



給食だより 9 月



令和 7 年 9 月
日の出保育園

日中はまだ暑い日が続いています。夏の疲れが出てき、体調を崩しがちになります。
しっかりと睡眠をとり、旬の食材を食べて、元気に過ごしましょう！



非常食の用意は、できていますか？

9月1日は、防災の日です。いざという時のために、水・缶詰・調理せず食べれる備蓄食料品（アルファ米・レトルト食品等）の備えを最低3日分×人数分準備をしておくとう安心です。非常食は、賞味期限が長いため、つい、賞味期限が切れてしまっています。防災の日に、確認しておきましょう。

～2025年の十五夜は10月6日です！～

月見団子

満月に見立て、丸いお団子で、15個積み上げてお供えします。

お団子を高く積み上げることで、月に近い場所でお供えするという意味があります。

秋の収穫物

里芋、さつまいも、栗、豆など豊作を感謝し秋の味覚として、お供えします。

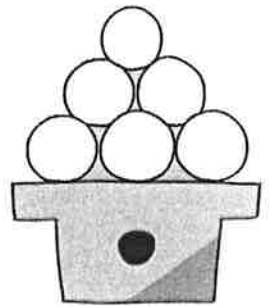
果物

ぶどう、柿、梨など秋に旬の果物をお供えします。

特に、ぶどうのようなツルのある果物は、人とのつながりを強め縁起が良いと言われます。

すすき

稲穂の代わりに、豊作を祈る意味で飾ります。

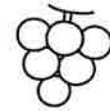


ミルクくずもちレシピ（2～3人分）

- ・牛乳（豆乳）200 ml
 - ・砂糖 20 g
 - ・片栗粉 20 g
 - ・きなこ 10 g
- ①鍋に牛乳、砂糖、片栗粉入れる
 - ②中火にかけながらヘラで混ぜる
 - ③液体状から粘り気がでてきたら、弱火にし素早く混ぜる
 - ④火を止め、3～5分程度冷ます
 - ⑤一口大位をスプーンに取りきな粉にまぶす



