



いちご保育園献立表 2025年9月



日付	献立名	材料名			おやつ
		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	
01月	御飯、ひじきふりかけ コーン汁（だいこん） 揚げ鶏の五目和え 甘夏みかん缶	七分つき米、さつまいも、 ○ホットケーキ粉、 片栗粉、油	○牛乳、鶏もも肉、蒸し大豆、 ○チーズ、○牛乳	みかん缶、だいこん、にんじん、 ほうれんそう、クリームコーン缶、 ○コーン缶、ねぎ、コーン缶、 ひじき、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、 ○蒸しパン・チーズ
02火	御飯 みそ汁（豆腐・わかめ） かじきのカレーあん ペイクドじゃが、りんご	七分つき米、じゃがいも、 ○食パン、片栗粉、油、 ○マヨネーズ	○牛乳、かじき、木綿豆腐、 米みそ（淡色辛みそ）、 ○しらす干し、○粉チーズ、 ◎牛乳	りんご、だいこん、チンゲンサイ、 たまねぎ、コーン缶、 ◎みかん缶、カットわかめ、 ○あおのり、あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、 ○ 備蓄パン
03水	ごはん 備蓄ホワイトシチュー ほうれん草の和え物 甘煮豆（いんげん豆） パイン缶	○さつまいも、七分つき米、 ○砂糖、○油、砂糖、 ごま、油、○ごま、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、 いんげんまめ（乾）、 米みそ（淡色辛みそ）、 油揚げ、◎牛乳	パイン缶、もやし、ほうれんそう、 かぼちゃ、なす、にんじん、 ねぎ、にんにく、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、 ○大学芋
04木	御飯 みそ汁（なす・かぼちゃ） さけの酒蒸し ひじきの煮物（にんじん） みかん缶	七分つき米、ごま油、油、 砂糖	○牛乳、さけ、米みそ（淡色辛みそ）、 油揚げ、◎牛乳	みかん缶、にんじん、かぼちゃ、 たまねぎ、なす、えのきたけ、 ねぎ、オクラ、ひじき	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、 ○ジャムパン
05金	ロールパン、 野菜コーンスープ（さつま芋） 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーのマヨネーズあえ、なし	ロールパン、さつまいも、 ○米、マヨネーズ、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、豆乳、 ○ベーコン、○バター、 ◎牛乳	なし、ブロッコリー、にんじん、 クリームコーン缶、ねぎ、 マーマレード、コーン缶、 ○切り干しだいこん	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、 ○切干し大根おにぎり
06土	ケチャップライス コーンスープ（豆乳） ポイルブロッコリー フルーツ	七分つき米、油	○牛乳、○ヨーグルト（加糖）、 豆乳、鶏ひき肉、◎牛乳	クリームコーン缶、ブロッコリー、 たまねぎ、コーン缶、 にんじん、ピーマン	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、 ○ヨーグルト、○ビスケット、 ○せんべい
08月	さつま芋御飯 すまし汁（たまねぎ・わかめ） さけのちゃんちゃん焼き みかん缶	七分つき米、○フランスパン、 さつまいも、油、砂糖	○牛乳、さけ、米みそ（淡色辛みそ）、 油揚げ、◎牛乳	みかん缶、キャベツ、たまねぎ、 にんじん、えのきたけ、 ○いちごジャム、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、 ○いちごスティック
09火	御飯 すまし汁（いも・えのき） マーボー豆腐（たまねぎ） キャベツのバインサラダ	七分つき米、○食パン、 じゃがいも、片栗粉、○砂糖、 ○ピーナッツバター、 ○ミルククリーム、ごま油、 砂糖	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、 ○きな粉、米みそ（淡色辛みそ）、 ◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、パイン缶、 きゅうり、ねぎ、えのきたけ、 ◎みかん缶、しょうが、 カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、 幼児：ラスク・きな粉ピーナッツ、 乳児：ミルククリームサンド
10水	さといも御飯、すまし汁（豆腐・ねぎ）、 さばのりんごソースかけ、ゆで野菜（ブロッコリー）	七分つき米、○じゃがいも、 さといも、○片栗粉、油、 片栗粉、砂糖、○油	○牛乳、さば、絹ごし豆腐、 油揚げ、◎牛乳	ブロッコリー、りんご、ほうれんそう、 ねぎ、たまねぎ、しめじ、 にんじん、こんぶ（だし用）、	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、 ○芋もち
11木	御飯、みそ汁（さといも・えのき）、 豆腐ハンバーグ キャベツのゆかりサラダ りんご	七分つき米、○七分つき米、 さといも、片栗粉、○ごま、 油、砂糖	○牛乳、焼き豆腐、豚ひき肉、 牛ひき肉、○しらす干し、 米みそ（淡色辛みそ）、 ◎牛乳	りんご、キャベツ、たまねぎ、 にんじん、チンゲンサイ、 えのきたけ、○焼きのり、 カットわかめ、にんにく	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、 ○おにぎり（じゃごごま）
12金	さんまのかば焼き丼、すまし汁（豆腐・あげ）、 かぼちゃの甘煮	七分つき米、○ホットケーキ粉、 片栗粉、油、砂糖、○砂糖	さんま、木綿豆腐、○牛乳、 ○生クリーム、油揚げ、 ◎牛乳	かぼちゃ、はくさい、たまねぎ、 ◎みかん缶、切り干しだいこん、 しょうが、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、 ○お楽しみケーキ
13土	スチコン焼きそば、わかめスープ、 ゆでブロッコリー、ベビーチーズ、 りんご	焼きそばめん、ごま油	○牛乳、○ヨーグルト（加糖）、 豚肉（肩）、チーズ、◎牛乳	キャベツ、りんご、ブロッコリー、 コーン缶、ピーマン、 にんじん、カットわかめ、 あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、 ○ヨーグルト、○ビスケット、 ○せんべい
16火	御飯 みそ汁（豆腐・わかめ） かじきのカレーあん ペイクドじゃが、りんご	七分つき米、じゃがいも、 ○食パン、片栗粉、油、 ○マヨネーズ	○牛乳、かじき、木綿豆腐、 米みそ（淡色辛みそ）、 ○しらす干し、○粉チーズ、 ◎牛乳	りんご、だいこん、チンゲンサイ、 たまねぎ、コーン缶、 ◎みかん缶、カットわかめ、 ○あおのり、あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、 ○じゃこトースト
17水	キッズピビンバ（ごま） みそ汁（かぼちゃ・あげ） 甘煮豆（いんげん豆） パイン缶	○さつまいも、七分つき米、 ○砂糖、○油、砂糖、 ごま、油、○ごま、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、 いんげんまめ（乾）、 米みそ（淡色辛みそ）、 油揚げ、◎牛乳	パイン缶、もやし、ほうれんそう、 かぼちゃ、なす、にんじん、 ねぎ、にんにく、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、 ○大学芋

