



令和7年 9月

幼児食 予定献立表



まどか保育園

日	曜日	献立名	おやつ	きいろの食品 (力や熱となる)	あかの食品 (血や肉となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)	備考
1	月	雑穀ごはん ひじき佃煮 豚肉生姜焼き 南瓜サラダ ほうれん草の味噌汁 ブルー	シリアルミルク	米 押麦 もちきび 白ごま じゃが芋 コーンフレーク	ひじき 糸削り節 豚肉 スキムミルク かつお節 煮干し 牛乳	玉葱 ビーマン 生姜 ほうれん草 ブルー	鉄分・カルシウムが 豊富なひじき佃煮 簡単なのでお家でも 作ってみて下さいね
2	火	雑穀御飯 煮魚 牛肉と野菜の炒め もずくの味噌汁 グレープフルーツ	パンプキンサンド ミルク	米 もちきび 押麦 食パン マヨネーズ	赤魚 牛肉 おきなわもずく かつお節 煮干し ミルク	生姜 キャベツ 人参 玉葱 ビーマン にんにく 南瓜 グレープフルーツ	ほのかに生姜の 香りがする煮魚 柔らかくて子供達 も大好きです
3	水	沖縄そば 胡瓜とおくらの和え物 バナナ	ゆかりおにぎり フルーツ野菜ジュース	ゆで沖縄そば 米	豚三枚肉 ちき揚げ かつお節 ツナ缶	人参 玉葱 ねぎ 胡瓜 オクラ バナナ ゆかり粉	今日の夕食は 野菜料理でお願い します
4	木	雑穀御飯 鶏の照り煮 パパイア炒め ワカメと絹豆腐の味噌汁 オレンジ	黒糖アガラサー ミルク	米 もちきび 押麦 黒糖	鶏もも肉 ベーコン わかめ 絹ごし豆腐 かつお節 煮干し 牛乳 ミルク	玉葱 生姜 にんにく 青パパイア 人参 にら オレンジ レーズン	沖縄県産の黒糖は ミネラルが豊富です 料理に使っても コクがでて美味しく なりますよ！
5	金	雑穀御飯 鮭のチーズフライ ビーマン炒め 玉葱と油揚げの味噌汁 パイン缶	シナモントースト ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 パン粉 食パン	鮭 粉チーズ 卵 豚肉 油揚げ かつお節 煮干し ミルク	人参 玉葱 だけのご水煮 ビーマン 黄ビーマン ねぎ パイン缶	衣に粉チーズをプラス コクが出て美味しく 仕上がります
6	土	ハヤシライス 大根サラダ わかめのすまし汁 ブルー	ふりかけおにぎり ミルク	米 ごまドレッシング	豚肉 わかめ かつお節 ミルク	にんにく 玉葱 人参 しめじ トマト缶 大根 胡瓜 ホールコーン缶 ブルー	ビタミンBが豊富な 豚肉を食べて 疲れにくい体を 作りましょう！
8	月	ビビンバ風 コーンスープ オレンジ	黒胡麻黒糖ちんすこ う 豆乳	米 すりごま 黒糖 黒ごま 小麦粉	牛肉 卵 鶏もも肉 かつお節 調製豆乳	大根 胡瓜 人参 クリームコーン缶 玉葱 乾燥椎茸 オレンジ	ビビンバは 炭水化物、タンパク質 ミネラル類と一緒に 摂れていいですね
9	火	雑穀御飯 お豆腐ハンバーグ ゴーヤーイリチー もずくの味噌汁 ブルー	ジャムサンド 豆乳	米 もちきび 押麦 じゃが芋 食パン いちごジャム	合挽き肉 沖縄豆腐 豚肉 卵 おきなわもずく なると かつお節 煮干し 調製豆乳	玉葱 人参 にんにく 生姜 ゴーヤー ブルー	豊富な食物繊維と ミネラルを含んだ もずく、腸内環境を 整えてくれます
10	水	チキンきのこカレー 甘酢大根 アサのすまし汁 グレープフルーツ	フルーツヨーグルト 和え ウエハース	米 じゃが芋 鉄強化ウエハース	鶏むね肉 鶏もも肉 乾燥あおさ 絹ごし豆腐 かつお節 プレーンヨーグルト	にんにく 生姜 人参 玉葱 エリンギ えのき りんご 大根 グレープフルーツ 黄桃缶 バナナ	野菜の甘酢漬けは 季節の野菜を使用する のがおすすめです
11	木	黒米ごはん 鯖塩焼き 千切りイリチー いなむどっち 青切みかん	お芋のかき揚げ ミルク	米 黒米 黒糖 さつま芋 小麦粉	さば 白身魚 刻み昆布 豚肉 カステラかまぼこ かつお節 卵 ミルク	生姜 切干し大根 人参 にら 大根 切こんにゃく 乾燥椎茸 ねぎ 青切みかん 玉葱	黒米は白米に比べて 栄養価が高く 黒米特有の風味や 食感を楽しんで 食べてみてね
12	金	お弁当会	フルーツゼリー 胚芽クラッカー				お弁当・お弁当 うれしいな〜(^^)♪
13	土	ケチャップライス 胡瓜とみかんの和え物 チーズ 小松菜とえのきの味噌汁 オレンジ	玄米棒 バナナ ミルク	米 はちや米	鶏もも肉 わかめ プロセスチーズ かつお節 煮干し ミルク	にんにく 玉葱 人参 ホールコーン缶 グリーンピース冷 胡瓜 みかん缶 小松菜 えのき オレンジ バナナ	ケチャップライスは みんな大好き！ おかわりどうぞ〜

