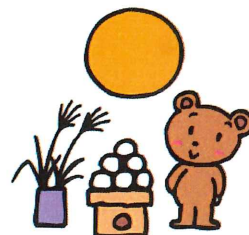
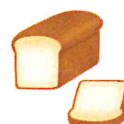


9月に入りましたがまだまだ暑さの厳しい日が続いています。  
夏の疲れを癒すには、栄養バランスのとれた食事と十分な休息が大切です。  
おうちでも生活リズムを整えて「早寝・早起き・朝ごはん」で子ども達の体  
調管理に努めていきましょう。

令和7年9月1日  
矢田野こども園



 9月1日から主食（ごはん・パン）とお箸が出ます！ 

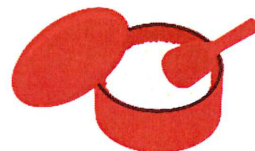


※9月1日（月）から、もも・き・あおぐみの主食（ごはん・パン）の提供が始まります。今までは、  
おうちからお弁当箱にごはんを入れて持って来てもらっていましたが、保護者の方からの要望もあり、  
今後は園で炊いたごはんを食べることになります。

温かいごはんを子ども達に美味しく食べてもらい、食事の時間を楽しんで過ごすことで、心身ともに元  
気に育っていくことが私たちの願いでもあります。

シチュー等の時はパンを主食として提供します。

年齢に応じた長さのものを購入しましたので、おうちからの箸はいりません。



クッキング  
したよ〜♪

★各クラス、夏ならではのクッキングをたくさんしました!!  
カレークッキング、ゆかり粉、果物を使ったゼリー作りなどなど…





# 9月 献立表 幼児食

お知らせ：9月1日（月）よりもも・き・あおぐみの主食の提供を始めます。お箸も出しますのでいりません。

★矢田野こども園における栄養目標★

◎未満児◎ エネルギー467kcal たんぱく質11.9～23.9g 脂質10.6～15.9g 食塩相当量1.5g未満  
 ◎以上児◎ エネルギー403kcal たんぱく質11.6～26.1g 脂質12.6～19.0g 食塩相当量1.6g未満