※ 2日午後のおやつ、3日の昼食は非常食を提供させていただきます。



日付	献立名	材料名			おやつ
		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	
18 木	御飯 みそ汁（なす・かぼちゃ） さけの酒蒸し ひじきの煮物（にんじん） みかん缶	七分つき米、ごま油、油、砂糖	〇牛乳、さけ、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、〇牛乳	みかん缶、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、なす、えのきたけ、ねぎ、オクラ、ひじき	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、〇牛乳、〇ジャムパン
19 金	ロールパン、 野菜コーンスープ（さつま芋）鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーのマヨネーズあえ、なし	ロールパン、さつま芋、〇米、マヨネーズ、片栗粉	〇牛乳、鶏もも肉、豆乳、〇ベーコン、〇バター、◎牛乳	なし、ブロッコリー、にんじん、クリームコーン缶、ねぎ、マーマレード、コーン缶、〇切り干しだいこん	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、〇牛乳、〇切干し大根おにぎり
20 土	牛乳、カレーライス・簡単、 コーンスープ（玉ねぎ）、 オイルブロッコリー、果物	米、じゃがいも、油	牛乳、〇牛乳、〇ヨーグルト（加糖）、豚肉（肩ロース）、◎牛乳	オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、クリームコーン缶、にんじん	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、〇牛乳、〇ビスケット、〇ヨーグルト
22 月	さつま芋御飯、すまし汁（たまねぎ・わかめ） さけのちゃんちゃん焼き みかん缶	七分つき米、〇フランスパン、さつま芋、油、砂糖	〇牛乳、さけ、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、◎牛乳	みかん缶、キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、〇いちごジャム、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、〇牛乳、〇いちごスティック
24 水	さといも御飯、すまし汁（豆腐・ねぎ）、さばのりんごソースかけ、ゆで野菜（ブロッコリー）	七分つき米、〇じゃがいも、さといも、〇片栗粉、油、片栗粉、砂糖、〇油	〇牛乳、さば、絹ごし豆腐、油揚げ、◎牛乳	ブロッコリー、りんご、ほうれんそう、ねぎ、たまねぎ、しめじ、にんじん、こんぶ（だし用）、しょうが、〇あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、〇牛乳、〇芋もち
25 木	御飯、みそ汁（さといも・えのき）、豆腐ハンバーグ、 キャベツのゆかりサラダ、 バナナ	七分つき米、〇七分つき米、さといも、片栗粉、〇ごま、油、砂糖	〇牛乳、焼き豆腐、豚ひき肉、牛ひき肉、〇しらす干し、米みそ（淡色辛みそ）、◎牛乳	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、〇焼きのり、カットわかめ、にんにく	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、〇牛乳、〇おにぎり（じゃこごま）
26 金	さんまのかば焼き丼、すまし汁（豆腐・あげ）、かぼちゃの甘煮、なし	七分つき米、〇砂糖、〇黒砂糖、片栗粉、油、砂糖	〇牛乳、さんま、木綿豆腐、油揚げ、〇セラチン、◎牛乳	なし、かぼちゃ、〇かぼちゃ、はくさい、たまねぎ、切り干しだいこん、しょうが、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、〇牛乳、〇かぼちゃプリン（卵なし）
29 月	ドライカレーライス、オニオンスープ（コンソメ）、 だいこんときゅうりのサラダ、 ヨーグルト	アルファ化米、〇米粉、油、〇砂糖、〇油、米粉、砂糖	〇牛乳、ヨーグルト（加糖）、豚ひき肉、◎牛乳	たまねぎ、だいこん、きゅうり、〇オレンジ濃縮果汁、にんじん、マッシュルーム、ピーマン、干しぶどう、にんにく、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、〇牛乳、〇米粉蒸しパン（オレンジジュース）
30 火	御飯、豆腐みそ汁（あげ）、 鮭の塩焼き、（ス）さつま芋のレモン煮、ゆで野菜（ブロッコリー）	七分つき米、さつま芋、〇食パン、〇砂糖、砂糖	〇牛乳、さけ、木綿豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、〇バター、油揚げ、〇きな粉、◎牛乳	ブロッコリー、ねぎ、◎みかん缶、レモン果汁、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、〇牛乳、〇ラスク



