



## 9月予定献立表



社会福祉法人 作陽保育園

令和7年8月25日発行

| 日  | 曜 | 献立名                                                                   | 主な食材                |                    |                                                       | 午前おやつ      | 午後おやつ                       |
|----|---|-----------------------------------------------------------------------|---------------------|--------------------|-------------------------------------------------------|------------|-----------------------------|
|    |   |                                                                       | 力のもとになる食材（黄）        | 血や肉や骨となる食材（赤）      | からだの調子を整えてくれる食材（緑）                                    |            |                             |
| 1  | 月 | ご飯 春雨スープ プルコギ コーンとトマトとひじきのサラダ バナナ                                     | ご飯 コーン 春雨           | 牛肉                 | 小松菜 ねぎ にら 玉ねぎ 人参 トマト キャベツ きゅうり ひじき バナナ                | お茶 ウエハース   | ミルク サーターアングデー               |
| 2  | 火 | ご飯 なすの味噌汁 さばのカレームニエル いかときゅうりの酢の物 レバーの生姜煮 グレープフルーツ                     | ご飯 カレー粉             | さば いか 鶏レバー 味噌      | しめじ えのき なす ねぎ 玉ねぎ 人参 きゅうり わかめ 生姜 グレープフルーツ             | お茶 せんべい    | 豆乳 スキムバナナケーキ                |
| 3  | 水 | ビビンバ 卵とトマトのスープ コールスロー なすとかぼちゃの焼き浸し パイン                                | ご飯 コーン              | 合びきミンチ 卵           | 玉ねぎ もやし いんげん 人参 ほうれん草 トマト ねぎ キャベツ きゅうり なす かぼちゃ パイナップル | お茶 小魚      | 牛乳 ジャムサンド                   |
| 4  | 木 | 【空弁当メニュー:白・緑組】<br>ご飯 鶏肉の照り焼き 炒り卵 チンゲン菜とパプリカのソテー 焼きブチトマト オレンジ          | ご飯 コーン              | 卵 鶏肉               | 玉ねぎ 人参 ねぎ チンゲン菜 パプリカ ブチトマト オレンジ                       | 牛乳 野菜スティック | お茶 わらびもち                    |
| 5  | 金 | 中華丼 さつま芋の甘煮 あさりとごぼうのしぐれ煮 バナナ                                          | ご飯 さつま芋             | 豚肉 えび いか あさり       | ねぎ 人参 玉ねぎ もやし しいたけ 白菜 ごぼう いんげん バナナ                    | お茶 ウエハース   | ミルク レーズンクッキー                |
| 6  | 土 | 冷やしうどん かぼちゃの煮物 グレープフルーツ                                               | うどん 天かす             | 卵 かまぼこ             | ねぎ 玉ねぎ 人参 わかめ かぼちゃ グレープフルーツ                           | お茶 クラッカー   | お茶 チーズ蒸しパン                  |
| 8  | 月 | ひじきご飯 コーンとほうれん草のスープ 豚肉の冷しゃぶ キャベツのゆかり和え パイン                            | ご飯 こんにやく コーン        | 豚肉 油揚げ             | ひじき いんげん ほうれん草 人参 玉ねぎ ねぎ トマト 大葉 キャベツ きゅうり ゆかり パイナップル  | ミルク チーズ    | フルーツミルクゼリー                  |
| 9  | 火 | ご飯 舞茸のすまし汁 鶏肉の甘酢あんかけ 小松菜ともやしのおかか和え なし                                 | ご飯                  | 鶏肉 かつお節            | 舞茸 しいたけ しめじ もやし 人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜 もやし なし                | お茶 ウエハース   | 牛乳 ぶどうケーキ                   |
| 10 | 水 | パン エリンギとしめじのクリームスープ ささみフライ さきいかサラダ グレープフルーツ                           | パン じゃが芋 油 パン粉       | 牛乳 鶏ささみ さきいか       | パセリ エリンギ しめじ ほうれん草 玉ねぎ パプリカ きゅうり 人参 グレープフルーツ          | 牛乳 小魚      | お茶<br>さつま芋と昆布のおにぎり          |
| 11 | 木 | ゆかりご飯 かぼちゃの味噌汁 ポークソテー 切干大根とあさりの煮浸し バナナ                                | ご飯 ごま バター           | 豚肉 しらす あさり 味噌      | ゆかり かぼちゃ 玉ねぎ 人参 ねぎ ビーマン 切干大根 小松菜 バナナ                  | お茶 プルーン    | フルーツヨーグルト                   |
