

令和7年度 9月献立予定表

★献立は都合により変更する場合があります☆1・2歳児には、午前おやつ（牛乳とせんべい、又はクラッカーなど）を提供しています。1・2歳児は約80%の栄養価になります。

なごみ第二保育園

日	曜日	献立名(材料)	午後のおやつ	栄養価
1	月	○ごはん ○オニオンスープ(玉葱・ほうれん草) ○鶏のコーンマヨ焼き(鶏肉・コーン・マヨドレ) ○もやしときのこのソテー(もやし・しめじ・エリンギ・ベーコン) ○五目うどん(うどん・鶏肉・椎茸・長葱・人参・ごぼう) ○豚肉の味噌炒め(豚肉・ピーマン・玉葱) ○かぼちゃのいとこ煮(かぼちゃ・甘納豆) ○バナナ	○キャベツサラダ(キャベツ・パプリカ・きゅうり) ○グレープフルーツ	牛乳 I初キ - 411 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 13.8 g 食塩相当 0.7 g
				キウイの日 (キウイフルーツ・災害用フルーツミックス缶・カルピス・寒天)
2	火	○オクラの塩昆布和え(オクラ・もやし・人参・塩昆布) ○キウイフルーツ	牛乳 I初キ - 461 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 12.5 g 食塩相当 1.4 g	お茶 I初キ - 598 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 20.4 g 食塩相当 1.5 g
				おひさまごはん (米・たくあん・豚挽肉・人参)
3	水	○ごはん ○味噌汁(小松菜・なす) ○鶏の香味焼き(鶏肉・長葱・生姜・にんにく) ○大根きんぴら(大根・人参・しめじ・ごま)	○オクラの塩昆布和え(オクラ・もやし・人参・塩昆布) ○キウイフルーツ	牛乳 I初キ - 536 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 16.6 g 食塩相当 0.6 g
				お茶 I初キ - 534 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 18.3 g 食塩相当 1.4 g
4	木	○ごはん ○味噌汁(白菜・人参) ○サバの照り焼き(サバ) ○さつまいものレモン煮(さつまいも・レモン)	○ひじきのごま和え(ひじき・水菜・パプリカ・ごま) ○オレンジ	牛乳 I初キ - 509 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 9.8 g 食塩相当 1.9 g
				お茶 I初キ - 616 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 19.9 g 食塩相当 1.6 g
5	金	○ごはん ○すまし汁(冬瓜・豆腐) ○豚の生姜焼き(豚肉・玉葱・生姜) ○ほうれん草ソテー(ほうれん草・人参・しめじ)	○大豆サラダ(大豆・きゅうり・人参・コーン・マヨドレ) ○グレープフルーツ	牛乳 I初キ - 534 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 19.9 g 食塩相当 1.6 g
				お茶 I初キ - 454 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 12.9 g 食塩相当 1.3 g
6	土	○中華丼(米・豚挽肉・人参・白菜・きくらげ・玉葱) ○わかめスープ(わかめ・えのき) ○ツナサラダ(ツナ・もやし・きゅうり・チンゲン菜) ○バナナ	○小松菜の香り和え(小松菜・きゅうり・もやし・海苔) ○オレンジ	牛乳 I初キ - 509 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 9.8 g 食塩相当 1.9 g
				お茶 I初キ - 616 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 19.9 g 食塩相当 1.6 g
7	日	○ごはん ○味噌汁(長葱・里いも) ○魚のもみじ焼き(メルルーサ・人参・マヨドレ) ○なすとオクラの焼き浸し(なす・オクラ・エリンギ・パプリカ)	○キャベツのゆかり和え(キャベツ・もやし・コーン・ゆかり) ○グレープフルーツ	牛乳 I初キ - 509 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 9.8 g 食塩相当 1.9 g
				お茶 I初キ - 616 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 19.9 g 食塩相当 1.6 g