平均栄養所要量	3－5歳児：エネルギー547kcal タンパク質21.7g 脂質16.6g カルシウム243mg 鉄分2.4 ビタミンC33 食物繊維4.8 塩分1.6g
	1－2歳児：エネルギー424kcal タンパク質17.2g 脂質13.8g カルシウム236mg 鉄分1.7 ビタミンC24 食物繊維3.5 塩分1.2g

9月1日は防災の日

～大切な人を守るために備えましょう～

いつ、どこで発生するか分からない災害への準備は、日ごろからの備えが大切です。東久留米市が発行している「防災ガイド」や「ハザードマップ」、「避難場所・避難所」「広域避難所」などの資料を入手して理解するとともに、家族皆で非常災害に備えた取り組みを行いましょう。また、「食」は衣・食・住の中でも、人が生きるための基本となるものです。いつ発生するか分からない災害に備え、日ごろから食料などを備えましょう。

- ◆非常食は、日ごろから食べなれている食品や普段の食事に利用できる食品を中心に、栄養のバランスを考えた最低3日分は備えましょう。
- ◆災害が広範囲にわたって甚大な場合は、1週間分程度の備えが必要です。水は、飲料水や調理用として1人1日3リットルを用意しましょう。
- ◆食料と水は、家族の人数分を備えましょう。
- ◆自分や家族の状況に合わせて必要な物を備えましょう。
- ◆赤ちゃんがいたら粉ミルクやベビーフードを備え、食物アレルギーがあればアレルギー用食品を少し多めに備えましょう。お年寄りがいたら軟らかく食べやすい物を備えましょう。
- ◆非常食は、玄関や出入口、寝室、屋外の倉庫などすぐに持ち出せる場所に保管し、家族全員が保管場所を知っておきましょう。
- ◆賞味期限内に普段の食事の中に、組み入れて食べて、新しい物を購入して補いましょう。（ローリングストック法）
- ◆特定の食品を大量に保存するのではなく、いろいろな食品を備えましょう。食べて、おいしくなかったら、ほかの食品に変更しましょう。
- ◆水は、市販のミネラルウォーターやお茶、ウーロン茶などのペットボトルを用意しましょう。ミネラルウォーターは、長期保存が可能な物にしましょう。飲み水以外の水も必要です！



- 🍷 食材を確認し、未食のものがある場合はその日までに食べておくようにしましょう。
- 🍷 行事や食材の都合により内容を変更する場合があります。その際は、掲示板やHPでご案内させていただきます。