

令和7年度

9月

献立表

岡崎幼稚園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1	2	3	4	5	6
冷やし中華 生中華麺(小麦・卵)30 きゅうり8 トマト20 鶏ささみ20 もやし15 酢1 醤油6 砂糖1.5 ごま油0.8 ブイヨン5 ポテトサラダ じゃが芋50 冷コーン8 人参10 枝豆6 砂糖0.5 マヨドレ8 塩0.3	米40 五目豆腐 豆腐60 豚肉15 玉葱25 人参10 絹さや2 干椎茸1 油0.3 酒2 醤油2 砂糖1 塩0.2 片栗粉1.2 生姜 たたきごぼう ごぼう30 ごま2 砂糖1 醤油1.5 酢1.2 塩 わかめと玉葱のスープ 乾わかめ0.2 玉葱15 塩0.3 醤油0.3 ブイヨン	米40 おからボール おから10 鶏ミンチ10 牛蒡8 豚ミンチ5 ひじき1 豆腐25 油 醤油2 砂糖1 片栗粉5 切干大根の酢の物 切干大根5 人参10 油揚げ5 きゅうり8 酢2 砂糖2 醤油1 味噌汁 じゃが芋23 玉葱15 味噌4.5 煮干 出し昆布	米40 豚肉の梅味噌焼き 豚肉40 白味噌2 酒4 砂糖1 みりん4 醤油2 油0.5 梅干3 人参いしり 人参40 卵20 ツナ缶8 きゅうり8 ごま油1 塩0.2 酒1 ごま2 清汁 麴1(小麦) 三つ葉3 塩0.4 醤油0.5 出し昆布 花かつお	米40 鮭のマヨ焼き 生鮭50 酒4 みりん4 醤油2 砂糖1 マヨドレ6 キャベツのゆかり和え キャベツ50 人参10 きゅうり8 ゆかり0.5 砂糖0.8 醤油1.5 味噌汁 豆腐25 青葱3 味噌4.5 煮干 出し昆布	米40 油揚げ15 青葱3 玉葱10 砂糖1 片栗粉1 鶏ミンチ15 のり0.5 酒1 醤油3 みりん2 ごぼうの土佐煮 ごぼう30 砂糖0.8 油 人参10 花かつを1 醤油2 みりん1 酒0.2 味噌汁 かぼちゃ25 玉葱15 味噌4.5 煮干 出し昆布
かつおおにぎり 米 花かつお 醤油 みりん 炒り小魚 ※チーズ	かぼちゃボール かぼちゃ 砂糖 コーンフレーク 牛乳 ※梨	ヨーグルト(市販) おせんべい(市販) ※牛乳	ミルクもち 牛乳 砂糖 片栗粉 黄粉 するめ 牛乳 ※フルーン	じゃが芋のボンテケーショ じゃが芋 片栗粉 強力粉 バター 砂糖 BP 牛乳 ミックスチーズ 牛乳 ※おせんべい	バナナ チーズ ※牛乳
8(幼児弁当日)	9	10	11	12	13
マーボー丼 米40 豆腐50 豚ミンチ12 青葱5 人参10 玉葱20 砂糖1 みりん1 片栗粉2 生姜 赤味噌1 油0.3 醤油2 酒1 チンゲン菜の和え物 チンゲン菜30 人参10 ツナ缶8 もやし10 砂糖1 醤油1 わかめと玉葱のスープ 乾わかめ0.2 玉葱15 塩0.3 醤油0.3 ブイヨン	スパゲティーナポリタン スパゲティー(小麦)30 豚肉15 玉葱25 ピーマン5 ソース2 油1 カットトマト20 トマト20 塩0.3 ケチャップ8 ごぼうサラダ ごぼう25 冷コーン8 ちりめんじゃこ2 きゅうり10 マヨドレ8 砂糖0.5 醤油0.5 ごま2 塩0.2 野菜スープ 人参10 キャベツ15 塩0.3 醤油0.2 ブイヨン	米40 豆腐ハンバーグ 牛ミンチ20 豚ミンチ10 玉葱20 豆腐30 パン粉5 醤油2 ケチャップ3 油 塩0.3 