

給食献立予定表（令和7年9月分）

日 曜	献 立 名 (ばら組～もも組(1歳児))	主 要 材 料			間 食	乳 児 お や つ	間 食	10時おやつ主要材料
		主食/副菜1	副菜2	副菜3		乳児・幼児おやつ		3時おやつ主要材料
1 月	御飯 豆乳入り豚汁 焼きししゃも おかか和え	〔主食〕:精白米 〔副菜1〕:煮干し(だし)豚肉、油、 油揚げ、人参、玉葱、かぼちゃ、こ ぼう、葱、豆乳、中味噌	ししゃも	キャベツ、もやし、人参、糸かつお、 しょう油、砂糖	牛乳 果物	牛乳 バナナ		
2 火	ハヤシライス 和風サラダ 果物	精白米、押麦、牛肉、赤ワイン、 油、じゃが芋、玉葱、人参、グリーン ピース、トマトピューレ、塩、こしょ う、ケチャップ、ハヤシルウ	大根、小松菜、トマト、塩わかめ、し らす干し、砂糖、しょう油、塩、サラ ダ油、酢	バナナ	牛乳 棒チーズ	牛乳 棒チーズ		
3 水	御飯 豆腐チャンプル 華風スープ 果物	〔主食1〕:精白米 〔副菜1〕:豚肉、ごま油、人参、玉葱、もや し、木耳、豆腐、にら、ピーマン、中華スープ の素、砂糖、しょう油、中味噌、塩、こしょう	中華スープの素、ベーコン、人参玉 葱、生椎茸、たけのこ水煮、塩、こ しょう、しょう油	オレンジ	牛乳 菓子	牛乳 菓子		
4 木	御飯 魚のバーベキューソースかけ ゆでキャベツ 野菜スープ	〔主食〕:精白米 〔副菜1〕:生鮭、塩、こしょう、油、 砂糖、りんご(すりおろし)、レモン 汁、しょう油、みりん、酢	キャベツ、塩	コンソメスープの素、ハム、人参、 玉葱、しめじ茸、チンゲン菜、塩、 しょう油、こしょう	牛乳 果物	牛乳 オレンジ		
5 金	御飯 鶏肉のさっぱり焼き チャプチェ わかめスープ 果物	〔主食〕:精白米 〔副菜1〕:若鶏もも肉、生姜、砂糖、 しょう油、酢	春雨(緑豆)、人参、玉葱、エリン ギ、赤ピーマン、木耳、チンゲン菜、 にら、油、しょう油、みりん、玉葱、 砂糖、ごま油、塩、ごま	中華スープの素、玉葱、塩わかめ、 葱、しょう油、塩、こしょう	牛乳 菓子	牛乳 菓子		
6 土	スパゲティナポリタン スティック野菜	スパゲッティ、ベーコン、油、人参、 にんにく、玉葱、しめじ茸、ホール コーン缶、ピーマン、トマトピュー レ、ケチャップ、塩、こしょう	きゅうり、人参、大根、マヨネーズ、 レモン汁	バナナ	牛乳 菓子	牛乳 菓子		
8 月	パン かぼちゃシチュー ハムサラダ 果物	〔主食〕:黒糖パン 〔副菜1〕:若鶏肉、油、玉葱、人参、か ぼちゃ、じゃが芋、さやいんげん、ホワイ ドルウ、牛乳、塩、こしょう	きゅうり、キャベツ、人参、ハム、サ ラダ油、塩、こしょう、酢、砂糖	オレンジ	牛乳 果物	牛乳 バナナ		
9 火	豚丼 なます 果物	なかよし献立 精白米、押麦、豚肉、生姜、油、玉 葱、人参、干椎茸、葱、しょう油、み りん、砂糖	大根、小松菜、人参、砂糖、塩、 酢、刻み昆布	バナナ	お茶 菓子	お茶 菓子		
10 水	御飯 豆腐ボール 付け合せ 玉ねぎのみそ汁	〔主食〕:精白米 〔副菜1〕:しほり豆腐、若鶏挽肉、むきえび、 木耳、人参、グリーンピース、ホールコーン、卵 (つなぎ)、でん粉、油、塩、砂糖、しょう油、 酢、でん粉、水	ブロッコリー、塩	煮干し(だし)、人参、玉葱、しめじ 茸、油揚げ、葱、中味噌	牛乳 棒チーズ	牛乳 棒チーズ		
11 木	御飯 魚の西京焼き 宝島寺漬け そうめん汁	〔主食〕:精白米 〔副菜1〕:さわら、白味噌、みりん、 砂糖	切り干大根、人参、れんこん、しら す干し、ごま、しょう油、酢、砂糖	かつお節(だし)、しょう油、みりん、 そうめん、人参、玉葱、かまぼこ、 葱	牛乳 果物	牛乳 オレンジ		
12 金	御飯 ミートローフ 付け合せ 豆乳スープ	〔主食〕:精白米 〔副菜1〕:合挽肉、レーズン、玉葱、人 参、ホールコーン、グリーンピース、パン 粉、牛乳、油、水、しょう油、砂糖、でん 粉	ブロッコリー、塩	コンソメスープの素、ベーコン、人 参、玉葱、しめじ茸、マカロニ、小松 菜、豆乳、塩、こしょう	牛乳 菓子	牛乳 菓子		
13 土	五目うどん 和え物	うどん、かつお節(だし)、昆布(だ し)、若鶏肉、かまぼこ、ごぼう、人 参、白菜、えのき茸、葱、しょう油、 塩、みりん、ごま油	きゅうり、もやし、人参、しらす干し、 しょう油、砂糖	バナナ	牛乳 菓子	牛乳 菓子		
16 火	御飯 カラフル焼 にらと豆腐のスープ 果物	〔主食〕:精白米 〔副菜1〕:牛肉、人参、赤ピーマン、黄 ピーマン、ピーマン、玉葱、キャベツ、 油、生姜、レモン汁、しょう油、砂糖、中 味噌、みりん	中華スープの素、豆腐、人参、玉 葱、木耳、にら、しょう油、塩、こしょ う	オレンジ	牛乳 棒チーズ	牛乳 棒チーズ		
					ミルク さつま芋蒸しパン	小麥粉、ベーキングパウダー、さつま 芋、砂糖、サラダ油、水		

