



9 月 給 食 献 立 表 (12か月～18か月頃)

2025年09月

精華町立保育所

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
01 月	午前おやつ	せんべい	塩せんべい			
	昼食	ビーフカレー バナナ	米、じゃが芋、なたね油	牛肉	玉ねぎ、人参 バナナ	カレールウ（アレルゲンフリー）、塩、こしょう
	午後おやつ	ゆかりおにぎり	米			ゆかり
02 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 とんかつ 添え野菜 みそ汁	米 パン粉、なたね油、小麦粉 マヨドレ	豚肉 みそ	きやべつ、人参、きゅうり かぼちゃ、玉ねぎ、えのきたけ、青ねぎ	塩、こしょう 塩 煮干し
	午後おやつ	みかんヨーグルト ソフトせんべい	きび砂糖 ソフトせんべい	ガゼリヨーグルト	みかん缶	
03 水	午前おやつ	豆乳		調整豆乳		
	昼食	ご飯 マーボー豆腐 なすのナムル	米 片栗粉、なたね油、三温糖 春雨、三温糖、ごま油	豆腐、豚ひき肉、みそ ロースハム短冊	玉ねぎ、にら、土生姜 なす、きゅうり、人参	しょう油 米酢、しょう油（淡）、鶏がらスープ、塩
	午後おやつ	牛乳 小倉ケーキ	牛乳 ホットケーキミックス	牛乳 調整豆乳、ゆであずき缶		
04 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 鮭のパン粉焼き ゆで野菜 みそ汁	米 なたね油、パン粉 マヨドレ	さけ 豆腐、みそ	パセリ きやべつ、人参、きゅうり 冬瓜、玉ねぎ、青ねぎ、人参	酒、塩、カレー粉、こしょう 塩 煮干し
	午後おやつ	牛乳 ジャムサンド	牛乳 いちごジャム、食パン10枚切り	牛乳		
05 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 肉かぼちゃ みそ汁	米 突きこんにやく、三温糖、なたね油	牛肉 みそ、油揚げ	かぼちゃ、玉ねぎ 玉ねぎ、人参、青ねぎ	しょう油 煮干し
	午後おやつ	牛乳 きなこおにぎり	牛乳 米、きび砂糖	牛乳 きな粉		塩
08 月	午前おやつ	せんべい	塩せんべい			
	昼食	梅しらすご飯 豚肉と茄子の旨煮 みそ汁	米 三温糖、なたね油	ちりめんじゃこ 豚肉、絹厚揚げ、みそ みそ	梅干し なす、玉ねぎ 玉ねぎ、かぼちゃ、人参、きやべつ、青ねぎ	しょう油 鰹だし
	午後おやつ	牛乳 スパゲティーナポリタン	牛乳 スパゲティー、なたね油	牛乳 ロースハム短冊	玉ねぎ、ピーマン	ケチャップ、塩
09 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 かれのい照り焼き 小松菜ともやしのごま和え みそ汁	米 三温糖 すりごま じゃが芋	かれい 豆腐、みそ、わかめ	小松菜、もやし 玉ねぎ、人参、青ねぎ	しょう油 しょう油 鰹だし
	午後おやつ	みかんゼリー ビスケット	みかんゼリー ビスケット			
10 水	午前おやつ	豆乳		調整豆乳		
	昼食	チキンカレー ツナのサラダ バナナ	米、じゃが芋、なたね油 なたね油、三温糖	鶏もも肉 ツナ	玉ねぎ、人参 きやべつ、小松菜、人参、コーン バナナ	カレールウ（アレルゲンフリー）、塩、こしょう 米酢、塩
	午後おやつ	味しらべ 黄桃ゼリー	味しらべ きび砂糖		黄桃缶、アガー	
11 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 いわしのかば焼き ごま和え 揚げナスのみそ汁	米 片栗粉、なたね油、三温糖 すりごま、三温糖 なたね油	いわし みそ	土生姜 きやべつ、人参 なす、玉ねぎ、人参、小松菜	しょう油、酒、みりん しょう油 鰹だし
	午後おやつ	牛乳 種なし巨峰 揚げせんべい	牛乳 揚げせんべい	牛乳	ぶどう	
12 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	すき焼き丼 みそ汁 なし	米、糸こんにやく、三温糖、おつゆ、なたね油 じゃが芋	焼き豆腐、牛肉 みそ	きやべつ、玉ねぎ、青ねぎ 玉ねぎ、小松菜、えのきたけ なし	しょう油 煮干し
	午後おやつ	昆布おにぎり	米	塩こんぶ		



* 都合により 給食内容が変更になることがあります。
今月の給食目標……いざというときに備えよう

ご飯は「軟飯」を、牛乳は「ミルク又は牛乳」、
 豆乳は「ミルク又は豆乳」を提供します。



9 月 給 食 献 立 表 (12か月～18か月頃)