2025 年 9 月

矢田野こども園

| 日付  | 献立名                                                                   |                                                  | 食材名                                 |                                                                                        |                                                               |                                                                                    |
|-----|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
|     | 昼食                                                                    | おやつ<br>(○朝おやつ◎昼おやつ)                              | 血や肉や骨になるもの                          | 体の調子を整えるもの                                                                             | エネルギーになるもの                                                    | その他                                                                                |
| 1月  | わかめごはん<br>手作りさつま揚げ<br>小松菜の納豆あえ<br>味噌汁                                 | ○お茶 せんべい<br>◎牛乳 ビスケット                            | すけとうだら、木綿豆腐、卵、挽き<br>わり納豆、削り節、油揚げ、牛乳 | 長ねぎ、新しょうが、こまつな、りよ<br>くとうもやし、にんじん、かぼちゃ、<br>たまねぎ                                         | 精白米、かたくり粉、三温糖、大豆<br>油                                         | 炊き込みわかめ、こいくち<br>しょうゆ、みみそ、かつおだ<br>し、麦茶、甘辛せんべい、<br>ハードビスケット                          |
| 2火  | ごはん<br>鶏肉のマーマレード煮<br>ブロッコリーと卵のサラダ<br>ポテトスープ                           | ○お茶 ヨーグルト<br>◎牛乳 せんべい                            | 鶏むね肉、卵、ロースハム、ベーコ<br>ン、ヨーグルト、牛乳      | オレンジマーマレード、ブロッコ<br>リー、にんじん、たまねぎ                                                        | 精白米、かたくり粉、大豆油、じゃ<br>がいも                                       | 食塩、白こしょう、こいくちし<br>ょうゆ、マヨネーズ、コンソメ、<br>麦茶、甘辛せんべい                                     |
| 3水  | ごはん<br>マーボー豆腐<br>揚げえびシューマイ(うさぎ、ひよこ肉団<br>子)<br>ひじきナムル                  | ○お茶 ビスケット<br>◎フルーツパンチ                            | 木綿豆腐、豚ひき肉、えびシューマ<br>イ               | 長ねぎ、新しょうが、にんにく、青<br>ピーマン、にんじん、りよくとうもや<br>し、きゅうり、干しひじき、パイナッ<br>プル缶、白桃缶、みかん缶、バナナ、<br>すいか | 精白米、三温糖、調合油、ごま油、<br>かたくり粉、大豆油、いりごま                            | こいくちしょうゆ、テンメンジャ<br>ン、鶏がらだし、穀物酢、麦<br>茶、ハードビスケット、サイ<br>ダー                            |
| 4木  | 食パン<br>さつまいものポタージュ<br>トマトのバジルサラダ<br>梨                                 | ○お茶 ポーロ<br>◎くだものゼリー 味付小魚<br>(うさぎ、ひよこ牛乳 せんべ<br>い) | 牛乳、生クリーム、ベーコン、プロ<br>セスチーズ、粉チーズ、味付小魚 | たまねぎ、トマト、レタス、きゅうり、<br>なし                                                               | 食パン、さつまいも、コーンフレ<br>ーク、薄力粉、有塩バター、オリーブ<br>油、三温糖、ポーロ、くだものゼ<br>リー | 食塩、白こしょう、コンソメ、<br>バジル、こいくちしょうゆ、穀<br>物酢、麦茶                                          |
| 5金  | ごはん<br>岩手揚げ(うさぎ、ひよこ 鶏のからあ<br>げとさつまいもの天ぷら)<br>じゃこときゅうりの梅ドレッシングあえ<br>豚汁 | ○お茶 パナナ<br>◎ジョア クラッカー(うさぎ、<br>ひよこ牛乳)             | 大豆、卵、ちりめんじゃこ、豚かた<br>肉、絹ごし豆腐         | 干しひじき、にんじん、きゅうり、り<br>よくとうもやし、梅びしお、だいこん、<br>長ねぎ、バナナ                                     | 精白米、さつまいも、三温糖、薄力<br>粉、大豆油、ごま油、ジョア                             | こいくちしょうゆ、穀物酢、米<br>みそ、かつおだし、麦茶、ク<br>ラッカー                                            |
