

令和7年9月分 幼保連携型認定こども園 瑠璃こども園予定献立表



さかなを食べよう

魚を食べる機会を増やすため、魚の献立を週1～2回取り入れています。
最初は「苦手かも」と思っている子も繰り返し昼食に登場することで「一口食べてみようかな」という気持ちが育ち、「食べられた」につながります。

★おさかなクイズ★

Qおさかなはどこにすんでいるでしょうか？

- A いけ
B うみ
C かわ



こたえ みんな正解！

Qおさかなをつる道具は？

- A スプーン
B おはし
C つりざお



こたえ C つりざお

「食べる備え」大切です

9月1日は防災の日です。備蓄品によく使われるカレーや長期保存ができる乾物を使ったメニューを給食の献立に取り入れています。

ご家庭で備蓄している食品は「もしもの時のごはん」として一度試しておくことをおすすめします。苦手な味やアレルギーがないか、事前に確認することができ、災害時



も慌てず安心できます。

月	火	水	木	金	土
1 かつおの香味揚げ ほうれん草ののりあえ のっぺい汁	2 ぎせい豆腐 もやしのゆかりあえ すまし汁(大根)	3 ハワイアンポーク スパゲティ-サラダ 豆乳チャウダー 鬼まんじゅう	4 カレイの塩焼き ほうれん草の白和え みそ汁(油揚げ)	5 スタミナチキン れんこんとベーコンの炒め物 みそ汁(わかめ)	6 チャンポン焼き バナナ
未満児(米) かたくり粉 オイル ○さといも	未満児(米) ○オイル ○さとう	未満児(米) ○さとう スパゲティ 小麦粉 △マヨネーズドレッシング さつまいも	未満児(米) ○さとう さつまいも	未満児(米) ○さとう はるさめ(乾) ○オイル	中華めん(ゆで) うどん(ゆで) ○オイル
△かつお ○刻みのり 木綿豆腐 口油揚げ	○たまご 木綿豆腐 △鶏ひき肉 △豚ひき肉 ○みそ ×ちくわ	△豚もも肉 △ツナ缶(油漬) △鶏もも肉 ○豆乳(調整豆乳)	かれい 木綿豆腐 ○みそ 口油揚げ	△鶏もも肉 □ベーコン ×ちくわ ○かつわかめ(干) ○みそ	△豚もも肉 ○削りかつお ○青のり
×しょうが ×にんにく ほうれん草 にんじん △ごぼう △干しいたけ ○ねぎ ○白ねぎ	○ねぎ にんじん △生しいたけ もやし きゅうり だいこん たまねぎ △しめじ	たまねぎ ○ピーマン △パイン缶 きゅうり にんじん	ほうれん草 にんじん かぼちゃ たまねぎ △えのき茸 ○ねぎ	たまねぎ ×にんにく ×しょうが れんこん にんじん スイートコーン(粒・冷) ○ねぎ	にんじん たまねぎ キャベツ バナナ
8 ハッシュドビーフ はんぺんのハンバーグ風 キャベツのおかかあえ	9 鶏肉の和風から揚げ 菊花和え風 すまし汁(卵豆腐)	10 もずくとコーンのかき揚げ 白菜のあえもの みそ汁 南瓜のスイートポール	11 ちゃんちゃん焼き きゅうりこんぶ ばち汁	12 豚の生姜焼き ブロッコリーのマヨネーズあえ かきたま汁	13 生姜焼きバーガー ジュース・バナナ
米 ○オイル かたくり粉 △マヨネーズドレッシング	未満児(米) △いりごま 小麦粉 かたくり粉 ○オイル ○さとう	未満児(米) 小麦粉 かたくり粉 ○オイル △いりごま ○さとう ホットケーキミックス	未満児(米) じゃがいも ○オイル ○バター △いりごま ばち(乾)	未満児(米) ○オイル ○さとう △マヨネーズドレッシング	
△牛もも肉 ×はんぺん ○青のり △とろけるチーズ	△鶏もも肉 ×たまご豆腐 ○かつわかめ(干)	×ちくわ ○もずく(生) ちりめんじゃこ ○木綿豆腐	さけ ○みそ 口油揚げ	△豚もも肉 △ツナ缶(油漬) ○たまご	
たまねぎ にんじん グリンピース(冷) ○トマトビュレ キャベツ きゅうり	×しょうが ほうれん草 にんじん △黄ピーマン たまねぎ △えのき茸 ○ねぎ	たまねぎ にんじん スイートコーン(粒・冷) はくさい △しめじ ○ねぎ かぼちゃ バナナ	キャベツ ○ピーマン たまねぎ にんじん きゅうり だいこん	たまねぎ ×しょうが ブロッコリー にんじん △えのき茸 ○ねぎ	