2025年09月

精華町立保育所

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
16 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 鯖の塩焼き ほうれん草ときのこの和え物 みそ汁	米 すりごま、三温糖	塩さば 豆腐、みそ	ほうれん草、しめじ、えのきたけ 玉ねぎ、人参、チンゲンサイ	しょう油 煮干し
	午後おやつ	牛乳 バイクドポテト	フレンチフライポテト(冷凍)、なたね油	牛乳		塩
17 水	午前おやつ	豆乳		調整豆乳		
	昼食	ご飯 ささみの天ぷら ごま和え みそ汁	米 小麦粉、なたね油 すりごま、三温糖 じゃが芋	ささみ 絹厚揚げ、みそ	きゃべつ、小松菜、人参 玉ねぎ、青ねぎ、人参	塩、こしょう しょう油 鰹だし
	午後おやつ	牛乳 ミルクパン	ミルクパン	牛乳		
18 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ビビンバ わかめスープ ぶどうゼリー	米、三温糖、ごま油 ぶどうゼリー	牛ひき肉 わかめ	ほうれん草、もやし、コーン、人参、千切り大根、土生姜 きゃべつ、玉ねぎ、人参	しょう油、酒 鰹だし、しょう油(淡)、塩
	午後おやつ	牛乳 米粉のブルーベリータルト	米粉のブルーベリータルト	牛乳		
19 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 なすのミートソース炒め 豆腐スープ	米 なたね油	豚ひき肉 豆腐	なす、玉ねぎ、ピーマン、人参 玉ねぎ、小松菜、えのきたけ	ケチャップ、ウスターソース、塩、こしょう 鰹だし、しょう油(淡)、塩
	午後おやつ	おはぎ(きなご飯)	米、きび砂糖	ねりあん、きな粉		塩
22 月	午前おやつ	せんべい	塩せんべい			
	昼食	しそわかめご飯 高野豆腐とじゃが芋の含め煮 みそ汁	米 じゃが芋、三温糖	鶏もも肉、高野豆腐 みそ、わかめ	玉ねぎ、人参、グリーンピース かぼちゃ、玉ねぎ、青ねぎ	炊き込みわかめ、ゆかり しょう油、鰹だし 鰹だし
	午後おやつ	桃のヨーグルト ソフトせんべい	きび砂糖 ソフトせんべい	ガゼリヨーグルト	黄桃缶	
24 水	午前おやつ	豆乳		調整豆乳		
	昼食	ハヤシライス ツナサラダ みかん	米、じゃが芋、なたね油 なたね油、三温糖	牛肉 ツナ	玉ねぎ、人参 きゃべつ、きゅうり、人参 みかん	ハヤシライスルウ、塩、こしょう 米酢、塩
	午後おやつ	牛乳 スナックパン	スナックパン	牛乳		
25 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 鯖の生姜煮 じゃが芋の含め煮 みそ汁	米 三温糖 じゃが芋、三温糖	さば 油揚げ、みそ	土生姜 人参 玉ねぎ、小松菜、えのきたけ	しょう油 しょう油、鰹だし 煮干し
	午後おやつ	牛乳 きなこマカロニ	マカロニ、きび砂糖	牛乳 きな粉		塩
26 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 ささみのレモンソース和え きゃべつのサラダ みそ汁	米 片栗粉、なたね油、三温糖 マヨドレ じゃが芋	ささみ 豆腐、みそ	レモン果汁 きゃべつ、きゅうり、人参 玉ねぎ、青ねぎ	ケチャップ、塩、こしょう 塩 鰹だし
	午後おやつ	牛乳 バタートースト	バター、食パン6枚切り	牛乳		
29 月	午前おやつ	せんべい	塩せんべい			
	昼食	中華風丼 豆腐スープ バナナ	米、片栗粉、なたね油、ごま油	豚肉 豆腐	白菜、玉ねぎ、もやし、人参、干し椎茸、土生姜 えのきたけ、にら バナナ	しょう油、塩 鰹だし、しょう油(淡)、塩
	午後おやつ	ジョア ボーロ	ボーロ	ジョア		
30 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 焼肉風 みそ汁	米 なたね油、三温糖	牛肉 みそ、油揚げ、わかめ	玉ねぎ、きゃべつ、人参、ピーマン、にら、にんにく かぼちゃ、玉ねぎ	しょう油、酒 煮干し
	午後おやつ	牛乳 豆腐ホットケーキ	ホットケーキミックス、なたね油	牛乳 豆腐		



* 都合により 給食内容が変更になることがあります。
今月の給食目標・・・いざというときに備えよう

ご飯は「軟飯」を、牛乳は「ミルク又は牛乳」、
豆乳は「ミルク又は豆乳」を提供します。