日 曜	献 立 名 (ばら組～もも組 (1歳児))	主 要 材 料			間 食	乳 児 お や つ	間 食	10時おやつ主要材料
		主食/副菜 1	副菜 2	副菜 3		乳児・幼児おやつ		3時おやつ主要材料
17 水	カレーライス 果物	精白米、豚肉、じゃが芋、人参、玉葱、油、カレールー	バナナ			牛乳 菓子 ミルク 今川焼	牛乳 菓子 今川焼	
18 木	御飯 かみかみ揚げ 付け合せ なすのみそ汁 かみかみ献立	〔主食〕:精白米 〔副菜1〕:ちりめん、むきえび、じゃが芋、人参、玉葱、ごぼう、天ぷら粉、水、油	ブロッコリー、塩、人参	煮干し(だし)、人参、玉葱、なす、生椎茸、油揚げ、葱、中味噌		牛乳 果物 ミルク りんごゼリー せんべい	牛乳 オレンジ 寒天、りんごジュース、りんご缶、砂糖、水、せんべい	
19 金	御飯 コーンスープ ポイルウインナー キャベツサラダ	〔主食〕:精白米 〔副菜1〕:コンソメスープの素、若鶏肉、ホールコーン、人参、玉葱、しめじ茸、パセリ、しょう油、塩、こしょう	ウインナー	キャベツ、きゅうり、人参、サラダ油、酢、砂糖、しょう油、塩、こしょう		牛乳 菓子 ミルク ジャムサンド	牛乳 菓子 食パン、ジャム	
20 土	なすと豚肉のぶっかけそうめん かぼちゃのごま和え	そうめん、なす、豚肉、玉葱、人参、葱、塩、しょう油、煮干し(だし)、しょう油、みりん、酒、水	かぼちゃ、きゅうり、ハム、ごま、砂糖、しょう油	バナナ		牛乳 菓子 お茶 菓子	牛乳 菓子 お茶、菓子	
22 月	御飯 豆腐のミートソースグラタン コンソメスープ	〔主食〕:精白米 〔副菜1〕:豆腐、若鶏挽肉、人参、油、玉葱、しめじ茸、グリーンピース、ハヤシルウ、トマトピューレ、ケチャップ、砂糖、ソース、塩、こしょう、チーズ	コンソメスープの素、ハム、人参、玉葱、キャベツ、しめじ茸、葱、塩こしょう、しょう油			牛乳 果物 ミルク かぼちゃ月見団子(3上) オレンジゼリー(3末)	牛乳 バナナ (3上)白玉粉、絹豆腐、かぼちゃ、水、砂糖、しょう油、でん粉、水 (3末)オレンジジュース、水、寒天、砂糖	
24 水	御飯 豚肉のしゃぶしゃぶサラダ じゃがいものみそ汁 果物	〔主食〕:精白米 〔副菜1〕:豚肉、しょう油、生姜、人参、きゅうり、キャベツ、ブロッコリー、ごま、酢、しょう油、砂糖、ごま油	煮干し(だし)人参、玉葱、じゃが芋、葱、中味噌	バナナ		牛乳 菓子 ミルク コーンマヨトースト	牛乳 菓子 食パン、ホールコーン缶、玉葱、マヨネーズ、チーズ、パセリ	
25 木	御飯 魚の南蛮漬け 麩のすまし汁 果物	〔主食〕:精白米 〔副菜〕:ホキ、でん粉、油、玉葱、もやし、赤ピーマン、ピーマン、人参、砂糖、しょう油、レモン汁、酢	かつお節(だし)、昆布(だし)、麩、人参、玉葱、塩わかめ、えのき茸、三つ葉、しょう油、塩	オレンジ		牛乳 果物 ミルク アイスクリュー ウエハース	牛乳 バナナ アイスクリュー、ウエハース	
26 金	パン 鶏肉のトマトソースかけ 粉ふき芋 ジュリアンスープ	〔主食〕:パン 〔副菜1〕:若鶏肉、塩、こしょう、玉葱、しめじ茸、ケチャップ、トマトホール缶、コンソメスープの素、ソース、砂糖	じゃが芋、塩、こしょう、パセリ	コンソメスープの素、ベーコン、玉葱、人参、白菜、しめじ茸、しょう油、塩、こしょう		牛乳 菓子 ミルク おはぎ	牛乳 菓子 精白米、もち米、粒あん、きな粉、砂糖、塩	
27 土	焼きそば オニオンスープ	中華そば、豚肉、油、玉葱、もやし、キャベツ、人参、かまぼこ、葱、ソース、塩、こしょう、粉かつお、青のり粉	中華スープの素、豆腐、人参、玉葱、木耳、葱、しょう油、塩、こしょう	バナナ		牛乳 菓子 お茶 菓子	牛乳 菓子 お茶、菓子	
29 月	御飯 飛鳥汁 ちくわの磯辺揚げ ごま和え	〔主食〕:精白米 〔副菜1〕:煮干し(だし)若鶏肉、厚揚げ、じゃが芋、大根、人参、玉葱、葱、しょう油、白味噌、牛乳、塩	ちくわ、天ぷら粉、青のり粉、油	もやし、人参、チンゲン菜、しょう油、砂糖、ごま		牛乳 果物 ミルク チーズクッキー	牛乳 バナナ 小麦粉、ベーキングパウダー、バター、砂糖、卵(つなぎ)、粉チーズ	
30 火	カレーピラフ ツナサラダ レタススープ	精白米、むきえび、若鶏肉、人参、玉葱、人参、玉葱、グリーンピース、コンソメスープの素、カレー粉、しょう油、バター、塩	ブロッコリー、キャベツ、人参、ツナ缶、サラダ油、酢、しょう油、砂糖、塩、こしょう	コンソメスープの素、ベーコン、人参、玉葱、生椎茸、レタス、しょう油、塩、こしょう		牛乳 棒チーズ ミルク ココアゼリー	牛乳 棒チーズ 粉寒天、水、砂糖、牛乳、ココア	

