

令和7年

9月

予定献立表



滝尾保育園

日	曜日	献立名	3時のおやつ
1	月	魚の味噌マヨ焼き 野菜炒め 豆腐のすまし汁 オレンジ	ぶどうゼリー
2	火	ゆで豚のマリネ こふき芋と枝豆のゆかり和え トマトスープ メロン	ちくわのごま焼き
3	水	魚のごま照り焼き ねばねばサラダ キャベツの味噌汁 バナナ	氷菓子
4	木	ひじき入り炒り豆腐 青梗菜とハムの中中華サラダ トマト 茄子の味噌汁 梨	小倉蒸しパン
5	金	中華丼 煮豆 小松菜とえのきのごま和え わかめスープ オレンジ	南瓜ケーキ
6	土	ハヤシライス あっさりスープ キウイ	じゃがいももち
8	月	凍り豆腐のオランダ煮 ごまじゃこサラダ きこのすまし汁 オレンジ	バナナ 菓子
9	火	魚の磯辺風 春雨の中中華炒め 南瓜の味噌汁 キウイ	みかんゼリー
10	水	鶏肉の梅風味焼き ごぼうとセロリの金平 豆乳の具たくさん味噌汁 バナナ	ストーンクッキー
11	木	レバーのマリアナソース炒め 切干大根のナムル コンソメスープ 梨	フライドポテト
12	金	チキンカレー 春雨の酢の物 トマト メロン	煮干しチップ
13	土	チャーハン 野菜の味噌汁 オレンジ	水ようかん
16	火	魚の南蛮漬け マセドアンサラダ ごぼうの味噌汁 梨	黒ゴマラスク
17	水	豆腐のケチャップ煮 ひじきの和え物 もやしの味噌汁 キウイ	枝豆おにぎり
18	木	魚のコーンカレーマヨ焼き レタスとトマトのサラダ 厚揚げの味噌汁 オレンジ	フルーツゼリー
19	金	米粉食パン チキンのトマト煮込み 千草和え 大根のスープ メロン	レーズン蒸しパン
20	土	混ぜ込みビビンバ オニオンスープ バナナ	米粉ブラウニー
22	月	麻婆豆腐 ししゃも トマト 小松菜のスープ 生パイン	おはぎ
24	水	のり塩から揚げ 胡瓜とわかめの酢の物 トマト じゃがいもの味噌汁 キウイ	おかかおにぎり
25	木	肉豆腐 こふき芋 トマト えのきの味噌汁 オレンジ	フルーツヨーグルト
26	金	鮭の塩焼き ハリハリサラダ 具たくさん味噌汁 バナナ	人参マフィン
27	土	ひじきごはん 青菜の味噌汁 キウイ	アイスクリーム
29	月	高野豆腐のそぼろ煮 人参甘煮 かえり 玉葱の味噌汁 梨	わにがめもち
30	火	レバーの味噌炒め かみかみ和え キャベツのスープ オレンジ	豆乳もち



防災の日について

9月1日は防災の日です。
1923年に関東大震災が発生した日です。
防災の日は大震災の教訓を忘れないように
するため、そして、台風に備えるために制定
されました。
保育園でも防災備蓄食品のチェックや、職員
の災害時の行動の確認を行います。
ご家庭でも備蓄食品のチェックや避難場所の
確認などしてみてくださいね。
備蓄食品は、日頃から食べ慣れているもの
がおすすめです。いざという時、子どもに安心
感を与えることができるからです。

【旬の食材 9月】

里芋 秋ナス 南瓜 梨 ぶどう
マスカット 栗 サンマなど



子どもに
必要な栄養素

脂質

脂質は三大栄養素の1つで、体を動かす
ためのエネルギーになります。摂りすぎは
子どもにも大人にもよくありません。しか
し、魚の脂にはDHAやEPAなど摂ること
が望ましい脂肪酸も含まれています。また、
オリーブ油などの植物油を料理に使用する
こともよいと思います。

保育園では、魚をいろいろな調理法でた
くさん食べられるよう、工夫しています。

鮭やサンマがおいしい季節です。ご家庭
でも積極的に取り入れてみてください。