

献立予定表

加布里保育園
令和7年9月

日付	曜日	メニュー	主食	主な材料	3時 おやつ	3歳未満児 10時おやつ	離乳食	
1	月	タットリタン コーンサラダ バイナップル	ごはん	鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 深ねぎ にんにく 生姜 ごま油 胡瓜 コーン	アンパンマンせんべい ブルーベリーゼリー いりこ	ぎゅうにゅう たべっこどうぶつ	おかゆ にくじゃが にんじんスープ	
2	火	★さかなのきのこあんかけ キャベツのみそしる えだまめ	ごはん	まだら 玉ねぎ 人参 しめじ 干し椎茸 キャベツ イナリ揚げ 小ねぎ	スキムミルク ★チーズケーキ	ぎゅうにゅう オレンジ	おかゆ にぎかな キャベツのみそしる	
3	水	ミネストローネ ほうれんそうのサラダ パナナ	なめたけごはん	玉ねぎ キャベツ 人参 ウインナー 干し椎茸 ヤングコーン ダイストマト	スキムミルク ★マールスコーン	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ ブロッコリーのにも ほうれんそうのスープ パナナ	
4	木	チキンなんぼん こまつなのスープ トマト	ごはん	鶏肉 小麦粉 鶏卵 タルタルソース 小松菜 干し椎茸 えのき 人参	スキムミルク ★こうちやりんごケーキ	ぎゅうにゅう ビスコ	おかゆ かぼちゃのもの トマトスープ	
5	金	★さけのキッシュ パスタスープ ごまブロッコリー	ごはん	鮭 バイシート ほうれん草 しめじ 玉ねぎ 鶏卵 粉チーズ 生クリーム	ミロ ★フルーツサンド	りんごジュース かきもち	おかゆ さつまいものにも パスタスープ	
6	土	わかめうどん バイナップル ゴーヤとしおこんぶのかきあげ	うどん	わかめ 鶏肉 人参 玉ねぎ かまぼこ 小ねぎ ゴーヤ 塩こんぶ	しはながし	ぎゅうにゅう ミニキャラメルコーン	にこみうどん どうふのもの	
8	月	★おさかなハンバーグ レタススープ キウイ	ごはん	すり身 玉ねぎ 人参 枝豆 味噌 胡麻 レタス イナリ揚げ もやし	スキムミルク いりこ チーズ ベジタブル	ぎゅうにゅう とんがりコーン	おかゆ すりみだんごのもの レタススープ	
9	火	『おたんじょうかい』カツカレー コールスローサラダ オレンジ	ごはん	合挽肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 にんにく 豚肉 鶏卵 小麦粉 パン粉	りんごジュース ★おたんじょうデザート	ぎゅうにゅう げんじパイ	おかゆ にんじんのにも キャベツスープ	
10	水	★さかなのトマトチーズやき かぼちゃサラダ オニオンスープ	ごはん	鮭 玉ねぎ トマト バジル チーズ 南瓜 胡瓜 人参 鶏卵 ベーコン	スキムミルク ★マカロニきなこ	ぎゅうにゅう アントリー	おかゆ かぼちゃのもの オニオンスープ	
11	木	とりからあげとなすのおろしに はくさいスープ パナナ	ごはん	鶏肉 生姜 ナス 大根 小ねぎ 白菜 人参 玉ねぎ パナナ	スキムミルク ★シフォンケーキ	りんごジュース アスパラガス	おかゆ じゃがいものにも はくさいスープ パナナ	
12	金	なつとくどん ♪にゆうめん(奈良県) さつまいものごまあえ	むぎごはん	豚肉 納豆 生姜 小ねぎ さつまいも ごぼう 人参 いんげん 竹輪 胡麻	ココア ★オートミールクッキー	ぎゅうにゅう りんご	おかゆ さつまいものにも そうめんのスープ	