15 敬老の日	16 回鍋肉(ホイコーロー) 冬瓜のスープ ひじきのゴママヨサラダ	17 あじのプロバンス風 かぼちゃサラダ わかめのみそ汁 レアチーズケーキ	18 姫路風おでん キャベツの甘酢 シューマイ	19 鶏肉のさっぱり煮 鉄火なす すまし汁(もずく)	20 かやくうどん バナナ
未満児(米) ○オイル ○さとう △いりごま △マヨネーズドレッシング	未満児(米) ○オイル ○さとう △いりごま △マヨネーズドレッシング	未満児(米) 小麦粉 ○オイル ○オリーブ油 ○さとう △マヨネーズドレッシング	未満児(米) じゃがいも □こんにやく ○さとう ○オイル	未満児(米) ○さとう ○オイル	うどん(ゆで) ○さとう
△豚もも肉 ○みそ □ベーコン ○ひじき (乾)	△あじ △ツナ缶(油漬) △豚もも肉 ○かつわかめ(干) クリームチーズ ゼラチン	△牛もも肉 ×さつま揚げ □ロースハム	△牛もも肉 ×さつま揚げ □ロースハム	△鶏もも肉 ○赤みそ 木綿豆腐 もずく	△鶏もも肉 ×ちくわ
たまねぎ にんじん キャベツ ○ピーマン とうがん ○ねぎ きゅうり スィートコーン(粒・冷)	たまねぎ トマト缶詰(カット) パセリ(乾) ×にんにく かぼちゃ きゅうり にんじん △えのき茸	だいこん にんじん ×しょうが キャベツ きゅうり ×シューマイ(冷)	×しょうが ○なす たまねぎ にんじん ○ピーマン △えのき茸 ○ねぎ	たまねぎ にんじん △しいたけ ○白ねぎ バナナ	
22 白身魚のパン粉焼き キャロットサラダ きのこスープ	23 秋分の日	24 牛肉のウエスタン風 おかかきゅうり 豆乳コーンスープ おはぎ	25 さんまの塩焼き 肉かぼちゃ 田舎汁	26 誕生日会 鶏肉ときのこの炊込みご飯 根菜汁 ケーキ	27 焼きそばパン ジュース・バナナ
未満児(米) パン粉(乾) ○オリーブ油 ○さとう ○オイル	未満児(米) かたくり粉 じゃがいも ○オイル ○さとう 小麦粉	未満児(米) △牛もも肉 ○削りかつお □ベーコン ○豆乳(調整豆乳) きなこ	△さんま △牛もも肉 口油揚げ ×さつま揚げ	米 □こんにやく ○オイル ○さとう じゃがいも	
白身魚 △粉チーズ △豚もも肉	△牛もも肉 △ツナ缶(油漬)	にんじん グリンピース(冷) ×しょうが きゅうり たまねぎ △しめじ スィートコーン(クリーム)	かぼちゃ たまねぎ にんじん だいこん △ごぼう ○ねぎ	にんじん △ごぼう △しめじ △エリンギ だいこん ○ねぎ ×ケーキ	
×にんにく レモン(果汁) パセリ(乾) にんじん きゅうり スィートコーン(粒・冷) たまねぎ △エリンギ △えのき茸 パセリ(生)					
29 クリームシチュー マカロニサラダ 肉団子のてり煮	30 鰯のステーキソースかけ 三色和え みそ汁(カボチャ)	行事のおやつ おはぎ 秋の彼岸に萩の花が咲くので「おはぎ」、春の 彼岸に牡丹の花が咲くので「ぼた餅」と言われ ていますが、どちらも同じものです。家庭で春 秋の彼岸に作って仏前に供えるという風習が江 戸時代からあり、小豆は邪気を はらうといわれています。			月に一度、金曜日に おやつパンがあります。 今月は 19日 ちくわばん です。
未満児(米) ○オイル じゃがいも マカロニ (乾) △マヨネーズドレッシング ○さとう かたくり粉	未満児(米) ○さとう				
△鶏もも肉 △ツナ缶(油漬)	△さわら ○削りかつお 口油揚げ ○みそ				
にんじん たまねぎ パセリ(乾) きゅうり にんじん スィートコーン(冷・粒) ×肉団子(冷)	にんじん たまねぎ パセリ(乾) はくさい チンゲン菜 かぼちゃ △えのき茸 ○ねぎ				
旬の食材 さけ さんま いか さといも さつまいも なす かぼちゃ きのこ ぶどう なし					

※献立名の下3つの枠は上段が熱や力になるもの、中段が血や肉・骨をつくるもの、下段が体の調子を整えるものです。
※離乳食に使用している食品の区分表示 無印・・・生後5～6カ月頃・○・・・生後7～8カ月頃・△生後9～11カ月頃・□・・・生後12～18カ月頃・×・・・使用しない
※仕入れの都合上、食材の変更がある場合があります。ご了承ください。
※は手作りおやつ、最終金曜日はおやつパンです。予定ですので変更になる場合もあります。