

2025年			9月	給食献立表	くりくま保育園	
			給食	材料	うさぎ~そう おやつ (材料)	ひよこ~りす おやつ (材料)
1	月		ごはん 鮭の甘酢あんかけ かぼちゃサラダ	白米 鮭 玉葱 えのき 生椎茸 砂糖 塩 米酢 醤油 片栗粉 削り節 かぼちゃ 胡瓜 人参 玉葱 砂糖 塩 コショウ 米酢 カレー粉 オリーブ油	牛乳 りんごゼリー (りんごジュース 寒天 砂糖 りんご) 玄米ほんぼー	りんご寒天 (りんご 寒天) むらさき芋せんべい
2	火	16	ごはん 鶏肉の香り焼き 添えトマト 白和え	白米 鶏肉 にんにく 土生姜 醤油 みりん トマト 豆腐 小松菜 さつま芋 こんにゃく 砂糖 醤油 白味噌	牛乳 かるかん (上新粉 長芋 砂糖) 干しブルーーン	かるかん (長芋 上新粉) 干しブルーーン
3	水	17	ごはん 八宝菜 冬瓜の煮付け	白米 豚肉 するめいか キャベツ 人参 白菜 ピーマン 玉葱 もやし 生椎茸 塩 コショウ 醤油 片栗粉 菜種油 冬瓜 油揚げ 土生姜 醤油 みりん 削り節	牛乳 焼き芋 梨	蒸しじゃが (じゃが芋 塩) 梨
4	木	18	ごはん 千切り大根の煮物 干草和え	白米 牛肉 千切大根 人参 玉葱 干し椎茸 絹さや 油揚げ 砂糖 醤油 みりん 削り節 小松菜 えのき もやし 醤油	牛乳 手作りのパン (薄力粉 砂糖 塩 B P 菜種油)	かぼちゃ団子 (かぼちゃ 上新粉) 季節のみかん
5	金	19	ごはん 鯖の西京焼き きんぴらごぼう	白米 鯖 白味噌 みりん ごぼう 蓮根 人参 三度豆 砂糖 醤油 みりん 菜種油	牛乳 マカロニきな粉 (マカロニ きな粉 砂糖) つぶせんべい	蒸し芋 (さつま芋) ベビースティック
6	土	20	ごはん 吹き寄せ煮 じゃがいもの土佐和え	白米 鶏肉 高野豆腐 大根 人参 干し椎茸 こんにゃく ごぼう 蓮根 砂糖 醤油 みりん 削り節 じゃが芋 かつお節 塩	牛乳 おとうふ屋さんのビスケット 干しブルーーン	蒸しじゃが (じゃが芋 塩) 干しブルーーン
8	月	22	ごはん 豚肉と厚揚げの味噌炒め 長芋の梅肉和え	白米 豚肉 厚揚げ 人参 キャベツ 玉葱 青葱 砂糖 塩 コショウ 味噌 片栗粉 菜種油 長芋 梅干し 焼きのり みりん	牛乳 梨 ベジタブルせんべい	蒸しかぼちゃ (かぼちゃ) むらさき芋せんべい
9	火		ごはん ポトフ 中華きゅうり	白米 牛肉 じゃが芋 人参 キャベツ 玉葱 塩 コショウ 醤油 削り節 胡瓜 砂糖 米酢 醤油 ごま油	牛乳 わらびもち (わらびもち粉 砂糖 きな粉)	きんとん (さつま芋 長芋) 季節のみかん
10	水	24	ごはん 鯖のきじ焼き わかめの酢の物	白米 鯖 青葱 土生姜 醤油 みりん わかめ 胡瓜 長芋 キャベツ 砂糖 醤油 米酢	牛乳 チーズ蒸しパン (チーズ 薄力粉 B P 砂糖 塩) かみかみ昆布 (昆布 砂糖 醤油)	蒸しじゃが (じゃが芋 塩) さくっとあられ
11	木	25	ごはん 鶏のさっぱり煮 ポテトサラダ	白米 鶏肉 ごぼう 砂糖 醤油 米酢 じゃが芋 人参 玉葱 砂糖 塩 コショウ 米酢 オリーブ油	牛乳 豆腐団子 (木綿豆腐 白玉粉 上新粉 砂糖 きな粉)	蓮根のおやき (蓮根 片栗粉 塩) ベビースティック
12	金	26	豚しゃぶ冷やしうどん 煮かぼちゃ	うどん 豚肉 もやし 胡瓜 わかめ トマト モロヘイヤ 大葉 梅干し 醤油 みりん 削り節 かぼちゃ 醤油 みりん 削り節	お茶 きつねおにぎり (白米 油揚げ 砂糖 醤油) 返りちりめん	人参おにぎり (白米 人参 塩) むらさき芋せんべい
13	土	27	ごはん 牛肉の時雨煮 茄子のかか煮	白米 牛肉 蓮根 ごぼう 人参 系こんにゃく 絹さや 土生姜 砂糖 醤油 みりん 茄子 かつお節 醤油 みりん 削り節	牛乳 花せんべい 干しブルーーン	蒸しじゃが (じゃが芋 塩) 干しブルーーン
	月	29	ごはん 太刀魚の塩焼き シルバーサラダ	白米 太刀魚 塩 春雨 キャベツ トマト 胡瓜 砂糖 塩 米酢 オリーブ油	牛乳 おからケーキ (薄力粉 バター 卵 砂糖 B P おから)	蒸しかぼちゃ (かぼちゃ) さくっとあられ
	火	30	ごはん 鶏の唐揚げ 野菜の炊き合わせ	白米 鶏肉 にんにく 醤油 塩 コショウ 片栗粉 菜種油 かぼちゃ 厚揚げ 人参 玉葱 茄子 三度豆 砂糖 醤油 みりん 削り節	お茶 ヨーグルト りんご	蒸し芋 (さつま芋) りんご

毎年9月1日～30日の間は厚生労働省が展開する食生活改善普及運動月間です。
 今年度は「まずは毎日、あと一皿ずつ野菜と果物をプラス」を基本テーマとし、さらに重点目標として
 「野菜摂取量の増加」、「バランスの良い食事を摂っている者の増加」、「食塩摂取量の減少」等に向けた取り組みなどが
 更に強化するように設定されています。
 小さな意識でよりよい食事に近づけることができます。まずはスーパーなどで好きな果物を一つ買ってみるのはどうでしょう！