\*朝の補食は3歳未満児のみです。

\*材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。





令和7年 9月

幼児食 予定献立表



まどか保育園

日	曜日	献立名	おやつ	きいろの食品 (力や熱となる)	あかの食品 (血や肉となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)	備考
16	火	親子丼 ブロッコリーおなか和え えのきと大根の味噌汁 パイン缶	南瓜天ぷら ミルク	米 小麦粉	きざみのり 鶏もも肉 卵 糸削り節 かつお節 煮干し ミルク	玉葱 人参 乾燥椎茸 ブロッコリー 大根 えのき パイン缶 南瓜	卵に鶏肉はたんぱく 食材。幼児期の成長に 必要不可欠です
17	水	鶏肉と野菜のうどん 胡瓜のおろし和え 梨	味噌おにぎり ミルク	うどん 米	鶏もも肉 油揚げ かつお節 煮干し わかめ しらす干し ツナ缶 きざみのり ミルク	乾燥椎茸 玉葱 人参 ごぼう 大根 胡瓜 梨	うどん汁には野菜の 卸し和えてさっぱり と食べ進めましょう
18	木	雑穀御飯 小魚佃煮 コーンたっぷりつくね 春雨サラダ じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 グレープフルーツ	アイスクリーム ノンソルトクラッ カー	米 もちきび 押麦 白ごま 春雨 白ごま じゃが芋 アイスクリーム ノンソルトクラッカー	カエリ 豚挽き肉 ロースハム わかめ 煮干し かつお節	ホールコーン缶 ねぎ 生姜 胡瓜 人参 玉葱 グレープフルーツ	赤に黄色に緑と、、、 今日の給食はとても カラフル!
19	金	雑穀御飯 のり納豆 鮭の塩焼き 冬瓜のウブサー きゃべつの味噌汁 オレンジ	お誕生ケーキ ミルク	米 もちきび 押麦	納豆 のり佃煮 鮭 豚肉 沖縄豆腐 かつお節 煮干し ミルク	冬瓜 人参 にはら キャベツ 舞茸 オレンジ	納豆はカルシウムや 鉄分が意外と高く また簡単に調理出来る 便利食材
20	土	スタミナ丼 胡瓜とコーンの酢の物 アーサの味噌汁 ブルー	ごまクリームサンド ミルク	米 食パン ごまクリーム	豚肉 豚レバー 乾燥あおさ かつお節 煮干し ミルク	玉葱 人参 もやし しめじ にんにく にはら 胡瓜 ホールコーン缶 ブルー	土曜日のお昼は 簡単に丼もので! でもいろんな食材を 使い栄養はバッチリ
22	月	雑穀御飯 マーボー豆腐 いんげんの和え物 ほうれん草のすまし汁 バナナ	人参ホットケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 すりごま ホットケーキミックス はちみつ	豚挽き肉 沖縄豆腐 ツナ缶 かつお節 牛乳 卵 ミルク	にんにく 玉葱 乾燥椎茸 いんげん グリーンピース冷 人参 もやし ほうれん草 バナナ	保育園のマーボー豆腐 は具たくさん 野菜料理の副菜を 更に添えて栄養満点
24	水	胚芽ロールパン 根菜とトマトのポトフ 南瓜サラダ ブルーベリーラッシー	クファジュシー ミルク	胚芽ロールパン じゃが芋 マヨネーズ ブルーベリーソース 米	鶏もも肉 ウィンナー 粉チーズ 茹で卵 プレーンヨーグルト ミルク 豚肉 ひじき	にんにく 大根 玉葱 人参 エリンギ トマト缶 南瓜 胡瓜 ホールコーン缶 レモン果汁 乾燥椎茸 ねぎ	ポトフやシチューや カレーはいろんな 食材を食べさせる 絶好のチャンス!
25	木	雑穀御飯 魚の南蛮漬け からし菜菔ちゃんぶるー さつま芋と玉葱の味噌汁 ブルー	アップルケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 車心 さつま芋	白身魚 卵 豚肉 かつお節 煮干し ミルク	玉葱 胡瓜 黄ピーマン 人参 からし菜 キャベツ ねぎ ブルー りんご レモン果汁	まだまだ暑いこの時期 お酢を使った南蛮漬け でさっぱりと 食べ進めましょう
26	金	雑穀御飯 タンドリーチキン ポテトソテー へちまの味噌汁 オレンジ	ウィンナーサンド りんごジュース	米 もちきび 押麦 じゃが芋 ロールパン りんごジュース	鶏もも肉 プレーンヨーグルト ベーコン 沖縄豆腐 豚肉 かつお節 煮干し ウィンナー	にんにく 生姜 玉葱 ピーマン 赤ピーマン へちま にはら オレンジ 胡瓜	ヨーグルト液に 鶏肉を漬け込んで 作るタンドリーチキン 鶏肉が柔らかくて 美味しくなります
27	土	インディアンズパグティ ブロッコリーサラダ わかめのすまし汁 バナナ	ふりかけおにぎり ミルク	スパゲッティ 米	合挽き肉 ツナ缶 わかめ かつお節 ミルク	にんにく 人参 ピーマン 玉葱 マッシュルームすり缶 トマト缶 ブロッコリー ホールコーン缶 バナナ	インディアンズパとは ・・・さて、 どんな料理?
29	月	和風そぼろ丼 オクラとトマトの酢の物 冬瓜のふわとろスープ 青切みかん	牛乳寒天 亀の甲せんべい	米 砂糖 亀の甲せんべい	きざみのり 沖縄豆腐 豚挽き肉 わかめ 糸削り節 鶏もも肉 卵 かつお節 牛乳	いんげん 乾燥椎茸 人参 生姜 オクラ トマト 冬瓜 青切みかん 寒天パウダー みかん缶	ほんのり甘い牛乳寒天 暑い時期にはピッタリ な簡単おやつ お家でも果物を変えて 作ってみては?
30	火	雑穀御飯 さばの照焼き レバー炒め 大根とえのきの味噌汁 梨	揚げパン 豆乳	米 もちきび 押麦 コッパン	さば 白身魚 豚レバー 豚肉 かつお節 煮干し きな粉 調整豆乳	生姜 人参 もやし 玉葱 にんにく にはら 大根 えのき ねぎ 梨	レバーには血を作る鉄 疲労回復のビタミンが たくさん含まれていて ころがさらに吸収を 高めてくれます!

