



令和 07 年 9 月 予定献立表



五所川原こども園

日 曜	副 食 (未 満 児 11:15 / 以 上 児 11:30)	午 後 の お や つ	エ ネ ル ギ ー (以上児)	備 考	離 乳 食 (0 歳 児)
1 (月)	豚肉のしょうが焼き ふきいため マスカットゼリー みそ汁 (豆腐・油あげ)	せんべい 牛乳	582		おかゆ ぶた肉と人参の煮物 ヨーグルト とうふのみそ汁
2 (火)	サバ味噌麻婆豆腐 もやしのナムル ヨーグルト わかめスープ	ココア蒸しパン ジョア	595	※	おかゆ とうふと人参の煮物 ヨーグルト もやしスープ
3 (水)	スパゲッティナポリタン フロッコリーとチーズのサラダ フルーツゼリー コンソメスープ (もやし・コーン)	せんべい 牛乳	594		おかゆ とり肉とフロッコリーの煮物 ヨーグルト もやしスープ
4 (木)	鶏肉の照り焼き 切干大根の煮物 パナナ みそ汁 (キャベツ・油あげ・しめじ)	たいやき 牛乳	597		おかゆ とり肉と切干大根の煮物 パナナ キャベツのみそ汁
5 (金)	煮込み風ハンバーグ チョップドサラダ お楽しみデザート みそ汁 (なす・厚揚げ)	スイートポテト 牛乳	595		おかゆ とり肉のトマト煮 ヨーグルト なすのみそ汁
6 (土)	焼き魚 (ほっけ) ポテトサラダ フルーツゼリー みそ汁 (小松菜・きざみこうや)	せんべい やさしいジュース	545		おかゆ しらすとじゃがいもの煮込み ヨーグルト 小松菜のみそ汁
8 (月)	フルコギ風炒め コーンサラダ さくらんぼゼリー みそ汁 (オクラ・豆腐)	せんべい 牛乳	589		おかゆ ぶた肉と玉ねぎの煮物 ヨーグルト とうふのみそ汁
9 (火)	バーベキューチキン 人参しりしり ヨーグルト みそ汁 (キャベツ・きざみこうや)	丸パン 牛乳	596		おかゆ とり肉と人参の煮物 ヨーグルト キャベツのみそ汁
10 (水)	さけのメイプル焼き 五目きんぴら 梨 みそ汁 (玉ねぎ・えのき・油あげ)	栗ごはんおむすび 牛乳	597	※	おかゆ さけと人参の煮物 梨 玉ねぎのみそ汁
11 (木)	五目焼きそば チョレギサラダ フルーツゼリー 中華スープ (もやし・コーン) ふりかけ	ふかし芋 牛乳	590		おかゆ ぶた肉とキャベツの煮物 ヨーグルト もやしスープ
12 (金)	ミックスクリームシチュー コロコロきゅうり漬け ヨーグルト 麦茶	たこ焼き風蒸しパン 牛乳	585	※	おかゆ とり肉とじゃがいもの煮込み ヨーグルト 麦茶
13 (土)	つくね焼き 小松菜のゴマ和え フルーツゼリー さつま汁	せんべい やさしいジュース	570		おかゆ とり肉と小松菜の煮物 ヨーグルト さつま汁
16 (火)	鶏肉のトマト煮 コールスローサラダ ヨーグルト みそ汁 (もやし・厚揚げ)	肉まん 牛乳	570		おかゆ とり肉と玉ねぎの煮物 ヨーグルト もやしのみそ汁
17 (水)	かれいの竜田揚げ 春雨サラダ フルーツゼリー みそ汁 (キャベツ・わかめ・まめふ)	せんべい 牛乳	596		おかゆ カレイと人参の煮物 ヨーグルト キャベツのみそ汁
18 (木)	チーズ納豆 チキンナゲット 豆乳プリン ギョウザスープ	ビスケット 牛乳	602		おかゆ ほうれん草納豆 ヨーグルト チンゲン菜のスープ
19 (金)	ポークカレー 水菜とじゃこのサラダ 福神漬 麦茶 ★ラフランスゼリー★	パナナ 牛乳	583	お誕生会	おかゆ ぶた肉とじゃがいもの煮込み ヨーグルト 麦茶
20 (土)	冷やしそうめん 肉シュウマイ フルーツゼリー ふりかけ	せんべい やさしいジュース	594		おかゆ やさいうどん ヨーグルト
22 (月)	鶏肉のつけ焼き 切干大根ケチャップ お楽しみデザート みそ汁 (小松菜・きざみこうや)	クラッカー 牛乳	593		おかゆ とり肉と切干大根の煮物 ヨーグルト 小松菜のみそ汁
24 (水)	うま塩唐揚げ わかめの酢の物 フルーチェ みそ汁 (豆腐・なめこ・長ねぎ)	キャロットロール 牛乳	604		おかゆ とり肉とやさいの煮物 ヨーグルト とうふのみそ汁
25 (木)	赤魚の煮付け ひじきのサラダ ヨーグルト みそ汁 (しめじ・じゃがいも・油あげ)	せんべい やさしいジュース	589		おかゆ しらすとひじきの煮物 ヨーグルト じゃがいものみそ汁
26 (金)	野菜しょうゆラーメン きゅうりの中華和え フルーツゼリー ふりかけ	コーンフレーク 牛乳	598		おかゆ やさいうどん ヨーグルト
29 (月)	肉じゃが めかぶ納豆 ヨーグルト せんべい汁	せんべい ジョア	597		おかゆ 肉じゃが風 納豆 ヨーグルト 人参スープ
30 (火)	鶏肉のさっぱり煮 ペンネのカレーサラダ フルーツゼリー みそ汁 (大根・きざみこうや)	レーズン蒸しパン 牛乳	599	※	おかゆ とり肉と人参の煮物 ヨーグルト だいごのみそ汁

※0歳児については、月齢に応じた離乳食を作ります。未満児は完全給食(ごはん、デザートを含む)です。 ※は、手づくりおやつの日です

※エネルギー(以上児)はごはん 110gで計算しています。

※骨なしの魚を使用しておりますが、まれに骨が残っていることがあります。気をつけて食べてください。



旬の食材を食べよう



さんま



さけ



かぼちゃ



しいたけ



まいたけ



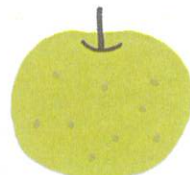
ぶなしめじ



さつまいも



さといも



なし



ぶどう



くり

日中は暑い日が続いていますが、朝晩はいつの間にか秋の気配が感じられるようになりました。この時期は季節の変わり目で一日の気温差が激しく、体調を崩してしまいがちです。規則正しい生活を心がけ旬の食材を満喫して残暑を乗り越えましょう！

旬とはそれぞれに一番美味しく、栄養価が高くなる時期のことをいいます。最近ではどんな食材も一年中食べられるようになりましたが、旬の時期に食べるからこそ本来の美味しさが味わえて四季の違いを楽しむことができます。一番おいしい時期だからこそ、苦手な食材を克服するチャンスにもつながります。旬を楽しみましょう♪

9/10 はおやつで栗ごはんおむすびを提供します！