

令和7年度

9月献立表

友愛保育園

- ・★は手作りおやつです。
- ・平均栄養量が変更することがあります。
- ・都合により一部献立が変更になる場合があります。
- ・1Fクラスの魚は、白身魚になる場合があります。
- ・牛乳の日は乳児はお茶、幼児はお茶が牛乳を選択します

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	ごはん 鶏肉の寄せ焼き かぼちゃサラダ みそ汁（大根 油あげ） 麦茶	むらさきいもせんべい ／こめ／砂糖／かたく り粉／パン粉／ごま油 ／エッグケア	鶏ひき肉／みそ／油揚 げ	玉ねぎ／かぼちゃ／ きゅうり／大根	★そぼろごはん 麦茶	
2 火	ごはん 鶏肉のみそ焼き もやしときゅうりのおかか和え みそ汁（わかめ えのき） 麦茶	かぼちゃポーロ／こめ ／砂糖／サラダ油／ ホットケーキの素	鶏肉モモ／みそ／糸け づり／牛乳	もやし／きゅうり／人 参／わかめ／えのきた け／りんご	★リンゴケーキ 牛乳	
3 水	ごはん 鶏肉の照り焼き キャベツと人参の和え物 みそ汁（小松菜 ふ） 麦茶	鉄塩せん／こめ／サラ ダ油／ごま油／麴／ ホットケーキの素／砂 糖	鶏肉モモ／みそ／牛乳	キャベツ／人参／焼き のり／こまつな／オレ ンジジュース	★オレンジ蒸しパン 牛乳	
4 木	ごはん 豆腐のミートローフ ほうれん草の納豆和え みそ汁（わかめ 油あげ） 麦茶	たべっこどうぶつ／こ め／かたくり粉／パン 粉／ベアビスケット／ ソフトせんべい	鶏ひき肉／押豆腐／干 ひじき／挽きわり納豆 ／糸けづり／みそ／油 揚げ／牛乳	玉ねぎ／人参／ほうれ んそう／わかめ	ベアビスケット ココア アンパンマンソフトせんべい 牛乳	
5 金	うどん ミックス焼き 甘酢和え すまし汁（鶏肉 ねぎ） 麦茶	ウエハース／うどん／ 薄力粉／砂糖／パン粉 ／サラダ油／食パン	ちくわ／ベーコン／鶏 肉モモ／牛乳	玉ねぎ／キャベツ／人 参／ねぎ／いちごジャ ム	★ジャムサンド 牛乳	
6 土	ごはん 肉野菜炒め 大根の塩昆布和え みそ汁（ふ ねぎ） 麦茶	こめ／サラダ油／かた くり粉／ごま油／麴／ せんべい	豚モモ／みそ	キャベツ／玉ねぎ／ ピーマン／大根／塩昆 布／ねぎ	クッキー せんべい 麦茶	
8 月	バターロール ハンバーグ 人参サラダ スープ（コーン わかめ） 麦茶	むらさきいもせんべい ／バターロール／かた くり粉／砂糖／サラダ 油／マカロニ	豚ひき肉／きな粉／牛 乳	玉ねぎ／人参／きゅう り／干しぶどう／コー ン／わかめ	★マカロニきなこ 牛乳	
9 火	ごはん 豚肉とキャベツの炒め物 ブロッコリーのゴママヨ和え 中華スープ 麦茶	こめ／サラダ油／エッ グケア／すりごま （白）／ごま油／砂糖 ／ホットケーキの素	豚モモ／ツナ缶／牛乳	キャベツ／ブロッコ リー／きゅうり／人参 ／ねぎ／わかめ／コー ン／パイン缶	★パイナップルケーキ 牛乳	