8	月	○豆乳クリームスパゲティ(スパゲティ・鶏肉・人参・しめじ・玉葱・ほうれん草・豆乳) ○ポテトスープ(じゃがいも・コーン) ○ブロッコリーサラダ(ブロッコリー・カリフラワー・パプリカ) ○バナナ	○小松菜の香り和え(小松菜・きゅうり・もやし・海苔) ○オレンジ	牛乳 I初キ - 509 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 9.8 g 食塩相当 1.9 g
				お茶 I初キ - 616 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 19.9 g 食塩相当 1.6 g
9	火	○麻婆丼(米・豚挽肉・豆腐・人参・椎茸・長葱) ○野菜スープ(チンゲン菜・わかめ) ○かぶの中華煮(かぶ・人参・玉葱) ○棒棒鶏サラダ(鶏ささみ・きゅうり・もやし・練りごま)	○オレンジ	牛乳 I初キ - 509 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 9.8 g 食塩相当 1.9 g
				お茶 I初キ - 616 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 19.9 g 食塩相当 1.6 g
10	水	○ごはん ○味噌汁(なめこ・水菜) ○豚レバーのカレー揚げ(豚レバー・玉葱・ピーマン・人参・カレー粉) ○ひじきサラダ(ひじき・きゅうり・パプリカ)	○オレンジ	牛乳 I初キ - 504 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 15.0 g 食塩相当 1.7 g
				お茶 I初キ - 616 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 19.9 g 食塩相当 1.6 g
11	木	○肉うどん(うどん・豚肉・人参・玉葱・白菜) ○さつま揚げの煮物(さつま揚げ・人参・玉葱・グリーンピース) ○チーズ ○バナナ	○オレンジ	牛乳 I初キ - 504 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 15.0 g 食塩相当 1.7 g
				お茶 I初キ - 616 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 19.9 g 食塩相当 1.6 g
12	金	○ひよこの二色ごはん(米・ゆかり・青のり・コーン・ごま・マヨドレ) ♪具沢山汁(かぼちゃ・玉葱・厚揚げ・白菜) ♪鶏肉のチーズ照り焼き(鶏肉・チーズ) ♪春雨サラダ(春雨・チンゲン菜・人参・ごま)	○キウイフルーツ	牛乳 I初キ - 586 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 19.1 g 食塩相当 1.5 g
				お茶 I初キ - 616 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 19.9 g 食塩相当 1.6 g
13	土	○麻婆丼(米・豚挽肉・豆腐・人参・椎茸・長葱) ○野菜スープ(チンゲン菜・わかめ) ○かぶの中華煮(かぶ・人参・玉葱) ○棒棒鶏サラダ(鶏ささみ・きゅうり・もやし・練りごま)	○オレンジ	牛乳 I初キ - 504 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 15.0 g 食塩相当 1.7 g
				お茶 I初キ - 616 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 19.9 g 食塩相当 1.6 g
14	日	○ごはん ○味噌汁(鮎・水菜) ○魚の甘酢あんかけソース(カジキ・玉葱・人参・万能ねぎ) ○切干大根のチャブチェ風(切干大根・人参・ピーマン・ツナ)	○オレンジ	牛乳 I初キ - 504 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 15.0 g 食塩相当 1.7 g
				お茶 I初キ - 616 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 19.9 g 食塩相当 1.6 g
15	月	○ねばねば丼(米・納豆・モロヘイヤ・オクラ・昆布・人参) ○味噌汁(大根・油揚げ) ○豚肉のりんごソース焼き(豚肉・りんご・玉葱) ○ひじきといんげんの和え物(ひじき・いんげん・パプリカ)	○オレンジ	牛乳 I初キ - 497 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 16.3 g 食塩相当 1.4 g
				お茶 I初キ - 616 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 19.9 g 食塩相当 1.6 g