\*朝の補食は3歳未満児のみです。

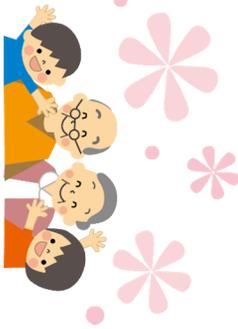
\*材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。



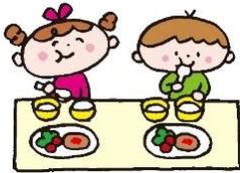
# 令和7年9月 離乳食予定献立表

まどか保育園

月		火		水		木		金		土			
1	お粥 豚肉と野菜の煮込み じゃが芋のコトコト煮 ほうれん草の汁	2	お粥 煮魚 鶏肉と野菜の煮込み かつおだし汁	3	お粥 豚肉と野菜の煮込み 胡瓜とおくらのだし煮 柔らかそば	4	お粥 鶏肉と玉葱の煮込み パパイヤの柔らか煮 ワカメと絹豆腐の汁	5	お粥 鮭の煮魚 ピーマンのコトコト煮 玉葱の汁	6	お粥 豚肉と野菜の煮込み 大根胡瓜のおろし和え わかめの汁	7	お粥 豚肉と野菜の煮込み いんげんの柔らか煮 ほうれん草の汁
8	お粥 豚肉と野菜の煮込み 煮奴 鶏肉と玉葱の汁	9	お粥 豆腐と野菜の煮込み ゴーヤーのコトコト煮 かつおだし汁	10	お粥 チキンと野菜の煮込み 大根のおろし和え 豆腐の汁	11	お粥 煮魚 豚肉と人参の煮込み 大根の汁	12	お弁当会 		13	お粥 鶏肉と野菜の煮込み 胡瓜とワカメのおろし和え 小松菜とえのきの汁	
15	雑炊 オレンジ 豚肉 大根 人参 絹ごし豆腐 鶏もも肉 玉葱 かつお節 オレンジ	16	お粥 鶏肉と野菜の煮込み ブロッコリーのだし煮 えのきと大根の汁	17	お粥 鶏肉と野菜のコトコト煮 胡瓜のおろし和え うどん汁	18	お粥 豚肉とコーンの煮込み マッシュポテト わかめと玉ねぎの汁	19			お粥 鮭の煮魚 冬瓜のだし煮 きやべつの汁	20	お粥 豚肉と野菜の煮込み 胡瓜とコーンのおろし和え かつおだし汁
22	お粥 豆腐と野菜の煮込み いんげんの柔らか煮 ほうれん草の汁	23	お粥 鶏肉と野菜の煮込み ブロッコリーのだし煮 えのきと大根の汁	24	お粥 根菜とトマトの煮込み マッシュ南瓜 かつおだし汁	25	お粥 魚と野菜の煮込み からし菜と麩のだし煮 玉葱の汁	26	お粥 鶏肉と玉葱の柔らか煮 ポテトのコトコト煮 へちまの汁	27	お粥 豚肉と野菜の煮込み ブロッコリーのだし煮 わかめの汁		
29	お粥 豆腐と野菜の煮込み オクラとトマトのだし煮 冬瓜の汁	30	お粥 煮魚 レバーと野菜のだし煮 大根とえのきの汁	<p><b>秋分の日</b></p> <p>食べる意欲 離乳食に慣れてくると、食べ物を触ってみたり興味が出てきます。触った感触や口まで運ぶ感覚や達成感。様々な事が得られます。人参や大根、さつまいもなどをスライスカットして柔らかく煮て握りやすくしてあげるのもいいですね！汚れて片づけは大変だと思いますが、食べる意欲を育てることはとても大切です。この時期だけです、温かく見守っていきましょう！</p>									