令和7年 9月献立



日の出保育園

日付	曜日	乳児10時	昼食	おやつ	食材	エネルギー
防災の日 1	月	牛乳 乳児用菓子	アルファ米 幼児:高野豆腐の煮物 乳児:豆腐の煮物 切干サラダ 味噌汁	牛乳 災害用菓子	アルファ米 高野豆腐 木綿豆腐 切り干し大根 人参 きゅうり わかめ 玉ねぎ 味噌 かつおだし こんぶだし 酢 醤油 三温糖 災害用菓子	乳:362kcal 幼:444kcal
2 17	火 水	牛乳 乳児用菓子	麦ごはん カレイの照り焼き のり和え なすの味噌汁	牛乳 栗ケーキ	精白米 米粒麦 ムキカレイ キャベツ ほうれん草 人参 のり なす 玉ねぎ 栗煮 ホットケーキミックス 醤油 かつおだし こんぶだし 味噌 三温糖 酒 みりん	乳:368kcal 幼:460kcal
3 24	水	牛乳 乳児用菓子	ごま食パン Tandoriチキン 雑穀サラダ かぼちゃスープ	牛乳 しらすごはん	ごま食パン 鶏肉 押し麦 きゅうり 人参 キャベツ かぼちゃ 玉ねぎ 精白米 しらす 小松菜 カレー粉 ケチャップ 生姜 にんにく マヨネーズ(マヨドレ) コンソメ 塩 醤油 ごま	乳:469kcal 幼:547kcal
4 18	木	牛乳 乳児用菓子	麦ごはん かじきのオープン焼き なめ茸和え 冬瓜の味噌汁	牛乳 フルーツカクテル	精白米 米粒麦 かじき えのき ほうれん草 切干大根 人参 冬瓜 玉ねぎ 油揚げ みかん缶 もも缶 パナナ りんごジュース 醤油 三温糖 酒 片栗粉 味噌 かつおだし こんぶだし	乳:371kcal 幼:455kcal
5 19	金	牛乳 乳児用菓子	クリームスパゲティ りんごのフレンチサラダ 根菜スープ	牛乳 ふかしもち	スパゲティ 鶏肉 玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり もやし 大根 ごぼう さつまいも 小麦粉 バター コンソメ 塩 酢 三温糖 油	乳:442kcal 幼:545kcal
6 20	土	牛乳 乳児用菓子	そぼろあんかけ丼 味噌汁	牛乳 せんべい	精白米 鶏挽肉 玉ねぎ しめじ 人参 キャベツ 大根 さつまいも 味噌 醤油 三温糖 かつおだし こんぶだし	乳:366kcal 幼:447kcal
8 22	月	牛乳 乳児用菓子	味噌煮麺 さつまいもサラダ りんご	牛乳 ごまおはぎ	冷麦 鶏肉 人参 葱 もやし 大根 コーン さつまいも きゅうり りんご 精白米 もち米 ごま 味噌 鶏がら 塩 マヨネーズ(マヨドレ) 豆乳	乳:370kcal 幼:458kcal
9 30	火	牛乳 乳児用菓子	中華丼 オレンジ わかめスープ	牛乳 シュガー トースト	精白米 鶏肉 厚揚げ かまぼこ 人参 玉ねぎ 白菜 オレンジ わかめ 葱 ごま 食パン 醤油 ごま油 三温糖 鶏がら 塩 かつおだし	乳:394kcal 幼:484kcal
10 29	水 月	牛乳 乳児用菓子	麦ごはん たらの味噌マヨ焼き 春雨サラダ ごぼうの味噌汁	牛乳 ドーナツ	精白米 米粒麦 たら 春雨 きゅうり キャベツ 人参 ごぼう 大根 小麦粉 ベーキングパウダー 三温糖 油 味噌 マヨネーズ(マヨドレ) 酢 こんぶだし 醤油 かつおだし	乳:386kcal 幼:474kcal
11 25	木	牛乳 乳児用菓子	きのこカレー (25日:豚肉) ブロッコリーのサラダ 梨	麦茶 豆乳くずもち	精白米 鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ まいたけ しめじ マッシュルーム ブロッコリー キャベツ 梨 豆乳 片栗粉 カレールウ 三温糖 酢 塩	乳:413kcal 幼:504kcal
12 26	金	牛乳 乳児用菓子	麦ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 蓮根きんぴら 大根の味噌汁	牛乳 焼きそば	精白米 米粒麦 鮭 キャベツ 玉ねぎ 人参 しめじ コーン 蓮根 ごま 大根 蒸し中華麺 鶏肉 塩 味噌 かつおだし こんぶだし 三温糖 醤油 ごま油	乳:439kcal 幼:514kcal
13 27	土	牛乳 乳児用菓子	まぜご飯 なすの味噌汁	牛乳 せんべい	精白米 鶏肉 人参 椎茸 なす 玉ねぎ キャベツ 味噌 醤油 三温糖 かつおだし こんぶだし	乳:362kcal 幼:425kcal
誕生会 16	火	牛乳 乳児用菓子	秋の和風ピラフ つくね かぼちゃの煮物 まいたけの味噌汁	牛乳 スイートポテト	精白米 蓮根 人参 小松菜 玉ねぎ 鶏挽肉 木綿豆腐 かぼちゃ まいたけ 大根 長葱 さつまいも 醤油 コンソメ 食塩 かつおだし 三温糖 味噌 こんぶだし 牛乳 生クリーム	乳:410kcal 幼:501kcal