レタスサラダ レタス20 マヨドレ8 塩 人参グラッセ 人参20 砂糖1 バター0.5 パンフキンスープ 南瓜60 玉葱25 牛乳80 バター3 生クリーム3 塩0.3 ブイヨン0.3	米40 手羽中の照り焼き 手羽中60 砂糖1 みりん4 醤油2 酒4 茹でなすのサラダ なすび30 豚肉10 味噌2 きゅうり10 トマト20 ごま油1.5 砂糖1 酢2 味噌汁 じゃが芋23 玉葱15 味噌4.5 煮干 出し昆布	米40 さばの南蛮漬け 鯖缶40 生姜0.5 砂糖0.5 酒4 醤油2 みりん2 油 玉葱20 人参10 醤油2 ピーマン5 砂糖1 酢1.5 片栗粉4 だし昆布 かぼちゃの甘煮 かぼちゃ40 砂糖1 醤油2 みりん2 味噌汁 豆腐25 乾わかめ0.2 味噌4.5 煮干 出し昆布	米40 野菜炒め 豚肉25 人参15 ピーマン5 玉葱20 もやし20 キャベツ40 醤油2 酒1 砂糖1 ごま油1 赤味噌1 味噌汁 小松菜15 油揚げ5 味噌4.5 煮干 出し昆布
梨 カリカリトースト (小麦・乳) 牛乳 ※レーズン	二色おはぎ もち米 小豆 砂糖 黄粉 牛乳 ※チーズ	おからドーナツ (小麦・卵・乳) レーズン 牛乳 ※バナナ	厚揚げのお好み焼き風 厚揚げ 花かつお 青のり ソース マヨドレ 牛乳 ※梨	みかんゼリー みかんジュース 砂糖 アガー みかん缶 きらずあげ(市販) (小麦) 牛乳 ※フルーン	きな粉クッキー 小麦粉 砂糖 バター 牛乳 きな粉 B.P 牛乳 ※おせんべい
15	16	17	18	19	20
休園日	カレー 米40 牛肉20 玉葱40 人参20 じゃが芋40 塩0.2 醤油0.3 カレールウ8 レーズンサラダ キャベツ20 きゅうり10 レーズン4 レタス15 みかん缶10 オリーブ油2	米40 豚肉の梅味噌焼き 豚肉40 白味噌2 酒4 砂糖1 みりん4 醤油2 油0.5 梅干3 人参いしり 人参40 卵20 ツナ缶8 きゅうり8 ごま油1 塩0.2 酒1 ごま2 清汁 麴1(小麦) 三つ葉3 塩0.4 醤油0.5 出し昆布 花かつお	米40 鯖の照り焼き 鯖50 砂糖1 醤油2 酒4 みりん4 ひじきと大豆の煮物 ひじき2 人参8 大豆3 油揚げ5 いんげん3 醤油2 みりん1 出し昆布 酒1 砂糖 1煮干 味噌汁 豆腐25 青葱3 味噌4.5 煮干 出し昆布	冷やし中華 生中華麺(小麦・卵)30 きゅうり8 トマト20 鶏ささみ20 もやし15 酢1 醤油6 砂糖1.5 ごま油0.8 ブイヨン5 ポテトサラダ じゃが芋50 冷コーン8 人参10 枝豆6 砂糖0.5 マヨドレ8 塩0.3	米40 油揚げ15 青葱3 玉葱10 砂糖1 片栗粉1 鶏ミンチ15 のり0.5 酒1 醤油3 みりん2 ごぼうの土佐煮 ごぼう30 砂糖0.8 油 人参10 花かつを1 醤油2 みりん1 酒0.2 味噌汁 さつま芋25 玉葱15 味噌4.5 煮干 出し昆布
	きなこ団子 団子粉 黄粉 砂糖 豆腐 牛乳 ※レーズン	じゃが芋のボンテケーショ じゃが芋 片栗粉 強力粉 バター 砂糖 BP 牛乳 ミックスチーズ 牛乳 ※バナナ	ミルクパン(市販) (小麦・卵・乳) フルーン 牛乳 ※チーズ	鮭おにぎり 米 鮭フレーク チーズ ※牛乳	きな粉クッキー 小麦粉 砂糖 バター 牛乳 きな粉 B.P 牛乳 ※おせんべい

