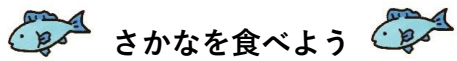


令和7年9月分 幼保連携型認定こども園 瑠璃よこはまこども園予定献立表



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のでしょうか？

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 ハワイアンボーク 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 ○油 ○さいとも △かつお ○刻みのり 木綿豆腐 口油揚げ ×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	未満児(米) ○油 ○さいとう ○たまご 木綿豆腐 △鶏ひき肉 △豚ひき肉 ○みそ ×ちくわ ○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	未満児(米) ○油 スパゲティ(乾) マヨネーズドレッシング △いりごま じゃがいも さつまいも 小麦粉 ○さいとう ネットケーキックス △豚もも肉 △ツナ缶(油漬) △鶏もも肉 ○豆乳(調整豆乳) たまねぎ ○ピーマン △パン缶 きゅうり にんじん	未満児(米) ○さいとう さつまいも かれい 木綿豆腐 ○みそ 口油揚げ ほうれん草 にんじん かぼちゃ たまねぎ △えのき茸 ○ねぎ	未満児(米) ○さいとう はるさめ(乾) ○油 △鶏もも肉 □ベーコン ×ちくわ かつわかつめ(干) ○みそ 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	中華めん(ゆで) うどん(ゆで) ○油 △豚もも肉 ○削りかつお ○青のり 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 すまし汁 🍷 きなこドーナッツ	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 ○油 かたくり粉 △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 たまねぎ にんじん グリンピース(冷) △トマトピューレ キャベツ きゅうり	未満児(米) △いりごま 小麦粉 かたくり粉 ○油 ○さいとう △鶏もも肉 ×たまご豆腐 ○かつわかつめ(干) ×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 ぎ	未満児(米) 小麦粉 かたくり粉 ○油 いりごま ○さいとう ネットケーキックス ×ちくわ ○もずく(生) ちりめんじゃこ 絹ごし豆腐 きなこ たまねぎ にんじん スイートコーン(粒・冷) くさい △しめじ ○ねぎ かぼちゃ	未満児(米) じゃがいも ○油 ○バター いりごま ばち(乾) さけ ○みそ 口油揚げ キャベツ ○ピーマン たまねぎ にんじん きゅうり だいこん	未満児(米) ○油 ○さいとう △マヨネーズドレッシング △豚もも肉 △ツナ缶(油漬) ○たまご 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(ホイロー) 冬瓜のスープ ひじきのゴマヨサラダ	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) ○油 ○さいとう △いりごま △マヨネーズドレッシング △豚もも肉 ○みそ □ベーコン ○ひじき(乾) 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 スイートコーン(粒・冷)	未満児(米) 小麦粉 ○油 ○オリーブ油 ○さいとう △マヨネーズドレッシング △あじ △ツナ缶(油漬) △豚もも肉 ○かつわかつめ(干) クリームチーズ ゼラチン たまねぎ トマト缶詰(かつ) ハゼ(乾) ×にんにく かぼちゃ きゅうり にんじん △えのき茸	未満児(米) じゃがいも □こんにゃく ○さいとう ○油 △牛もも肉 ×さつま揚げ □ロースハム 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)	未満児(米) ○さいとう ○油 △鶏もも肉 ○赤みそ 木綿豆腐 もずく ×しょうが ○なす たまねぎ にんじん ○ピーマン △えのき茸 ○ねぎ	うどん(ゆで) ○さいとう △豚もも肉 ×ちくわ 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 誕生日会 鶏肉ときこの炊込みご飯 根菜汁 ケーキ	26 さんまの塩焼き 肉かぼちゃ 田舎汁	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 ○さいとう ○油 白身魚 △粉チーズ △豚もも肉 ×にんにく レモン(果汁) パセリ(乾) にんじん きゅうり スイートコーン(粒・冷) たまねぎ △エリンギ △えのき茸 ハゼ(生)		未満児(米) かたくり粉 じゃがいも ○油 ○さいとう 小麦粉 △牛もも肉 ○削りかつお □ベーコン △豆乳(調整豆乳) きなこ 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 スイートコーン(クリーム)	米 □こんにゃく ○油 ○さいとう じゃがいも △鶏もも肉 ×ちくわ △豚もも肉 みそ にんじん △ごぼう △しめじ △エリンギ だいこん ○ねぎ ×ケーキ	未満児(米) □糸こんにゃく ○油 ○さいとう △さんま △牛もも肉 口油揚げ さつま揚げ かぼちゃ たまねぎ にんじん だいこん △ごぼう ○ねぎ	
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(かぶチャ)	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 ちくわぱん です
未満児(米) ○油 じゃがいも マカロニ(乾) △マヨネーズドレッシング ○さいとう かたくり粉 △鶏もも肉 △ツナ缶(油漬) にんじん たまねぎ パセリ(乾) きゅうり にんじん スイートコーン(冷・粒) ×肉団子(冷)	未満児(米) ○さいとう △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) 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

※献立名の下の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。