

令和7年9月 幼 児 食 献 立 表

日 曜			あか	黄	みどり	延長
	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1 月	ビビンバ キャベツの炒め煮 スープ くだもの	牛乳 大学芋	牛乳 豚肉 豆腐	米 砂糖 ごま油 ごま 油 さつまいも	しょうが 青菜 もやし にんじん キャベツ わかめ 長ねぎ パナナ	菓子(延長用)
2 火	ごはん グリルチキンカレー風味 トマト 青菜とエリンギのソテー 味噌汁 くだもの	牛乳 ココアクリームサンド	牛乳 鶏肉 味噌	米 油 じゃがいも 食パン 砂糖 コーンスターチ	しょうが にんにく トマト 青菜 エリンギ にんじん 玉ねぎ バイン缶	ゼリー 菓子(延長用)
3 水	豚丼 かぼちゃの甘煮 すまし汁 くだもの	牛乳 鶏ごぼう和風スパゲティ (あわ麺)	牛乳 豚肉 鶏肉	米 油 砂糖 あわの麺	玉ねぎ 小松菜 えのき にんじん 長ねぎ にんにく しょうが かぼちゃ キャベツ コーン 菜ねぎ 梨(1歳児はバナナ) ごぼう のり	菓子(延長用)
4 木	ごはん 魚のケチャップあんかけ 青菜の煮びたし 味噌汁 くだもの	牛乳 カレーまん(米粉)	牛乳 魚 油揚げ 味噌 ツナ缶	米 片栗粉 油 砂糖 米粉 コーンスターチ じゃがいも	玉ねぎ にんじん しいたけ パプリカ 青菜 なす パナナ	ゼリー 菓子(延長用)
5 金	ごはん 親子煮 焼きビーフン 味噌汁 くだもの	牛乳 コーン入り焼きおにぎり	牛乳 鶏肉 凍り豆腐 卵 味噌	米 砂糖 ビーフン 油 さつまいも	玉ねぎ にんじん グリンピース キャベツ チンゲン菜 柑橘類 コーン	りんごジュース 菓子(延長用)
6 土	鶏肉うどん(米の麺) かぶとツナの煮物 くだもの	牛乳 菓子	牛乳 鶏肉 ツナ缶	米の麺 片栗粉 砂糖 菓子	青菜 玉ねぎ にんじん かぶ かぶ菜 バナナ	菓子(延長用)
8 月	すみちゃんカレー 切り干し大根のサラダ風 スープ くだもの	フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 油揚げ ツナ缶 豆腐 プレーンヨーグルト	米 さいとも 油 片栗粉 ごま油 砂糖	玉ねぎ にんじん れんこん ごぼう 切り干し大根 小松菜 もやし わかめ バナナ みかん缶 バイン缶	菓子(延長用)
9 火	ごはん 魚のごま焼き ブロッコリーの塩ゆで ひじきとささみの炒め煮 味噌汁 くだもの	牛乳 メープルトースト	牛乳 魚 ささみ缶 味噌	米 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも 食パン バター ケーキシロップ	ブロッコリー ひじき 青菜 にんじん トマト 玉ねぎ 梨(1歳児はバナナ)	ゼリー 菓子(延長用)
10 水	肉みそそば 三色野菜の甘酢炒め スープ くだもの	牛乳 ガーリックチャーハン	牛乳 豚ひき肉 赤みそ 豚肉	中華めん 油 砂糖 片栗粉 ごま油 米	しょうが 長ねぎ もやし にんじん きゅうり 大根 キャベツ えのき にら バイン缶 にんにく 玉ねぎ ビーマン	菓子(延長用)
11 木	ゆかりごはん 豆腐とツナの落とし揚げ いんげんの素揚げ 青菜のおかか煮びたし 味噌汁 くだもの	乳飲料 菓子	牛乳 豆腐 ツナ缶 削り節 油揚げ 味噌 乳飲料	米 片栗粉 油 菓子	みつば さやいんげん 青菜 玉ねぎ にんじん とうがん 長ねぎ パナナ	ゼリー 菓子(延長用)
12 金	ごはん 野菜の煮込みハンバーグ キャベツのソテー コンソメスープ くだもの	牛乳 お好み焼き風おやき	牛乳 豚ひき肉 削り節	米 片栗粉 油	玉ねぎ トマト なす キャベツ にんじん ピーマン しめじ 柑橘類 青のり	りんごジュース 菓子(延長用)
13 土	しょうゆラーメン(あわ麺) じゃが芋の炒め煮 くだもの	牛乳 菓子	牛乳 豚肉	あわの麺 油 ごま油 じゃがいも 砂糖 菓子	青菜 玉ねぎ にんじん コーン 昆布 しょうが 長ねぎ グリンピース パナナ	菓子(延長用)
16 火	ごはん グリルチキンカレー風味 トマト 青菜とエリンギのソテー 味噌汁 くだもの	牛乳 ココアクリームサンド	牛乳 鶏肉 味噌	米 油 じゃがいも 食パン 砂糖 コーンスターチ	しょうが にんにく トマト 青菜 エリンギ にんじん 玉ねぎ バイン缶	ゼリー 菓子(延長用)