ソーメン汁 パチナ 豚肉 玉葱 グリンピース冷 油揚げ豆腐 いんげん 人参 もやし ほうれん草 かつお節 パチナ ソーメン		パン粥 梨 米 白身魚 豚レバー 豚肉 人参 もやし 玉葱 大根 えのき かつお節 梨 食パン											



※材料、その他の都合により献立を変更することがあります。



# 令和7年9月キッズだより



暑い夏がまだまだ続いて、残暑厳しい日が続いています。夏の疲れ、熱中症など園生活でも体調に配慮し楽しく過ごせる様に務めていきたいと思えます。家庭でも「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えてくださいね！沖縄の長い夏を元気に楽しく過ごしましょう！

## 9月献立のポイント



- \* 高温多湿が続いてます。衛生管理を徹底し安全な調理を心掛けています。
- \* 夏の疲れが残り食欲がおちるこの時期、ビビンバ風、ポトフ、うどんや牛乳寒天など食べやすいメニューを多く取り入れています。
- \* 少しずつ秋の食材のさつまいも・青切みかん・梨・りんごも取り入れています。

## ～今月のおすすめレシピ



### 牛乳フルーツ寒天

- |          |       |                               |
|----------|-------|-------------------------------|
| * 水      | 160cc | ①鍋に※をあわせて1分程沸騰させる。寒天をきれいに溶かす。 |
| * 寒天パウダー | 4g    | ②牛乳に砂糖を加えてからシロップをきったみかん缶を混ぜて  |
| 砂糖       | 60g   | ①と合わせる。                       |
| 牛乳       | 440cc | ③容器に②を流して冷蔵庫で3時間位冷やす。         |
| みかん缶     | 120g  | ④適当な大きさにカットして出来上がり！           |

## 夏の疲れに・・・

1. 疲労回復効果のある**ビタミンB1**を含む食材を食べましょう。  
(豚肉・うなぎ・枝豆・ごまなど)
2. 1日3食バランス良く食べ、なるべく決まった時間に食べましょう。
3. しっかり眠って疲れを溜めないようにしましょう。→早寝・早起き・朝ごはん

### 朝ごはんが大切な理由

- ・寝ている間にも脳は働いています。睡眠中にも働いている脳は朝はエネルギー不足に陥っています。そこで朝食を食べて脳のエネルギー源、ブドウ糖を補給したいのです。(ブドウ糖は穀物や芋類に多く含まれています。)
- ・朝ごはんて体の機能にスイッチを入れる。胃や腸が働き、体内の細胞が活動を始め、寝ている間に下がった体温も上げることができます。午前中の遊びやお絵かき等の活動お友達と仲良く元気いっぱい遊ぶ事が出来ます！