月曜日 22 ご飯	火曜日 23	水曜日 24 ご飯	木曜日 25（誕生日会） チキンカツサンド	金曜日 26 ご飯	土曜日 27 ご飯
米40 鮭のマヨ焼き 生鮭50 酒4 みりん4 醤油2 砂糖1 マヨドレ6 ササミとなすびのサラダ ササミ10 酢1.5 酒0.5 なすび40 きゅうり10 砂糖0.8 醤油1 ごま2 オリーブ油1.5 味噌汁 豆腐25 乾わかめ0.2 味噌4.5 煮干 出し昆布	休 園 日	米40 ひじきハンバーグ 鶏ミンチ40 玉葱15 えのき5 片栗粉2 人参5 ひじき0.5 味噌1 醤油0.5 マヨドレ1 チンゲン菜の和え物 チンゲン菜30 人参10 ツナ缶8 もやし10 砂糖1 醤油1 味噌汁 じゃが芋23 玉葱15 味噌4.5 煮干 出し昆布	ロールパン（小麦・乳・卵） 鶏むね肉30 キャベツ30 卵5 小麦粉1 塩0.3 油8 牛乳3 パン粉3 ソース1 マヨドレ3 かいじゅうサラダ かぼちゃ50 きゅうり10 コーンフレーク3 塩0.2 レーズン4 マヨドレ8 野菜スープ 玉葱15 人参10 塩0.3 醤油0.3 プイヨン 梨	米40 五目どうふ 豆腐60 豚肉15 玉葱25 人参10 絹さや2 干椎茸1 油0.3 酒2 醤油2 砂糖1 塩0.2 片栗粉1.2 生姜 たたきごぼう ごぼう30 ごま2 砂糖1 醤油1.5 酢1.2 塩 味噌汁 小松菜15 油揚げ5 味噌4.5 煮干 出し昆布	米40 野菜炒め 豚肉25 人参15 ピーマン5 玉葱20 もやし20 キャベツ40 醤油2 酒1 砂糖1 ごま油1 赤味噌1 味噌汁 かぼちゃ25 玉葱15 味噌4.5 煮干 出し昆布
二色おはぎ もち米 小豆 砂糖 黄粉 牛乳 ※おせんべい		厚揚げのお好み焼き風 厚揚げ 花かつお 青のり ソース マヨドレ 牛乳 ※バナナ	みかんゼリー みかんジュース 砂糖 アガー みかん缶 おせんべい（市販） 牛乳 ※レーズン	さつま芋のバター焼き さつま芋 バター 牛乳 ※梨	バナナ チーズ ※牛乳
29 ご飯	30 ご飯				
米40 鶏のマーマレード焼き 鶏肉60 みりん2 酒2 醤油2 マーマレード9 ほうれん草とキャベツの サラダ ほうれん草30 キャベツ20 冷コーン8 醤油1 酢1.2 塩0.2 砂糖0.5 オリーブ油2 味噌汁 さつま芋25 玉葱15 味噌4.5 煮干 出し昆布	春巻き 春巻の皮（小麦）12 豚肉15 干椎茸1 人参10 ゆでたけのこ10 春雨7 ピーマン6 油 酒1 塩 砂糖1 ごま油0.5 醤油3 ごま酢和え もやし50 豆苗10 塩 人参10 ごま2 酢1.5 砂糖1 醤油2 味噌汁 豆腐25 青葱3 味噌4.5 煮干 出し昆布				
ジャムサンド 食パン（小麦・乳） 苺ジャム 牛乳 ※おせんべい	ヨーグルト（市販） きらずあげ（市販） （小麦） ※チーズ				
 9月に入っても暑い日が続きますが、暦の上では秋。 夏の疲れも出てくるので、規則正しい食生活を送り体調を整えていきましょう。 骨を強くして、貧血防止にも!! これからおいしい秋の鮭 赤身魚と勘違いされがちですが、実は白身魚の仲間で赤い色素には抗酸化作用があります。記憶力や学習能力向上など成長期の子どもの脳の発達にとっても大切な栄養成分、DHAやEPAが豊富でビタミンD・Bも多く含み、骨を強くし肌荒れや貧血を予防します。5月の献立に出した「鮭マヨ焼き」が子ども達に好評だったので作り方を紹介します。お家でも作ってみてくださいね。 〈材料〉 大人2人分or子ども4人分 ・鮭2切れ・醤油・みりん・酒 各大さじ2・砂糖小さじ1…A ・マヨドレ適量（マヨネーズでも可） 〈作り方〉 袋に鮭と調味料Aを入れ、約30分漬け込みます。 フライパンに少量の油を引いて両面弱火で約5分焼き 鮭に火が通れば上からマヨドレをかけると出来上がりです。 オーブンの場合：200℃で約10分 （マヨドレは焼く前にかけます。） ※印は乳児の朝のおやつです。 材料横の数字は、幼児1人分の分量です。 （乳児は4/5（80％）になります。） ※園では卵・乳を含まないパン粉を使用しています。					