17 水	豚丼 かぼちゃの甘煮 すまし汁 くだもの	牛乳 鶏ごぼう和風スパゲティ (あわ麺)	牛乳 豚肉 鶏肉	米 油 砂糖 あわの麺	玉ねぎ 小松菜 えのき にんじん 長ねぎ にんにく しょうが かぼちゃ キャベツ コーン 菜ねぎ 梨(1歳児はバナナ) ごぼう のり	菓子(延長用)
18 木	ごはん 魚のケチャップあんかけ 青菜の煮びたし 味噌汁 くだもの	牛乳 カレーまん(米粉)	牛乳 魚 油揚げ 味噌 ツナ缶	米 片栗粉 油 砂糖 米粉 コーンスターチ じゃがいも	玉ねぎ にんじん しいたけ パプリカ 青菜 なす パナナ	ゼリー 菓子(延長用)
19 金	ごはん 親子煮 焼きビーフン 味噌汁 くだもの	牛乳 コーン入り焼きおにぎり	牛乳 鶏肉 凍り豆腐 卵 味噌	米 砂糖 ビーフン 油 さつまいも	玉ねぎ にんじん グリンピース キャベツ チンゲン菜 柑橘類 コーン	りんごジュース 菓子(延長用)
20 土	鶏肉うどん(米の麺) かぶとツナの煮物 くだもの	牛乳 菓子	牛乳 鶏肉 ツナ缶	米の麺 片栗粉 砂糖 菓子	青菜 玉ねぎ にんじん かぶ かぶ菜 バナナ	菓子(延長用)
22 月	すみちゃんカレー 切り干し大根のサラダ風 スープ くだもの	フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 油揚げ ツナ缶 豆腐 プレーンヨーグルト	米 さいとも 油 片栗粉 ごま油 砂糖	玉ねぎ にんじん れんこん ごぼう 切り干し大根 小松菜 もやし わかめ バナナ みかん缶 バイン缶	菓子(延長用)
24 水	肉みそそば 三色野菜の甘酢炒め スープ くだもの	牛乳 ガーリックチャーハン	牛乳 豚ひき肉 赤みそ 豚肉	中華めん 油 砂糖 片栗粉 ごま油 米	しょうが 長ねぎ もやし にんじん きゅうり 大根 キャベツ えのき にら バイン缶 にんにく 玉ねぎ ビーマン	菓子(延長用)
25 木	ゆかりごはん 豆腐とツナの落とし揚げ いんげんの素揚げ 青菜のおかか煮びたし 味噌汁 くだもの	乳飲料 菓子	牛乳 豆腐 ツナ缶 削り節 油揚げ 味噌 乳飲料	米 片栗粉 油 菓子	みつば さやいんげん 青菜 玉ねぎ にんじん とうがん 長ねぎ パナナ	ゼリー 菓子(延長用)
26 金	ごはん 野菜の煮込みハンバーグ キャベツのソテー コンソメスープ くだもの	牛乳 お好み焼き風おやき	牛乳 豚ひき肉 削り節	米 片栗粉 油	玉ねぎ トマト なす キャベツ にんじん ピーマン しめじ 柑橘類 青のり	りんごジュース 菓子(延長用)
27 土	しょうゆラーメン(あわ麺) じゃが芋の炒め煮 くだもの	牛乳 菓子	牛乳 豚肉	あわの麺 油 ごま油 じゃがいも 砂糖 菓子	青菜 玉ねぎ にんじん コーン 昆布 しょうが 長ねぎ グリンピース パナナ	菓子(延長用)
29 月	ビビンバ キャベツの炒め煮 スープ くだもの	牛乳 大学芋	牛乳 豚肉 豆腐	米 砂糖 ごま油 ごま 油 さつまいも	しょうが 青菜 もやし にんじん キャベツ わかめ 長ねぎ パナナ	菓子(延長用)
30 火	ごはん グリルチキンカレー風味 トマト 青菜とエリンギのソテー 味噌汁 くだもの	牛乳 ココアクリームサンド	牛乳 鶏肉 味噌	米 油 じゃがいも 食パン 砂糖 コーンスターチ	しょうが にんにく トマト 青菜 エリンギ にんじん 玉ねぎ バイン缶	ゼリー 菓子(延長用)
行事食	タコライス 野菜の揚げびたし スープ くだもの	牛乳 変わりおはぎ	牛乳 豚ひき肉 きな粉	米 油 砂糖 片栗粉 コーンフレーク もち米	玉ねぎ にんにく キャベツ にんじん なす かぼちゃ ビーマン 白菜 わかめ 梨(1歳児はバナナ) のり	菓子(延長用)
ごっこ遊び	おにぎり 鶏のから揚げ フライドポテト 茹野菜 すまし汁 りんごジュース くだもの	牛乳 菓子	牛乳 削り節 しらす干し 鶏肉	米 片栗粉 油 じゃがいも 菓子	青のり しょうが りんご ブロッコリー にんじん わかめ 玉ねぎ みつば りんごジュース パナナ	菓子(延長用)
防災の日	カレーライス(防災用) キャベツと鶏の煮物 スープ くだもの	牛乳 塩おにぎり	牛乳 鶏ひき肉 豆腐	救給カレー(備蓄品) 油 じゃがいも 砂糖 米	ズッキーニ キャベツ 玉ねぎ にんじん 青菜 パナナ のり	菓子(延長用)

1～2歳児には、10時に牛乳がつきます。
献立は天候等の理由により、変更する場合があります。また、果物も安全性を配慮し年齢により変更する場合があります。

★区立保育園の基本献立は、乳幼児の3大アレルギーである“卵・乳・小麦”不使用の献立を週に複数回取り入れています。

(子ども施設課 管理栄養士)

