

令和7年度

9月の献立表

※主食も提供する完全給食です。※カロリーは未満児・以上児の順に示しています。

※材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。

松島りすの森保育園



曜日	月	火	水	木	金	土
日にち	1	2	3	4	5	6
未満児朝おやつ	牛乳・クッキー	牛乳・バナナ	牛乳・オレンジ	牛乳・ウエハース	牛乳・クッキー	牛乳・せんべい
昼食	★防災の日★ スパゲティ・ ケチャップソース コーンスープ みかん缶	もちきびごはん 焼きメンチカツ ほうれん草のごま和え えのきの清汁	麦ごはん ニラ入り卵焼き キャベツとコーンのソテー 野菜スープ	雑穀ごはん ムニエルのタルタルそえ みかんのフレンチサラダ 納豆汁	もちきびごはん かぼちゃとひき肉の味噌焼き みそドレッシングサラダ 豆腐の清汁	きつねうどん バナナ
3時のおやつ	マラーカオ 牛乳・いりこ	ラップおにぎり 豆乳・いりこ	じゃこトースト 牛乳・いりこ	おやつパン 牛乳・いりこ	牛乳かん・クラッカー 牛乳・いりこ	おやつパン 牛乳・いりこ
摂取カロリー	584・600kcal	507・517kcal	545・599kcal	547・585kcal	569・584kcal	427・459kcal
ひとくちメモ	防災の日…今年の防災の日のメニューは近年、うどんなどの和食が多かったことから洋風のものを選びました。 なるべく冷蔵物は使わずに子どもたちがおいしく食べられる防災食を目指しています。					
日にち	8	9	10	11	12	13
未満児朝おやつ	牛乳・クッキー	牛乳・バナナ	牛乳・オレンジ	牛乳・ボーロ	牛乳・クッキー	 ～以上児～ 和風パスタ・ヨーグルト
昼食	麦ごはん 魚のトマトソース焼き ごぼうサラダ 豆腐の清汁	雑穀ごはん 鶏のマリネ焼き 野菜のじゃこ炒め 大豆のカレースープ	もちきびごはん がんもどきの中華風うま煮 きのこのかき玉汁	麦ごはん 魚の彩り焼き サラダ菜 豆腐のみそ汁	雑穀ごはん ポークソテー 焼きいんげん ベーコンスープ	
3時のおやつ	いもとちりめんの甘露煮 牛乳・いりこ	いちごミルク蒸しパン 豆乳・いりこ	レーズンスコーン 牛乳・いりこ	ココアホットケーキ 牛乳・いりこ	きな粉棒・せんべい 牛乳・いりこ	
摂取カロリー	539・542kcal	584・619kcal	530・575kcal	517・549kcal	534・539kcal	523kcal
ひとくちメモ	大豆のカレースープ…味付けはカレールーのみとシンプルなものですが、ベーコンの塩味がとてもおいしいメニューです。 家庭でも簡単に作れるのでぜひチャレンジしてみてください。					
日にち	15	16	17	18	19	20
未満児朝おやつ		牛乳・オレンジ	牛乳・クッキー	牛乳・せんべい	牛乳・クッキー	牛乳・ウエハース
昼食		もちきびごはん ビーフシチュー コールスロー	麦ごはん 高野豆腐と野菜の含め煮 かまぼこの清汁	★誕生会★ 鮭ごはん ハンバーグ ごま酢和え きのこ入り清汁 栗きんとん	ロールパン なすのミートソース煮 チゲ・ソテー・みそ汁	汁ビーフン バナナ
3時のおやつ		フルーツポンチ 豆乳・いりこ	ネギパン 牛乳・いりこ	まんじゅう 牛乳・いりこ	ラップおにぎり 牛乳・いりこ	おやつパン 牛乳・いりこ
摂取カロリー		498・543kcal	528・538kcal	564・631kcal	584・599kcal	
ひとくちメモ	誕生会メニュー…9月に入り、きのこがおいしい季節になりました。清汁の具にいろんな種類のきんこが入っています。 ぜひ、秋を感じながら食べてください。					
日にち	22	23	24	25	26	27
未満児朝おやつ	牛乳・クッキー		牛乳・オレンジ	牛乳・ウエハース	牛乳・クッキー	牛乳・ボーロ
昼食	雑穀ごはん 白身魚のマリネ きのことう乳のスープ		もちきびごはん 稲穂揚げ トマト タイピーエン	麦ごはん 魚の香味焼き マカロニサラダ のっぺい汁	雑穀ごはん 豚肉のつけ焼き 厚揚げのみそ汁	カレーうどん ヨーグルト
3時のおやつ	バナナケーキ 牛乳・いりこ		おはぎ 牛乳・いりこ	白桃ゼリー・クッキー 牛乳・いりこ	オートミールマフィン 牛乳・いりこ	おやつパン 牛乳・いりこ
摂取カロリー	537・543kcal		570・601kcal	578・641kcal	599・618kcal	532・569kcal
ひとくちメモ	秋のお彼岸…今年のお彼岸は9/20～9/26です。保育園では9/24のおやつにおはぎを提供し、子どもたちの健康や安全を 祈ろうと思います。					
日にち	29	30				
未満児朝おやつ	牛乳・クッキー	牛乳・バナナ				
昼食	もちきびごはん 魚のガチャマリソースかけ じゃこサラダ 春雨のみそ汁	麦ごはん 鶏肉のさっぱり煮 チャンプル わかめスープ				
3時のおやつ	黒ゴマとチーズのクッキー 牛乳・いりこ	フルーツヨーグルト 豆乳・いりこ				
摂取カロリー	545・552kcal	503・548kcal				
ひとくちメモ	黒ゴマとチーズのクッキー…黒ゴマにも旬があり9～10月とされています。白ごまより香りが強いです。 今回はクッキーにして提供します。粉チーズと混ぜて提供することでたんぱく質以外に カルシウムもとれるメニューになっています。					