○きくらげクイズ

Q.「きくらげ」は何の仲間の食品でしょう？

- ①きのこ
- ②海藻
- ③くらげ

A.答え:名前に「くらげ」の文字が入るため、海にある海藻の仲間と思われやすいですが、正解は、きのこの仲間です。食べた食感がくらげに似ているところから、木にできるくらげ、「きくらげ」という名前がついたといわれています。

○きくらげの旬

6月から10月頃の夏です。特に、梅雨の時期から秋雨前線が発生する9月頃が最も美味しく食べられる時期とされています。

○きくらげの栄養

ビタミンDや鉄分、食物繊維が豊富に含まれます。

○乾燥きくらげの使い方

1. 水で戻す場合

乾燥きくらげの10倍の水に5～6時間漬けてから使用します。



急いでいないときは水でゆっくり戻すのがおすすめです！水で戻すとお湯ですぐ戻すよりも風味や食感が良くなります。

2. めるま湯で戻す場合

36度～38℃のぬるま湯に15分～30分程漬けてから使用します。



きくらげを戻した汁は、栄養も含まれているため、みそ汁やスープなどに活用できます。

3. 熱湯で湯通しする場合

30秒～1分ほど湯通しします。急いでいる時には簡単にできるのでおすすめです。

きくらげは生では食べられません。サラダなどに入れる際は、1分ほど湯通しをしてから食べましょう！