

2025 年 9 月

## 献立表

青梅みどり第一保育園

日付	献立名		食材名			栄養価	補食
	昼食	おやつ (○午前おやつ◎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		
1月	牛乳パン 鶏肉のバーベキュー焼き ひじきサラダ さつま芋のレーズン煮 豆腐スープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎ココア蒸しパン	鶏もも肉、ツナ缶、豆腐、ベーコン、牛乳、卵 	玉ねぎ、レモン汁、ひじき、きゅうり、にんじん、干しぶどう、チンゲン菜、ミックスベジタブル	牛乳パン、すりごま、さつま芋、三温糖、バター、薄力粉	エネルギー 561kcal たんぱく質 22.6g 脂質 22.8g 炭水化物 72.2g 塩分 2.3g	ジャムサンド
2火	ごはん 魚のムニエル 小松菜と人参のおかか和え かぼちゃの甘煮 みそ汁	○牛乳(乳児) ◎チンゲン菜スープ(乳児) ◎牛乳 ◎チーズドック	さけ、かつお節、豆腐、牛乳、ピザ用チーズ	小松菜、にんじん、かぼちゃ、長ねぎ、チンゲン菜、玉ねぎ	胚芽精米、薄力粉、サラダ油、バター、三温糖、牛乳パン	エネルギー 574kcal たんぱく質 29.1g 脂質 16.8g 炭水化物 82.4g 塩分 2.1g	マーガリンサンド
3水	ごはん 鶏肉のしょうが焼き ブロッコリーのナムル風 にんじんのさっぱり煮 みそ汁	○牛乳(乳児) ◎麦茶 ◎ヨーグルト(乳児) ◎せんべい(乳児) ◎シューアイス	鶏もも肉、しらす干し、牛乳、ヨーグルト、シューアイス	ブロッコリー、にんじん、レモン汁、キャベツ 	胚芽精米、三温糖、サラダ油、ごま油、すりごま、小町麴	エネルギー 427kcal たんぱく質 19.1g 脂質 14.6g 炭水化物 57.7g 塩分 2.1g	ジャムサンド
4木	肉うどん 和風サラダ チーズ 	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎おかかおにぎり	豚もも肉、ツナ缶、6Pチーズ、牛乳、かつお節	長ねぎ、ほうれん草、キャベツ、きゅうり、わかめ	ゆでうどん、三温糖、サラダ油、胚芽精米	エネルギー 486kcal たんぱく質 25.1g 脂質 15.1g 炭水化物 67.0g 塩分 2.7g	マーガリンサンド
5金	ナチュラル チキンディアブロ風 切干しだいこんのサラダ キャベツとコーンのソテー もやしスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎りんごケーキ	鶏もも肉、ロースハム、牛乳、卵	切干しだいこん、きゅうり、にんじん、キャベツ、スイートコーン、もやし、玉ねぎ、りんごジュース	ナチュラル、パン粉、サラダ油、三温糖、薄力粉、無塩バター	エネルギー 527kcal たんぱく質 20.3g 脂質 26.5g 炭水化物 56.9g 塩分 2.0g	ジャムサンド
6土	鶏丼 キャベツのおかか和え さつま芋のオレンジ煮 みそ汁	○牛乳(乳児) ◎麦茶 ◎なかよしサンド	鶏もも肉、かつお節、牛乳	玉ねぎ、キャベツ、オレンジジュース、わかめ、いちごジャム 	胚芽精米、サラダ油、三温糖、片栗粉、ごま油、さつま芋、食パン、マーガリン	エネルギー 539kcal たんぱく質 20.2g 脂質 14.7g 炭水化物 86.3g 塩分 2.1g	焼きおにぎり