※献立内容を変更する場合がありますが、ご了承ください



令和7年 9月離乳食



日付	曜日	献立		主な食材
		午前（10：00）	午後（14：00）	
1	月	粥 野菜あんかけ 味噌汁	粥 豆腐のおかか煮	精白米 豆腐 玉ねぎ 人参 さつまいも 大根 キャベツ
2 17	火 水	粥 カレイの煮物 なすの味噌汁	のり粥 ほうれん草くたくた煮	精白米 ムキカレイ キャベツ ほうれん草 人参 なす 玉ねぎ のり
3 24	水	パンスティック ささみのトマト煮 かぼちゃスープ	粥 しらす和え	食パン ささみ 精白米 きゅうり 人参 キャベツ かぼちゃ 玉ねぎ 小松菜 しらす
4 18	木	粥 鮭の照り焼き 味噌汁	粥 じゃがいもの煮物	精白米 鮭 ほうれん草 人参 大根 玉ねぎ じゃがいも
5 19	金	クリームスパゲティ やさいスープ	粥 おさつサラダ	スパゲティ ささみ 精白米 玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし 大根 さつまいも
8 22	月	味噌煮麺 さつまいもの甘煮	粥 根菜の煮物	冷麦 ささみ 精白米 人参 もやし 大根 さつまいも きゅうり
9 30	火	中華丼 スープ	パンスティック 白菜のおかか煮	精白米 ささみ 食パン 人参 玉ねぎ 白菜 大根 かぼちゃ
10 29	水 月	粥 たら味噌煮 すまし汁	粥 キャベツののり和え	精白米 たら きゅうり キャベツ 人参 大根 のり
11 25	木	クリームライス ブロッコリーのサラダ	粥 ポトフ風	精白米 ささみ じゃがいも 人参 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ 粉ミルク
12 26	金	粥 ちゃんちゃん焼き 味噌汁	野菜煮麺 大根のだし煮	精白米 鮭 冷麦 キャベツ 玉ねぎ 人参 大根 かぼちゃ
16	火	粥 肉団子スープ かぼちゃの煮物	粥 さつまいもの甘煮	精白米 挽肉 豆腐 人参 小松菜 玉ねぎ かぼちゃ 大根 さつまいも

※献立内容を変更する場合がありますが、ご了承下さい。

※初期食…粥、汁物（野菜、芋など）のペースト状で、味付けなしの素材を感じられる献立になります。

※中期食・後期食…食材そのものの味やだしの風味を活かした味付けになります。食べ具合を見ながら形態を変えていきます。（7～8倍粥、5～6倍粥、軟飯、パン粥、パンスティック など）

一人ひとりに応じた手づかみ食べができる野菜スティックがつきます。

令和7年9月夕食献立

日付	曜日	献立	主な食材
1	月	炊き込みごはん 味噌汁	精白米 ツナ缶 人参 玉ねぎ コーン キャベツ 長ねぎ なす 食塩 醤油 こんぶだし 味噌 酒
2 17	火 水	かしわ煮麺 おかか和え	冷麦 ツナ缶 人参 キャベツ 玉ねぎ なす ほうれん草 酒 みりん 醤油 かつおだし こんぶだし かつお節
3 24	水	ピラフ コンソメスープ	精白米 鶏肉 キャベツ かぼちゃ 人参 さつまいも コーン 食塩 コンソメ
4 18	木	塩煮麺 もも缶	冷麦 キャベツ 人参 大根 玉ねぎ 食塩 こんぶだし めんつゆ かつおだし もも缶 ツナ缶
5 19	金	わかめご飯 味噌汁	精白米 鶏肉 わかめ 人参 大根 玉ねぎ キャベツ もやし 長ねぎ 醤油 こんぶだし 食塩 かつおだし 味噌
8 22	月	ツナチャーハン すまし汁	精白米 ツナ缶 人参 キャベツ 玉ねぎ 醤油 コンソメ 食塩 こんぶだし かつおだし
9 30	火	茶飯 味噌汁	精白米 鶏肉 人参 玉ねぎ 白菜 キャベツ 味噌 こんぶだし かつおだし 醤油 食塩
10 29	水 月	ツナコーンご飯 野菜スープ	精白米 ツナ缶 玉ねぎ キャベツ 人参 大根 コーン 食塩 こんぶだし 味噌 醤油 みりん 酒 コンソメ
11 25	木	焼き鳥丼 コンソメスープ	冷麦 鶏肉 じゃがいも 人参 まいたけ しめじ 切干大根 食塩 こんぶだし 鶏がら 醤油 コンソメ
12 26	金	鮭炒飯 根菜スープ	精白米 鮭 人参 玉ねぎ キャベツ 大根 しめじ 玉ねぎ かつおだし 塩 こんぶだし 醤油 酒 コンソメ
16	火	ツナおにぎり 味噌汁	精白米 ツナ 人参 大根 玉ねぎ キャベツ なす ごま 味噌 かつおだし 食塩

※献立内容を変更することがありますが、ご了承下さい。