10 水	ごはん かれいのみそマヨネーズ焼き もやしときゅうりのサラダ みそ汁（油揚げ キャベツ） 麦茶	鉄塩せん／こめ／エッ グケア／ごま油／砂糖	まがれい／みそ／ロー スハム／油揚げ／ア ガー／牛乳	もやし／きゅうり／ キャベツ／りんご ジュース／みかん缶	★りんごゼリー 牛乳	
11 木	ごはん すき焼き風煮 ほうれん草の磯辺和え みそ汁（もやし わかめ） 麦茶	たべっこどうぶつ／こ め／サラダ油／砂糖	豚肩ロース／焼き豆腐 ／みそ	白菜／えのきたけ／ね ぎ／ほうれんそう／人 参／焼きのり／もやし ／わかめ	★おにぎり 麦茶	
12 金	ごはん ゆうあいカレー（ポーク） ブロッコリーとコーンのサラダ ぶどうゼリー 麦茶	ウエハース／こめ／ じゃがいも／サラダ油 ／有塩バター／薄力粉 ／砂糖／ぶどうゼリー ／メープルパン	豚モモ／牛乳	玉ねぎ／人参／グリーン ピース／ブロッコリー ／コーン	メープルパン 牛乳	
13 土	ごはん 大根と鶏肉の炒め煮 キャベツのおかか和え みそ汁（わかめ ねぎ） 麦茶	せんべい／こめ／サラ ダ油／砂糖／クッキー	鶏肉モモ／糸けづり／ みそ	大根／人参／キャベツ ／わかめ／ねぎ	クッキー せんべい 麦茶	
16 火	まめくらのパン ポークチャップ キャベツとハムのサラダ スープ（ねぎ コーン） 麦茶	かぼちゃポーロ／まめ くらパン／じゃがいも ／サラダ油／砂糖／小 町麴／有塩バター／グ ラニュー糖	豚肩ロース／ロースハ ム／牛乳	玉ねぎ／トマト缶詰／ キャベツ／きゅうり／ ねぎ／コーン	★おふのシュガーラスク 牛乳	
17 水	ごはん 炒り豆腐 かぼちゃの含め煮 みそ汁（ふ もやし） 麦茶	鉄塩せん／こめ／サラ ダ油／砂糖／麴／源氏 パイ／カリボテミニ	押豆腐／鶏ひき肉／み そ／牛乳	玉ねぎ／人参／グリーン ピース／椎茸／かぼ ちゃ／もやし	源氏パイ カリボテミニ 牛乳	
18 木	ペンネミートソース キャベツとツナの和風サラダ スープ（コーン わかめ） 乳酸菌飲料 麦茶	たべっこどうぶつ／ペ ンネ／サラダ油／有塩 バター／薄力粉／砂糖 ／すりごま（白）／ ホットケーキの素	豚ひき肉／ツナ缶／乳 酸菌飲料／牛乳／ホ イップクリーム	玉ねぎ／トマト缶詰／ グリーンピース／キャ ベツ／きゅうり／人参 ／コーン／わかめ	★ココアのケーキ 牛乳	
月平均栄養価（以上児）		エネルギー	498kcal、タンパク質	19.3g、脂質	16.2g、食塩相当量	1.4g
月平均栄養価（未満児）		エネルギー	385kcal、タンパク質	14.9g、脂質	12.7g、食塩相当量	1.2g