| 6土  | パン<br>パン給食                                                            | ○お茶 せんべい                                         | 牛乳                                  |                                                                                        | ロールパン                                                         | 麦茶、甘辛せんべい                                                                          |
| 8月  | ごはん<br>豚肉のしょうが焼き(ピーマン)<br>マカロニサラダ<br>味噌汁                              | ○お茶 チーズ<br>◎牛乳 ホットケーキ                            | 豚かた肉、卵、ロースハム、油揚<br>げ、プロセスチーズ、牛乳     | 新しょうが、たまねぎ、にんじん、青<br>ピーマン、きゅうり、コーン缶、はく<br>さい、えのきたけ                                     | 精白米、三温糖、調合油、かたくり<br>粉、マカロニ、ホットケーキミッ<br>クス、有塩バター、メープルシロップ      | こいくちしょうゆ、マヨネ<br>ーズ、みみそ、かつおだし、麦<br>茶                                                |
| 9火  | ごはん<br>チキンカツ<br>ドレッシングサラダ<br>味噌汁                                      | ○お茶 ビスケット<br>◎アイスクリーム ウエハー<br>ス(うさぎ、ひよこヨーグルト)    | 鶏むね肉、卵、油揚げ                          | にんじん、きゅうり、レタス、カットわ<br>かめ、みかん缶、長ねぎ                                                      | 精白米、薄力粉、パン粉、大豆油、<br>三温糖、調合油、ごま油、じゃがい<br>も                     | ウスターソース、トマトケ<br>チャップ、こいくちしょうゆ、穀<br>物酢、みみそ、かつおだし、<br>麦茶、ハードビスケット、ガリ<br>ガリ君          |
| 10水 | ゆかりごはん<br>ちくわの磯辺揚げ<br>トマトのコロコロサラダ<br>すまし汁                             | ○お茶 ポーロ<br>◎牛乳 せんべい                              | 焼き竹輪、卵、大豆、鶏むね肉、プ<br>ロセスチーズ、絹ごし豆腐、牛乳 | あおのり、トマト、きゅうり、糸みつ<br>ば、えのきたけ                                                           | 精白米、薄力粉、米粉、大豆油、<br>三温糖、ポーロ                                    | ゆかり粉、マヨネーズ、米<br>みそ、穀物酢、かつお・昆布だ<br>し、合成清酒、こいくちし<br>ょうゆ、食塩、麦茶、甘辛せん<br>べい             |
| 11木 | ごはん<br>魚の立田揚げ<br>切り干し大根のごま酢あえ<br>味噌汁                                  | ○お茶 スティック野菜<br>◎牛乳 フライドポテト                       | さば、ロースハム、油揚げ、牛乳                     | しょうが、切干しだいこん、きゅう<br>り、にんじん、キャベツ、たまねぎ、<br>だいこん、あおのり                                     | 精白米、かたくり粉、大豆油、すり<br>ごま、三温糖、ごま油、じゃがいも                          | こいくちしょうゆ、合成清酒、<br>穀物酢、みみそ、かつおだ<br>し、マヨネーズ、食塩                                       |
| 12金 | カレーライス<br>チキンカレーシチュー<br>和風サラダ<br>オレンジ                                 | ○お茶 せんべい<br>◎牛乳 ビスケット                            | 鶏もも肉、プレーンヨーグルト、焼き<br>竹輪、牛乳          | にんじん、たまねぎ、りんご、し<br>ょうが、にんにく、野菜ミックスジ<br>ューズ、きゅうり、レタス、バレンシア<br>オレンジ                      | 精白米、じゃがいも、薄力粉、三<br>温糖、調合油、すりごま                                | カレー粉、コンソメ、こいくち<br>しょうゆ、ウスターソース、カ<br>レールウ、マヨネーズ、トマ<br>トケチャップ、麦茶、甘辛せん<br>べい、ハードビスケット |
| 13土 | うどん<br>肉うどん<br>チーズ<br>味付小魚                                            | ○お茶 ポーロ                                          | 牛かた肉、焼き抜きかまぼこ、プロ<br>セスチーズ、味付小魚      | 長ねぎ、にんじん                                                                               | うどん、三温糖、ポーロ                                                   | かつお・昆布だし、こいくち<br>しょうゆ、合成清酒、麦茶                                                      |
| 16火 | ごまにぎり<br>ひじき入り肉じゃが<br>パンサンスー<br>アニマルチーズ                               | ○お茶 オレンジ<br>◎牛乳 ドーナツ                             | 豚かた肉、ロースハム、卵、プロセ<br>スチーズ、牛乳         | 干しひじき、にんじん、たまねぎ、さ<br>やいんげん、きゅうり、バレンシア<br>オレンジ                                          | 精白米、いりごま、じゃがいも、し<br>らたき、調合油、三温糖、はるさめ、<br>ごま油                  | 食塩、こいくちしょうゆ、穀物<br>酢、麦茶、ドーナツ                                                        |

