	牛乳 豚ロース 鶏ひき肉 ハム みそ	オレンジ ねぎ きゅうり にんじん もやし まい茸 玉ねぎ キャベツ	牛乳 チャーハン
13	土	ブルコギ丼 コンソメスープ(大根・人参) コールスローサラダ	マフィン 麦茶 果物	米 小麦粉 バター 三温糖 マヨドレ 白いりごま ごま油	鶏もも肉 牛乳	キャベツ 玉ねぎ バナナ にんじん 大根 きゅうり コーン缶	牛乳 おにぎり
16	火	パンズ(乳児 牛乳パン) コーンスープ ハンバーグ キャベツとツナの和え物	ごま塩おにぎり 麦茶 バナナ	パンズパン 米 パン 粉 バター 三温糖 牛乳パン	豚ひき肉 牛乳 生クリーム ツナ	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし パナナ コーン缶 にんじん	牛乳 焼きうどん
17	水	親子丼 すまし汁(小ねぎ・豆腐) かぼちゃサラダ	ココアマフィン 牛乳 梨(幼児) バナナ(乳児)	米 小麦粉 バター 三温糖 マヨドレ 油	牛乳 鶏肉 たまご 豆腐	かぼちゃ 梨 玉ねぎ きゅうり グリンピース ねぎ パナナ	牛乳 おにぎり
18	木	ジャージャー麺 大根とツナの煮物 チーズ	ひじきご飯 麦茶 キウイフルーツ	蒸し中華めん 米 三温糖 片栗粉 油	豚ひき肉 ツナ みそ 油揚げ 切れてるチーズ	キウイフルーツ 大根 にんじん たけのこ ねぎ きゅうり えのき しい茸 ひじき しょうが	牛乳 パンケーキ
19	金	ごはん みそ汁(わかめ・油揚げ) 鶏の香味焼き マカロニサラダ	セサミトースト 牛乳 オレンジ	米 食パン マカロニ 三温糖 マーガリン マヨドレ ごま	牛乳 鶏もも肉 みそ 油揚げ	オレンジ きゅうり にんじん ねぎ わかめ ニンニク	牛乳 チャーハン

2025年09月

# 献立表

青梅みどり第二保育園

日	曜	おひる	おやつ	材 料 名			補食
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
20	土	肉味噌丼 中華スープ(コーン・ねぎ) のり和え	黒糖蒸しパン 麦茶 果物	米 小麦粉 黒糖 油 三温糖 ごま油	鶏もも肉 牛乳 みそ	玉ねぎ もやし パナナ きゅうり コーン缶 にんじん ねぎ のり	牛乳 おにぎり
22	月	ごはん みそ汁(おふ・大根) タラのチーズマヨ焼き 切り昆布煮つけ	カントリービスケット 牛乳 オレンジ	米 小麦粉 マヨドレ バター 麩 メーブルシロップ 三温糖 油	牛乳 銀だら 生クリーム 竹輪 チーズ みそ	オレンジ 大根 にんじん さやいんげん 昆布	牛乳 ケチャップライス
24	水	わかめごはん けんちん汁 のり塩チキン ごま和え	りんごケーキ 牛乳 柿(幼児) バナナ(乳児)	米 小麦粉 パター 三温糖 片栗粉 ごま ごま油	牛乳 鶏もも肉 豆腐 スキムミルク 油揚げ	柿 もやし にんじん 大根 きゅうり りんご ねぎ ごぼう 干しぶどう 青のり パナナ	牛乳 おにぎり
25	木	ほうとう風うどん 高野豆腐うま煮 スティックきゅうり(マヨ)	ツナとなめたけごはん 麦茶 キウイフルーツ	うどん 米 油 マヨドレ 三温糖	鶏もも肉 ツナ 高野豆腐 油揚げ みそ	キウイフルーツ きゅうり にんじん かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ なめ草 さやいんげん しい茸 のり	牛乳 パンケーキ
26	金	栗ご飯 すまし汁(花ふ・しめじ) ささみフライ 子ぎつねサラダ	どうぶつブラウニー 麦茶 オレンジ	米 小麦粉 パター 三温糖 麩 パン粉 油 たべっこどうぶつ	ささみ 栗 牛乳 油揚げ かつお節	オレンジ レタス しめじ 水菜 きゅうり	牛乳 チャーハン
27	土	ブルコギ丼 コンソメスープ(大根・人参) コールスローサラダ	マフィン 麦茶 果物	米 小麦粉 パター 三温糖 マヨドレ 白いりごま ごま油	鶏もも肉 牛乳	キャベツ 玉ねぎ バナナ にんじん 大根 きゅうり コーン缶	牛乳 おにぎり
29	月	ごはん みそ汁(あおさ・白菜) 鮭のてりやき ひじき煮	おふのきな粉ラスク 牛乳 オレンジ	米 三温糖 パター 麩 油	牛乳 鮭 油揚げ みそ きな粉	オレンジ 白菜 にんじん さやいんげん ひじき あおさ	牛乳 ケチャップライス
30	火	バターロール コンソメスープ(かぶ・えのき) ラザニア キャベツとコーンのソテー	ゆかりおにぎり 麦茶 バナナ	バターロール 米 餃子の皮 油 片栗粉	豚ひき肉 チーズ 生クリーム	キャベツ パナナ かぶ マッシュルーム トマト ピューレ えのき 玉ねぎ コーン缶 にんじん	牛乳 焼きうどん
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー	551 kcal	鉄	1.9 mg		
		たんぱく質	19.7 g	カルシウム	155 mg		
		脂 質	18.7 g	ビタミンC	31 mg		
		塩 分	2.1 g	食物繊維	4 g		

- ・9月の誕生会は26日です。
- ・朝の乳児の水分補給は牛乳が出ます。
- ・やむをえずメニューを変更する場合があります。

## 大豆製品を食卓へ！～健康な体は毎日の食事から～

大豆は「畑の肉」とも呼ばれるほど栄養満点な食材。子どもの成長に欠かせない良質なタンパク質をはじめ、食物繊維、カルシウム、鉄分、ビタミンB群、イソフラボンなど、たくさんの栄養素が含まれています。ご家庭でも、ぜひ大豆製品を積極的に食卓に取り入れてみませんか？

### ★なぜ、大豆に注目するの？

現代の食生活では、どうしても肉類に偏りがちです。もちろん、肉は大切なタンパク質源の一つですが、脂質やコレステロールの摂取過多には注意が必要です。一方で、大豆は、良質な植物性タンパク質を豊富に含みながら、脂質は控えめ。さらに、肉類には少ない食物繊維や、私たちの健康をサポートする様々な栄養成分が含まれています。子どもの健やかな成長のためにも、家族の健康維持のためにも、日々の食事に大豆製品を上手に取り入れることが大切なのです。

### ★大豆の魅力

良質なタンパク質が豊富

食物繊維でお腹すっきり！

ミネラル豊富で元気いっぱい！