8月	キャロットロール 鶏肉のパン粉焼き フレンチサラダ にんじんチーズ和え ズッキーニスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎じゃこおにぎり	鶏もも肉、粉チーズ、牛乳、しらす干し	キャベツ、レタス、きゅうり、みかん缶、にんじん、ズッキーニ、玉ねぎ、スイートコーン	キャロットロール、パン粉、サラダ油、バター、三温糖、胚芽精米、いりごま	エネルギー 550kcal たんぱく質 22.9g 脂質 16.9g 炭水化物 77.6g 塩分 2.5g	マーガリンサンド
9火	冷やし中華 がんもの煮付け 茹で枝豆 わかめスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎メロンパン	ロースハム、がんもどき、牛乳	レタス、きゅうり、スイートコーン、えだまめ、わかめ、長ねぎ、椎茸	中華めん、三温糖、ごま油、いりごま、ホテルメロンパン	エネルギー 511kcal たんぱく質 23.1g 脂質 19.6g 炭水化物 65.0g 塩分 4.8g	ジャムサンド
10水	ごはん ポークソテー 千草和え かぼちゃのミルク煮 みそ汁 	○牛乳(乳児) ◎麦茶 ◎ビスコ ◎プリン	豚ロース、油揚げ、牛乳、豆腐	ほうれん草、にんじん、かぼちゃ、万能ねぎ	胚芽精米、サラダ油、バター、三温糖、ビスコ	エネルギー 496kcal たんぱく質 22.1g 脂質 19.8g 炭水化物 63.1g 塩分 1.4g	マーガリンサンド
11木	ジャムサンド チキン照り焼き 胡瓜とひじきの中華サラダ さつま芋のグラッセ チンゲン菜スープ	○牛乳(乳児) ◎カップケーキ(乳児) ◎紅茶 ◎誕生日おやつ	鶏もも肉、牛乳、ホイップクリーム	いちごジャム、きゅうり、スイートコーン、ひじき、チンゲン菜	食パン、サラダ油、春雨、三温糖、ごま油、さつま芋、バター、薄力粉	エネルギー 595kcal たんぱく質 18.3g 脂質 19.0g 炭水化物 91.9g 塩分 2.6g	マーガリンサンド
12金	ごはん 魚の磯辺焼き きんぴらごぼう 青菜のおかか和え みそ汁	○牛乳(乳児) ◎ロックビスケット ◎牛乳	かつお節、豆腐、油揚げ、牛乳	あおのり、にんじん、小松菜、干しぶどう	胚芽精米、薄力粉、サラダ油、三温糖、いりごま、無塩バター、コーンフレーク	エネルギー 528kcal たんぱく質 15.8g 脂質 16.5g 炭水化物 83.5g 塩分 2.0g	ジャムサンド
13土	ブティボワン 鶏肉ときのこのクリーム煮 にんじんの甘煮 大根とコーンのスープ	○牛乳(乳児) ◎麦茶 ◎菜飯おにぎり	鶏もも肉、牛乳 	玉ねぎ、えのきたけ、しめじ、にんじん、だいこん、スイートコーン	ブティボワン、さつま芋、サラダ油、片栗粉、三温糖、胚芽精米	エネルギー 417kcal たんぱく質 17.1g 脂質 14.8g 炭水化物 58.6g 塩分 1.2g	焼きおにぎり
16火	マーボー丼 三色ごま和え かぼちゃの甘煮 すまし汁	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎フレンチトースト	絞豆腐、豚ひき肉、牛乳、卵	長ねぎ、キャベツ、小松菜、にんじん、かぼちゃ、わかめ	胚芽精米、サラダ油、三温糖、片栗粉、いりごま、小町麴、レストランバケット	エネルギー 530kcal たんぱく質 22.3g 脂質 13.9g 炭水化物 83.0g 塩分 2.2g	ジャムサンド