| 12 | 金 | カレーライス コロコロサラダ レパニラ炒め 焼ブチトマト オレンジ                                     | ご飯 じゃが芋 カレールー 油     | 牛肉 大豆 牛レバー         | なす トマト 人参 玉ねぎ 大根 きゅうり れんこん ニラ ブチトマト オレンジ              | お茶 クラッカー   | ミルク さつま芋スティック               |
| 13 | 土 | ジャージャー麺 具だくさん汁 さつま芋のレーズン煮 グレープフルーツ                                    | 中華麺 さつま芋            | 豚ミンチ               | きゅうり 長ねぎ キャベツ もやし しめじ 玉ねぎ 人参 ねぎ レーズン グレープフルーツ         | お茶 クッキー    | お茶 バナナ                      |
| 16 | 火 | ご飯 豆腐とわかめのすまし汁 あじの南蛮漬け きこの塩昆布バター パイン                                  | ご飯 油                | あじ 豆腐              | わかめ なす 玉ねぎ ビーマン パプリカ ねぎ えのき しめじ 舞茸 昆布 パイナップル          | お茶 せんべい    | ココア きな粉トースト                 |
| 17 | 水 | タコライス アスパラスープ じゃが芋といかの煮物 レバーのケチャップ煮 なし                                | ご飯 油 春雨 じゃが芋        | 合びきミンチ いか チーズ 豚レバー | キャベツ トマト 玉ねぎ 人参 アスパラ ねぎ いんげん なし                       | お茶 チーズ     | 豆乳プリン                       |
| 18 | 木 | 【食育の日:石川県の郷土料理、地産地消メニュー】<br>ご飯 いとこ汁 松風焼き 小松菜ときのこのガーリック炒め バナナ          | ご飯                  | 鶏ミンチ 豆腐 小豆 味噌      | かぼちゃ 大根 玉ねぎ 人参 ねぎ いんげん れんこん しいたけ 小松菜 舞茸 しめじ にんにく バナナ  | お茶 ブルーン    | カルピス 魅のラスク                  |
| 19 | 金 | お 弁 当 の 日                                                             |                     |                    |                                                       | お茶 ビスケット   | アイスクリーム                     |
| 20 | 土 | 他人丼 キャベツときゅうりの昆布和え オレンジ                                               | ご飯                  | 牛肉 卵               | 玉ねぎ 人参 しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり オレンジ                         | お茶 せんべい    | お茶 ホットケーキ                   |
| 22 | 月 | 【誕生日会メニュー】<br>わかめご飯 そうめんのすまし汁 鶏肉のから揚げ さつま芋とブロッコリーのサラダ きゅうりのパリパリ漬け パイン | ご飯 そうめん さつま芋 じゃが芋 油 | 鶏肉                 | 炊き込みわかめ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 ねぎ ブロッコリー きゅうり パプリカ パイン          | 豆乳 ウエハース   | かき氷                         |
| 24 | 水 | きのこご飯 シジミの味噌汁 豚肉の生姜焼き 小松菜と人参のナムル バナナ                                  | ご飯                  | しじみ 豚肉 油揚げ 味噌      | しめじ しいたけ まいたけ ごぼう いんげん ねぎ 玉ねぎ 生姜 小松菜 人参 もやし バナナ       | 牛乳 クラッカー   | 【お彼岸メニュー】<br>お茶 おはぎ         |
| 25 | 木 | 納豆ご飯 冬瓜と卵の中華スープ マーボなす ブロッコリーの和え物 なし                                   | ご飯                  | 納豆 卵 合びきミンチ 味噌     | 冬瓜 玉ねぎ 人参 ねぎ なす しいたけ いんげん ブロッコリー なし                   | お茶 するめ     | 豆乳 野菜チップス                   |
| 26 | 金 | 第 73 回 運 動 会                                                          |                     |                    |                                                       |            |                             |
| 27 | 土 | じゃこレタスチャーハン わかめスープ かぼちゃの糸昆布煮 グレープフルーツ                                 | ご飯                  | 卵 しらす 豚ミンチ         | 長ねぎ 玉ねぎ 人参 ビーマン レタス わかめ もやし ねぎ 昆布 かぼちゃ グレープフルーツ       | お茶 ビスケット   | お茶 人参ケーキ                    |
| 29 | 月 | 鶏肉ときのこのトマトクリームスパゲティー 高野豆腐としいたけの煮物 きゅうりと大根の梅和え オレンジ                    | スパゲティー              | 鶏肉 脱脂粉乳 豆乳 高野豆腐    | トマト 玉ねぎ 人参 しめじ アスパラ しいたけ いんげん きゅうり 大根 梅 オレンジ          | お茶 せんべい    | 【かみかみメニュー】<br>ミルク ごまじゃこクッキー |
| 30 | 火 | 【チャイルドクッキング:白組】<br>きな粉ご飯 きこの味噌汁 鮭のちゃんちゃん焼き 春雨サラダ バナナ                  | ご飯 春雨               | きな粉 鮭 味噌           | わかめ えのき しめじ まいたけ しいたけ ねぎ もやし キャベツ 玉ねぎ 人参 きゅうり バナナ     | 豆乳 ウエハース   | お茶 大学芋                      |