キウイの日



19	金	○ちゃんぽん風うどん(うどん・豚肉・人参・キャベツ・玉葱・きくらげ・豆乳) ○鶏レバーの根菜煮(鶏レバー・鶏肉・人参・れんこん・ごぼう・こんにゃく) ○バナナ	お茶 さばごぼん (米・災害食さば缶・万能ねぎ)	I初片 - 530 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 13.2 g 食塩相当 1.1 g
20	土	○チャーハン(米・豚挽肉・人参・長葱・コーン・グリーンピース) ○春雨スープ(春雨・チンゲン菜・玉葱) ○バナナ ○もやしナムル(もやし・パプリカ・きゅうり) ○チーズ	牛乳 ジャム蒸しパン (小麦粉・牛乳・ジャム)	I初片 - 580 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 21.4 g 食塩相当 0.9 g
22	月	○ごぼん ○酢のもの(わかめ・きゅうり・ちくわ) ○味噌汁(えのき・小松菜) ○グレープフルーツ ○鶏の塩麴焼き(鶏肉・塩麴) ○厚揚げの炒め物(厚揚げ・玉葱・人参・ピーマン)	牛乳 抹茶マフィン (小麦粉・スキムミルク・牛乳・抹茶・甘納豆)	I初片 - 558 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 18.8 g 食塩相当 1.4 g
24	水	○ジャージャーうどん(うどん・豚挽肉・人参・長葱・ナス・しめじ・ニラ) ○野菜スープ(キャベツ・もやし) ○ポテトサラダ(じゃがいも・きゅうり・人参・コーン) ○バナナ	牛乳 ひじきチヂミ (おから・ひじき・玉ねぎ・人参・万能ねぎ・チーズ)	I初片 - 661 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 20.8 g 食塩相当 2.0 g
25	木	○ごぼん ○ハリハリ漬け(切干大根・きゅうり・人参・昆布) ○すまし汁(里芋・オクラ) ○キウイフルーツ ○魚の煮付け(赤魚) ○高野豆腐の煮物(高野豆腐・玉葱・人参・グリーンピース)	牛乳 きのこおやき (小麦粉・豚挽肉・椎茸・しめじ・えのき)	I初片 - 491 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 13.9 g 食塩相当 1.5 g
26	金	○ごぼん ○小松菜の和え物(小松菜・白菜・パプリカ) ○味噌汁(なす・冬瓜) ○オレンジ ○鶏のから揚げ(鶏肉) ○ひじきの煮物(ひじき・人参・椎茸・いんげん)	牛乳 メープルケーキ (小麦粉・スキムミルク・牛乳・メープルシロップ)	I初片 - 568 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 20.0 g 食塩相当 1.7 g
27	土	○焼うどん(うどん・豚肉・キャベツ・ピーマン・人参・かつお節) ○中華スープ(玉葱・椎茸) ○三色サラダ(きゅうり・人参・もやし) ○バナナ	お茶 ツナおにぎり (米・ツナ・わかめ)	I初片 - 414 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 10.2 g 食塩相当 0.9 g
29	月	🍷ねこの炊き込みご飯(米・鶏挽肉・長葱・人参・エリンギ) 🍷オレンジ 🍷すまし汁(ほうれん草・豆腐) 🍷鶏の柚子味噌焼き(鶏肉・柚子) 🍷大根とツナのサラダ(大根・水菜・パプリカ・ツナ)	牛乳 スイートポテトねこ (さつまいも・生クリーム・バター・ココア)	I初片 - 500 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 14.6 g 食塩相当 1.5 g
30	火	○ボークカレー(米・豚肉・玉葱・人参・さつまいも・しめじ・カレールウ・豆乳) ○豆乳スープ(チンゲン菜・コーン・豆乳) ○サウザンドレッシングサラダ(キャベツ・きゅうり・パプリカ・ケチャップ・マヨドレ・レモン) ○バナナ	牛乳 ごまスコーン (小麦粉・スキムミルク・牛乳・ごま)	I初片 - 621 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 22.5 g 食塩相当 1.5 g

※都合によりメニュー・食材を変更する場合があります。

※0・1歳児にはエビ・貝類の提供はありません。

椎茸

椎茸には、メタボリックシンドロームや高血圧といった生活習慣病の予防効果がある「エリタデニン」が含まれています。また、丈夫な骨や歯を作る「ビタミンD」も豊富に入っており、天日干しをするとビタミンDの量は3倍にも増えます。また腸の働きを整える「食物繊維」などバランスよく栄養が含まれています。

【選び方】

肉厚でかさがあまり開いていないものや、かさの裏側のヒダが白いもの、軸が太く短いものがおすすめです。

【きのこおやき】

○材料 子ども5人分

(生地)	
・薄力粉	75g
・ドライイースト	3g
・砂糖	10g
・油	小さじ1
・水	50ml

(具材)

・豚挽肉	30g
・酒	大さじ1
・しめじ	20g
・えのき	20g
・椎茸	20g
・しょうが	0.2g
・醤油	大さじ1
・みりん	大さじ1
(焼く時用)	
・油	5ml

【つくり方】

- ①粉類はふるっておく。
- ②①に油と水を入れよく捏ねる。
- ③まとまったら、30分置いて発酵させる。
- ④きのこ類は粗みじんしておく。
- ⑤フライパンに肉と④をいれて良く炒める。
- ⑥ある程度いたまったら、調味料を入れて水分がなくなるまで更に炒める。
- ⑦⑥が出来たらトレーなどにいれ広げて冷ましておく。
- ⑧③が出来たら⑦を包んでいく。
- ⑨フライパンに油を引き両面よく焼いていく。
- ⑩両面をつぶすように焼き、色がついたら完成。