17 水	バターボール 鶏肉のケチャップ煮 ポイルブロッコリー きのこスープ 	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎炊き込みごはん	鶏もも肉、牛乳、油揚げ	玉ねぎ、ピーマン、にんじん、ホールトマト缶、ブロッコリー、しめじ、えのきたけ、椎茸、長ねぎ、塩昆布	バターボール、薄力粉、揚げ油、バター、三温糖、胚芽精米	エネルギー 529kcal たんぱく質 22.4g 脂質 21.7g 炭水化物 66.6g 塩分 2.3g	マーガリンサンド
18 木	ごはん 魚のカレー風味焼き 切り干し大根の煮物 塩もみキャベツ みそ汁	○牛乳 ◎牛乳 ◎スコーン	さくら、粉チーズ、油揚げ、豆腐、牛乳、生クリーム	切干しだいこん、刻み昆布、にんじん、キャベツ、きゅうり、わかめ	胚芽精米、パン粉、サラダ油、三温糖、薄力粉、無塩バター	エネルギー 623kcal たんぱく質 24.5g 脂質 26.5g 炭水化物 77.3g 塩分 2.2g	ジャムサンド
19 金	なす・トマトスパゲティ ポイルウィンナー ミックススロー コンソメスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎わかめおにぎり	ベーコン、粉チーズ、ウインナーソーセージ、牛乳	トマト、なす、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、チンゲン菜	スパゲティ、サラダ油、バター、小町麩、胚芽精米	エネルギー 554kcal たんぱく質 19.3g 脂質 18.6g 炭水化物 84.1g 塩分 2.7g	マーガリンサンド
20 土	鶏丼 キャベツのおかか和え さつま芋のオレンジ煮 みそ汁	○牛乳(乳児) ◎麦茶 ◎なかよしサンド	鶏もも肉、かつお節、牛乳 	玉ねぎ、キャベツ、オレンジジュース、わかめ、いちごジャム	胚芽精米、サラダ油、三温糖、片栗粉、ごま油、さつま芋、食パン、マーガリン	エネルギー 539kcal たんぱく質 20.2g 脂質 14.7g 炭水化物 86.3g 塩分 2.1g	焼きおにぎり
22 月	ごはん 魚の照り焼き ひじきの煮付け キャベツのおかか和え みそ汁	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎ジャムサンド	さけ、油揚げ、茹で大豆、かつお節、豆腐、牛乳	ひじき、にんじん、キャベツ、しめじ、いちごジャム	胚芽精米、三温糖、サラダ油、キャロットロール	エネルギー 500kcal たんぱく質 25.5g 脂質 12.5g 炭水化物 73.8g 塩分 2.0g	ジャムサンド
24 水	ごはん から揚げ ブロッコリーサラダ さつま芋の甘煮 みそ汁	○牛乳(乳児) ◎クッキー ◎麦茶 ◎カルピスみかん	鶏もも肉、ベーコン、豆腐、牛乳、カルピス	ブロッコリー、玉ねぎ、粉寒天、みかん缶	胚芽精米、片栗粉、揚げ油、さつま芋、三温糖、クッキー	エネルギー 490kcal たんぱく質 17.7g 脂質 17.0g 炭水化物 71.1g 塩分 1.4g	マーガリンサンド
25 木	味噌うどん コーンサラダ かぼちゃのグラッセ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎わかめチーズおにぎり	豚もも肉、牛乳チーズ	だいこん、椎茸、にんじん、レタス、キャベツ、スイートコーン、きゅうり、かぼちゃ	ゆでうどん、サラダ油、三温糖、バター、胚芽精米 	エネルギー 458kcal たんぱく質 17.9g 脂質 10.6g 炭水化物 79.2g 塩分 2.5g	ジャムサンド
26 金	グラハムファイン ミートローフ 青菜サラダ 粉ふき芋 トマトスープ 	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎にんじんケーキ	豚ひき肉、卵、牛乳、ベーコン	玉ねぎ、ミックスベジタブル、小松菜、にんじん、ホールトマト缶、キャベツ、オレンジジュース	全粒粉パン、パン粉、サラダ油、バター、三温糖、じゃが芋、薄力粉、無塩バター	エネルギー 543kcal たんぱく質 21.1g 脂質 28.1g 炭水化物 59.8g 塩分 1.8g	マーガリンサンド
27 土	ブティボワン 鶏肉ときのこのクリーム煮 にんじんの甘煮 大根とコーンのスープ	○牛乳(乳児) ◎麦茶 ◎菜飯おにぎり	鶏もも肉、牛乳	玉ねぎ、えのきたけ、しめじ、にんじん、だいこん、スイートコーン	ブティボワン、さつま芋、サラダ油、三温糖、胚芽精米	エネルギー 420kcal たんぱく質 17.1g 脂質 14.9g 炭水化物 58.9g 塩分 1.3g	焼きおにぎり
29 月	バターロール 鶏肉のムニエル パンサンスー にんじんグラッセ キャベツスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎五平もち	鶏もも肉、焼き豚、牛乳	きゅうり、にんじん、キャベツ、玉ねぎ	ロールパン、薄力粉、サラダ油、バター、春雨、ごま油、三温糖、胚芽精米、いりごま	エネルギー 540kcal たんぱく質 19.9g 脂質 20.4g 炭水化物 73.4g 塩分 2.2g	ジャムサンド
30 火	ごはん いわしハンバーグ もやし炒め ブロッコリーのごま和え みそ汁	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎おさつ蒸しパン	いわし、豚ひき肉、牛乳、卵 	玉ねぎ、もやし、にんじん、ブロッコリー、だいこん、万能ねぎ	胚芽精米、パン粉、サラダ油、三温糖、片栗粉、すりごま、薄力粉、さつま芋	エネルギー 544kcal たんぱく質 23.6g 脂質 16.7g 炭水化物 80.8g 塩分 1.8g	マーガリンサンド

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です。

☆仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。

☆補食には牛乳が付きます。



### 地産地消のすすめ

「地産地消」は、子どもたちが農産物を身近に感じることでできるよい機会です。旬の食材で季節を感じ、地域の特産物や伝統食などを通じて地域への関心や愛着を深め、感謝の気持ちをもった豊かな人間に育てましょう。

### 箸を使う練習をしましょう

保育園では4～5歳ごろから箸を使い始め、正しく持てるように取り組んでいます。あせらずゆっくり練習しましょう。

#### 手順

- ①箸1本を鉛筆を持つように持ち、上下に動かしてみよう。
- ②もう1本の箸を、①の下に入れて、親指の付け根に挟み、薬指と中指の先で支えましょう。
- ③箸2本のうち、下の箸は動かさず、上の箸を上下に動かしましょう。

