

令和 7年 9月



献立予定表



双葉保育園

日	曜	未 満 児		共 通		未 満 児		共 通	
		10時おやつ	主 食	献 立 名		追 加 食		3時おやつ	
1	月	バナナ	白ごはん	スパニッシュオムレツ わかめの酢の物 豆腐の味噌汁 なし		小倉煮		お茶 ☆りんごゼリー	
2	火	牛乳	ゆかりごはん	鮭の塩焼き 野菜サラダ オクラの清汁 オレンジ		トマト		スキムミルク ドーナツ	
3	水	牛乳	白ごはん	ビーフシチュー ごま酢和え キウイフルーツ		豆腐煮		お茶 せんべい	
4	木	温野菜	白ごはん	チキン南蛮 カラフルサラダ 卵スープ みかん		あさりの酒蒸し		牛乳 ☆ホットケーキ	
5	金	バナナ	白ごはん	麻婆茄子 青菜のナムル なし		卵豆腐 (★アレ：湯豆腐)		スキムミルク ビスケット	
6	土	牛乳	白ごはん	和風スパゲティ 胡瓜の酢づけ わかめスープ バナナ		煮豆			
7	日								
8	月	バナナ	わかめごはん	高野豆腐の炒め物 ゆで卵 ミニトマト 野菜スープ みかん (★アレ：ゆで卵→赤魚煮)		コーンソテー		スキムミルク クッキー	
9	火	牛乳	白ごはん	焼肉風炒め さつまいものグラッセ ほうれん草の清汁 なし		スクランブルエッグ (★アレ：南瓜の甘煮)		お茶 ☆お好み焼き	
10	水	牛乳	白ごはん	だぶ 和風もやしサラダ バナナ		粉ふき芋		スキムミルク カスタードケーキ	
11	木	温野菜	白ごはん	鮭のポテトグラタン のり酢和え 麩の味噌汁 オレンジ		五目納豆		牛乳 ☆フレンチトースト	
12	金	バナナ	のりたま ごはん	がんもどき 野菜のごま和え はんぺんの清汁 ぶどう		空也蒸し		お茶 アイスクリーム	
13	土	牛乳	白ごはん	かき玉ラーメン りんごと胡瓜の酢の物 バナナ		鶏肉の照り焼き			
14	日								
15	月	敬 老 の 日							
16	火	牛乳	白ごはん	 豆腐ハンバーグ 赤魚の煮付け ほうれん草のごま和え ブロッコリー キャベツの清汁 オレンジ ぶどう		ウインナー		スキムミルク ☆バナナケーキ	
17	水	牛乳	人参ごはん	 鶏肉の唐揚げ 千切りキャベツ トマト そうめんの清汁 なし		ベーコンソテー		スキムミルク バームクーヘン 誕生ケーキ (以上児)	
18	木	温野菜	白ごはん	コロッケ 胡瓜の昆布和え きこのスープ バナナ		チーズキャンディ		お茶 クレープ	
19	金	バナナ	白ごはん	ちゃんこ汁 もやしのナムル キウイフルーツ		きびなごの煮付け		牛乳 ☆ピザトースト	
20	土	牛乳	白ごはん	皿うどん さつま芋の甘煮 わかめの清汁 みかん		ミニトマト			
21	日								
22	月	バナナ	白ごはん	柳川風卵とじ 春雨サラダ オクラとの味噌汁 なし		芋のオレンジ煮		スキムミルク アスパラガス	
23	火								
24	水	牛乳	白ごはん	キーマ風カレー コールスロー キウイフルーツ		なすの味噌煮		お茶 ☆フライドポテト	
25	木	温野菜	白ごはん	チキンカツ わかめの和え物 コンソメスープ バナナ		あさりバター		牛乳 ☆人参マフィン	
26	金	バナナ	ごまごはん	豆腐のチャンプルー ツナサラダ きこの味噌汁 なし		芋の天ぷら		お茶 せんべい	
27	土	牛乳	白ごはん	焼きそば 中華胡瓜 人参とえのきの清汁 オレンジ		魚肉ソーセージの ケチャップ炒め			
28	日								
29	月	バナナ	白ごはん	野菜オムレツ 納豆和え じゃが芋の味噌汁 なし		チンジャオロース		スキムミルク クッキー	
30	火	牛乳	白ごはん	赤魚のフライ 大根サラダ 野菜スープ バナナ		いんげんのごま和え		お茶 ☆ももゼリー	

 バイキング

 誕生:

☆☆手作りおやつ ※★アレルギー児
※19日 青組：クッキング (ピザトースト作り)

【今月の栄養平均】
未満児：435kcal (主食含む) 以上児：374kcal

※🍴バイキング ※👶誕生：※☆手作りおやつ ※★アレルギー児
※19日 青組：クッキング(ピザトースト作り)

【今月の栄養平均】
未満児：435kcal(主食含む) 以上児：374kcal

食の豆知識 災害食と備蓄

9月1日は「防災の日」です。台風や豪雨、地震など災害について認識を深め、家庭での備蓄を点検してみましょう。

一般的に食品の備蓄は3日～1週間分とされています。ミルクや離乳食、食物アレルギーへの配慮が必要な子がいる場合は、2週間分を備蓄しておく目安です。

また、日頃食べているものを多めに備え、普段の食事消費しながら、食べた分を買い足す「ローリングストック」がおすすめです。