令和7年度

9月献立表

友愛保育園

- ★は手作りおやつです。
- ・平均栄養量が変動することがあります。
- ・都合により一部献立が変更になる場合があります。
- ・1Fクラスの魚は、白身魚になる場合があります。
- ・牛乳の日は乳児はお茶、幼児はお茶か牛乳を選択します

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		
19 ／ 金	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き(乳児:カレイ) きゅうりと春雨の酢の物 みそ汁(豆腐 なめこ) 麦茶	ウエハース／こめ／サ ラダ油／砂糖／かたく り粉／はるさめ	さけ／カレイ／みそ／ 絹ごし豆腐／牛乳／き な粉	キャベツ／人参／玉ね ぎ／きゅうり／わかめ ／なめこ	★ミルクもち 麦茶	
20 ／ 土	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 モヤシときゅうりのドレッシング和え みそ汁(ふ わかめ) 麦茶	クッキー／こめ／サラ ダ油／砂糖／麩／せん べい	鶏肉モモ／みそ	マーマレード／もやし ／きゅうり／わかめ	カルデツウエハース 麦茶 クッキー せんべい 麦茶	
22 ／ 月	うどん 大豆とごぼう入かき揚げ もやしときゅうりのお浸し すまし汁(鶏肉 ねぎ) 麦茶	むらさきいもせんべい ／うどん／薄力粉／サ ラダ油／バター／砂糖 ／コーンフレーク	大豆水煮／ウィンナー ／糸けつり／鶏肉モモ ／牛乳	玉ねぎ／人参／ごぼう ／もやし／きゅうり／ ねぎ	★コーンフレーククッキー 牛乳	
24 ／ 水	ごはん ゆうあいカレー(キーマ) ひじきの炒り煮 とろけるゼリー 麦茶	こめ／じゃがいも／サ ラダ油／有塩バター／ 薄力粉／しらたき／砂 糖／ゼリー／クッキー ／コンソメリング	豚ひき肉／牛乳／油揚 げ	玉ねぎ／人参／グリーン ピース／干ひじき	いちごクッキー やさしいコンソメリング 牛乳	
25 ／ 木	バターロール 鶏肉のトマト煮込み マカロニサラダ スープ(チンゲン菜 コーン) 麦茶	たべっこどうぶつ／バ ターロール／サラダ油 ／砂糖／マカロニ／ エッグケア／もち米／ こめ	鶏肉モモ／ロースハム ／きな粉	玉ねぎ／トマト缶詰／ グリーンピース／きゅう り／キャベツ／人参／ チンゲン菜／コーン	★おはぎ 麦茶	
26 ／ 金	ごはん 煮魚(かじき) 春雨の中華サラダ みそ汁(じゃがいも ねぎ) 麦茶	ウエハース／こめ／砂 糖／はるさめ／ごま油 ／じゃがいも／薄力粉 ／有塩バター	めかじき／ロースハム ／みそ／牛乳	きゅうり／もやし／人 参／ねぎ／バナナ	だべっこどうぶつ 麦茶 ★バナナケーキ 牛乳	
27 ／ 土	ごはん ゆうあいカレー(チキン) フロッコリーとツナのサラダ ゼリー 麦茶	せんべい／こめ／じゃ がいも／サラダ油／有塩 バター／薄力粉／砂糖／ゼ リー／クッキー	鶏肉モモ／牛乳／ツナ 缶	玉ねぎ／人参／グリーン ピース／フロッコリー	カルデツウエハース 麦茶 クッキー せんべい 麦茶	
29 ／ 月	ごはん 焼き肉 海藻とツナのサラダ スープ(小松菜 コーン) 麦茶	むらさきいもせんべい ／こめ／サラダ油／す りごま(白)／砂糖／ ごま油	豚モモ／ツナ缶／干ひ じき	玉ねぎ／ピーマン／ きゅうり／人参／わか め／小松菜／コーン／ なめ茸	せんべい 麦茶 ★なめたけごはん 麦茶	
30 ／ 火	ごはん 白身魚のキャロット焼き ビーフンの中華風サラダ みそ汁(油揚げ 玉ねぎ) 麦茶	かぼちゃポーロ／こめ ／エッグケア／ビーフ ン／サラダ油／ごま油 ／砂糖／薄力粉	カレイ／ロースハム／ みそ／油揚げ／カルピ ス／牛乳	人参／きゅうり／玉ね ぎ	むらさきいもせんべい 麦茶 ★カルピスケーキ 牛乳	
					かぼちゃポーロ 麦茶	

今月の“旬” な～んだ？ 【9月】

このコーナーでは、毎月1つ旬の食材を紹介します。今月は「しいたけ」です。

★香り豊かで栄養価が高い「しいたけ」

しいたけは9月に旬を迎えます。低カロリーで香りと栄養価が高いのが特徴です。

<しいたけの栄養素>

しいたけには、メタボや高血圧といった生活習慣病の予防効果がある「エリタデニン」が含まれています。これは、しいたけ固有の栄養素です。また、丈夫な骨や歯を作る「ビタミンD」も豊富。天日干しをすると、ビタミンDの量は3倍に増えます。また、腸の働きを整える「食物繊維」など、バランス良く栄養が含まれています。

<しいたけを毎日食べると期待できる効果>

1. 免疫力が向上する
2. 便秘が解消されやすくなる
3. 骨が強くなる
4. コレステロール値が安定する
5. 美肌効果が期待できる

ただし、過剰摂取には注意が必要です。

- ・消化不良のリスク→胃腸が弱い人は少量から試す
- ・体を冷やしやすー冷え性の人は温かい料理に加える
- ・アレルギー反応の可能性→しいたけ皮膚炎が起こることがあるため注意

<美味しいしいたけの選び方>

肉厚でカサがあまり開いていないものや、カサの裏側のヒダが白いもの、軸が太くて短いものがおすすです。バックの内側が蒸れて水滴がついていたり、しいたけが湿っていたりするものは避けましょう。

<しいたけの保存方法>

しいたけは日持ちしないので2～3日中には食べきりましょう。カサを下にして裏返した状態で新聞紙やキッチンペーパーで包み、口を開けたポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存します。乾燥しいたけは吸湿しやすく湿気が入るとカビが生えるため、乾燥剤の入った密閉容器に入れて冷蔵所または冷蔵庫に入れておくとういでしょう。生しいたけは石づきをカットしてまぐさ、またはスライスしたものを保存用袋に入れて冷凍しておくこともできます。保存期間は約1か月程度で、調理するときはそのまま使えます。

<1日の摂取量の目安>

- ・一般的な健康維持→1～2個程度
- ・便秘解消、腸内環境改善→2～3個
- ・免疫力向上→2～4個
- ・胃腸が弱い人→少量から試す

9/17の炒り豆腐に入ります。
給食では食べやすいように
小さく切ります。

