

9月予定献立表

郡山認定こども園
2025.08.30

日		献立名	副食材料名			未満児		3時のおやつ
			赤 血や肉になる 食品	黄 熱や力になる 食品	緑 体の調子を整える食品	主食	特別食	
1	月	マーボー豆腐	豚挽肉 ちくわ 豆腐 みそ	油 ポテト ごま油 ごま	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 葉ねぎ きゃべつ きゅうり 豆苗	ごはん 	牛乳	スキムミルク パン
22		中華風サラダ	大豆				卵ボーロ	★コンソメポテト
2	火	魚の磯部揚げ ごまマヨ和え	白身魚 薄揚げ 麦みそ	マヨネーズ 油 すりごま じゃが芋	人参 きゃべつ コーン ごぼう 切干大根 小松菜 玉ねぎ 葉ねぎ	ごはん 	牛乳	スキムミルク りんご お菓子
16		じゃが芋のみそ汁					せんべい	
3	水	ちゃんぽん	豚こま かまぼこ 牛乳豆乳かつお節	ごま油 ごま 中華麺	玉ねぎ 人参 きゃべつ もやし コーン 小松菜 豆苗 たくあん	麺 	牛乳	ほうじ茶 漬物
17		もやしのナムル	薄揚げ チーズ				クラッカー	★おにぎり
4	木	白身魚のパン粉焼き マカロニサラダ	白身魚 ハム 粉チーズ	パン粉 マヨネーズ 油 じゃが芋	人参 コーン 水菜 玉ねぎ えのき しめじ 小松菜 パセリ	食パン 	牛乳	スキムミルク りんご
18		オニオンスープ		マカロニ			ビスケット	★お野菜クラッカー
5	金	肉じゃが	豚こま 厚揚げ 納豆	油 じゃが芋	人参 玉ねぎ 糸こんにゃく インゲン きゃべつ 小松菜 もやし	ごはん 	牛乳	スキムミルク バナナ お菓子
6	土	肉団子スープ	豚挽肉 鶏挽肉 ツナ 豆腐	春雨 油	人参 玉ねぎ えのき チンゲン菜 きゃべつ 豆苗 もやし	ごはん 	牛乳	スキムミルク キウイ お菓子
20		ツナのさっぱり和え	大豆ふりかけ				クラッカー	
29	月	肉みそ丼	豚挽肉 大豆 厚揚げ 卵	油 マヨネーズ すりごま	人参 玉ねぎ 生姜 葉ねぎ しめじ えのき きゃべつ ごぼう もやし 小松菜	ごはん 	牛乳	スキムミルク バナナ
9	火	ごぼうと卵のサラダ	麦みそ	パイシート			ビスケット	★スティックパイ
30		鮭のムニエル フレンチサラダ	鮭 カニカマ	マーガリン	きゃべつ 人参 もやし 豆苗 玉ねぎ 大根 コーン 小松菜 かぼちゃ	ロールパン 	牛乳	★フルーツポンチ
10	水	とり天					卵ボーロ	お菓子
24		ひじきの和え物 わかめのみそ汁	鶏むね 卵 わかめ 厚揚げ 麦みそ ひじき	油 マヨネーズ じゃが芋	大根 人参 きゃべつ もやし 小松菜 玉ねぎ しめじ	ごはん 	牛乳	スキムミルク オレンジ お菓子
11	木	ウィンナーカレー	ウィンナー カニカマ 卵	じゃが芋 食パン マーガリン	人参 玉ねぎ コーン きゃべつ れんこん 水菜	ごはん 	牛乳	スキムミルク りんご
25		れんこんのサラダ	牛乳	油 カレールウ			せんべい	★パンプティング
12	金	白身魚のチリソース ハムサラダ	白身魚 ハム 卵	ケチャップ 油 マヨネーズ ごま	生姜 にんにく 人参 きゃべつ もやし 水菜 玉ねぎ えのき 小松菜	ごはん 	牛乳	スキムミルク パン
26		春雨スープ		ごま油 春雨			クラッカー	お菓子
13	土	「愛情弁当の日」です。お弁当の準備をお願いします。					牛乳	スキムミルク キウイ
27							ビスケット	お菓子

※3・17日は3歳以上児クラスは白ご飯はいりません。

9月8日(月)
誕生会食
ペッパーライス風
ごぼうと卵のサラダ
あおさ汁

おやつ
スキムミルク
★バナナパイケーキ

9月19日(金)
誕生会食
わかめごはん
チキン南蛮
きゃべつのごま和え
かぼちゃのみそ汁

おやつ
スキムミルク
梨
★水ようかん

暦の上では秋ですが、暑い日まだまだ続きますね。
秋には、さんまや鮭、さばなど様々な種類の魚が旬を迎えます。そこで今回は給食でもよく使う鮭について紹介したいと思います。
鮭の成分には良質なたんぱく質や脂質、ビタミンAやビタミンDなどの栄養成分が多く含まれています。
今が旬の鮭、塩焼きやグラタンなどにしてぜひご家庭でも食べてみてください。