|         |                                                  |                                                    |                                               |                                                                             |                                                                  |                                                                                |
|---------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| 17<br>水 | ごはん<br>煮込みハンバーグ<br>ブロッコリーのソテー<br>コロコロスープ         | ○お茶 ビスケット<br>◎牛乳 マカロニきなこ                           | 牛ひき肉、豚ひき肉、牛乳、卵、き<br>な粉                        | たまねぎ、ぶなしめじ、にんじん、ブ<br>ロッコリー、コーン缶、だいこん、こ<br>ねぎ                                | 精白米、パン粉、三温糖、調合油、<br>有塩バター、じゃがいも、オリーブ<br>油、マカロニ                   | こいくちしょうゆ、トマトケ<br>チャップ、コンソメ、食塩、白<br>こしょう、合成清酒、麦茶、<br>ハードビスケット                   |
| 18<br>木 | ごはん<br>ぎょうざ入りスープ<br>きりぼしサラダ(じゃこ)<br>トマト          | ○お茶 せんべい<br>◎牛乳 クラッカー                              | 豚かた肉、ちりめんじゃこ、牛乳                               | チンゲンサイ、たけのこ、長ねぎ、<br>にんじん、しいたけ、りょうとうもや<br>し、切干しだいこん、きゅうり、トマト                 | 精白米、冷凍ぎょうざ、大豆油、ご<br>ま油、三温糖                                       | 鶏がらだし、こいくちしょう<br>ゆ、食塩、合成清酒、みりん<br>風調味料、穀物酢、麦茶、甘<br>辛せんべい、クラッカー                 |
| 19<br>金 | カレーピラフ<br>エビフライ(未満児 かぼちゃコロケ)<br>春雨サラダ<br>小松菜のスープ | ○りんごジュース<br>◎豆乳プリン ウエハース(う<br>さぎ、ひよこ パナナヨーグル<br>ト) | 豚ひき肉、ロースハム                                    | たまねぎ、にんじん、青ピーマン、<br>きゅうり、りょうとうもやし、こまつ<br>な、ぶなしめじ、りんごジュース                    | 精白米、有塩バター、エビフライ、<br>かぼちゃコロケ、大豆油、三温<br>糖、はるさめ、ごま油、オリーブ油、<br>豆乳プリン | トマトケチャップ、カレー粉、<br>コンソメ、食塩、白こしょう、ウ<br>スターソース、穀物酢、こいく<br>ちしょうゆ、ウエハース             |
| 20<br>土 | スパゲティ<br>スパゲティイタリアン<br>チーズ<br>味付小魚               | ○お茶 せんべい                                           | 牛ひき肉、豚ひき肉、ロースハム、<br>粉チーズ、プロセスチーズ、味付小<br>魚     | たまねぎ、にんじん、青ピーマン                                                             | スパゲッティ、調合油                                                       | トマトケチャップ、食塩、白こ<br>しょう、コンソメ、麦茶、甘辛<br>せんべい                                       |
| 22<br>月 | ハヤシライス<br>ハヤシライス<br>コールスローサラダ<br>バナナ             | ○お茶 ポーロ<br>◎ミルクココア せんべい                            | 牛かた肉、生クリーム、ロースハ<br>ム、牛乳                       | たまねぎ、にんじん、コーン缶、グ<br>リンピース、キャベツ、きゅうり、バ<br>ナナ                                 | 精白米、調合油、米粉、ポーロ、三<br>温糖                                           | コンソメ、トマトケチャップ、ウ<br>スターソース、ハヤシルウ、<br>マヨネーズ、麦茶、ビュアココ<br>ア、甘辛せんべい                 |
| 24<br>水 | きなこごはん<br>魚の甘酢ソース<br>じゃがいものマヨ炒め<br>わかめスープ        | ○お茶 パナナ<br>◎野菜ジュース ビスケット                           | きな粉、たら、鶏ひき肉                                   | にんにく、新しょうが、長ねぎ、にん<br>じん、ブロッコリー、カットわかめ、<br>りょうとうもやし、ぶなしめじ、パナ<br>ナ、野菜ミックスジュース | 精白米、かたくり粉、大豆油、三温<br>糖、じゃがいも                                      | 鶏がらだし、穀物酢、トマトケ<br>チャップ、こいくちしょうゆ、マ<br>ヨネーズ、コンソメ、食塩、麦<br>茶、ハードビスケット              |
| 25<br>木 | ごはん<br>江戸っ子煮<br>トマトのごま酢あえ<br>梨                   | ○お茶 ウエハース<br>◎牛乳 大学いも                              | 大豆、牛かた肉、高野豆腐、ロース<br>ハム、牛乳                     | にんじん、たけのこ、りりりこんぶ、<br>トマト、レタス、きゅうり、なし                                        | 精白米、車ふ、しらたき、三温糖、<br>いりごま、ごま油、さつまいも、大<br>豆油                       | こいくちしょうゆ、合成清酒、<br>しょうゆせんべい、穀物酢、<br>麦茶、ウエハース                                    |
| 26<br>金 | ごはん<br>タンドリーチキン<br>マセドアンサラダ<br>味噌汁               | ○お茶 せんべい<br>◎牛乳 フレンチトースト                           | 鶏むね肉、プレーンヨーグルト、プ<br>ロセスチーズ、ロースハム、油揚<br>げ、牛乳、卵 | にんじん、きゅうり、カットわかめ、<br>りょうとうもやし                                               | 精白米、薄力粉、かたくり粉、じゃ<br>がいも、食パン、三温糖、有塩バ<br>ター、メープルシロップ               | カレー粉、食塩、トマトケ<br>チャップ、ガーリックパウ<br>ダー、穀物酢、マヨネーズ、<br>白こしょう、米みそ、かつおだ<br>し、麦茶、甘辛せんべい |
| 27<br>土 | うどん<br>かけうどん<br>野菜のかき揚げ<br>チーズ<br>味付小魚           | ○お茶 ビスケット                                          | 焼き抜きかまぼこ、卵、プロセス<br>チーズ、味付小魚                   | 長ねぎ、たまねぎ、にんじん                                                               | うどん、三温糖、薄力粉、大豆油                                                  | こいくちしょうゆ、本みりん、<br>食塩、かつお・昆布だし、麦<br>茶、ハードビスケット                                  |
| 29<br>月 | ごはん<br>野菜のオムレツ<br>ちくわサラダ<br>味噌汁                  | ○お茶 ポーロ<br>◎アイスクリーム ウエハース(うさぎ、ひよこ 牛乳)              | ベーコン、プロセスチーズ、卵、牛<br>乳、焼き竹輪、絹ごし豆腐              | たまねぎ、トマト、パセリ、キャベ<br>ツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、<br>なめこ、長ねぎ                            | 精白米、じゃがいも、有塩バター、<br>三温糖、ポーロ                                      | 食塩、白こしょう、コンソメ、マ<br>ヨネーズ、穀物酢、米みそ、<br>かつおだし、麦茶、ガリガリ<br>君、ウエハース                   |
| 30<br>火 | 食パン<br>さつまいもと青菜のクリーム煮<br>ひじきサラダ(みかん)<br>トマト      | ○お茶 せんべい<br>◎のむヨーグルト ビスケット<br>(うさぎ、ひよこ 牛乳)         | 鶏むね肉、牛乳、生クリーム、飲む<br>ヨーグルト                     | たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、<br>コーン缶、干しひじき、レタス、<br>きゅうり、みかん缶、トマト                       | 食パン、さつまいも、有塩バター、<br>薄力粉、三温糖、ごま油                                  | コンソメ、食塩、白こしょう、こ<br>いくちしょうゆ、穀物酢、麦<br>茶、甘辛せんべい、ハードビ<br>スケット                      |