13	土	やきラーメン もちごめだんご バイナップル	ラーメン	豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし 小ねぎ 白菜 椎茸 生姜 深ねぎ	しはながし	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ ブロッコリーのにも はくさいスープ	
15	月	けいろうのひ						
16	火	★さかなのイタリアンマリネ ポテトスープ えだまめ	ごはん	まだら トマト セロリ 胡瓜 パプリカ レモン汁 にんにく パセリ じゃが芋	スキムミルク ★ブラウニー	ぎゅうにゅう しろいふうせん	おかゆ ふのくたけに ポテトスープ	
17	水	やさしいハンバーグ ブロッコリーのごまマヨあえ かぼちゃのみそしる	ごはん	ふたにく 生姜 れんこん 人参 プロ ッコリー 胡麻 南瓜 玉ねぎ 小ねぎ	★あおりんごゼリー	ぎゅうにゅう プライムクラッカー	おかゆ こうやどうふのもの かぼちゃのみそしる	
18	木	★サーモンシュテー トマトサラダ りんご	ごはん	鮭 玉ねぎ 人参 じゃが芋 しめじ ブロッコリー 豆乳 トマト キャベツ	スキムミルク ★おからかりんとう	りんごジュース ぼたぼたやき	おかゆ にぎかな トマトスープ	
19	金	やさしいため ちんげんさいのスープ バイナップル	ごはん	豚肉 キャベツ にんじん もやし 角 天 チンゲン菜 干し椎茸 鶏卵	スキムミルク ★シュガーパイ	ぎゅうにゅう チーズ	おかゆ さつまいものにも ちんげんさいのスープ	
20	土	あげちくわ もずくスープ	いなりずし	人参 ごぼう れんこん 干し椎茸 胡 麻 ちくわ 青のり もずく 鶏卵	しはながし	オレンジジュース コロソ	おかゆ かぼちゃのもの にんじんスープ	
22	月	すぶた ブロッコリーのサラダ オレンジ	ごはん	豚肉 じゃがいも れんこん ビーマン 玉ねぎ 人参 バイナップル ブロッコリー	スキムミルク ポテコ チーズ いりこ	ぎゅうにゅう ハッピーターン	おかゆ ブロッコリーのにも ポテトスープ オレンジ	
23	火	しゅうぶんのひ						
24	水	★さかなのみそやさいやき きのこスープ トマト	ごはん	青魚 小麦粉 玉ねぎ 人参 ビーマン しめじ えのき ベーコン 小ねぎ	スキムミルク ★ポテトもち	りんごジュース エースコイン	おかゆ にぎかな トマトスープ	
25	木	とりすき マカロニサラダ かき	ごはん	鶏肉 玉ねぎ 人参 干し椎茸 えのき 麩 焼き豆腐 白菜 マカロニ 鶏卵	スキムミルク ★むしパン	ぎゅうにゅう ウエハース	おかゆ さつまいものにも パスタスープ	
26	金	★とうふナゲット やきかぼちゃ えのきのすましじる	みかごはん	ツナ 豆腐 玉ねぎ 南瓜 えのき 人 参 わかめ ウインナー 小松菜	★ナタデココヨーグルト	ぎゅうにゅう ほしたべよ	おかゆ とうふハンバーグ かぼちゃのみそしる	
27	土	おべんとうじさんび						
29	月	さといもコロッケ はるさめスープ オレンジ	ごはん	里芋 鶏肉 味噌 小麦粉 鶏卵 パ ン粉 春雨 わかめ 人参 玉ねぎ	スキムミルク ピコラ チーズ いりこ	ぎゅうにゅう ブリッツ	おかゆ じゃがいものにも はるさめスープ オレンジ	
30	火	にくじゃが どうもろこし きりぼしだいごのみそマヨネーズあえ	ごはん	合挽肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 深 ネギ 干し椎茸 糸こんにゃく	スキムミルク ★バタークッキー	ぎゅうにゅう うずやきせんべい	おかゆ だいごのもの かぼちゃのみそしる	

- ※ メニューは材料入荷の都合により変更となる場合があります。
- ※ ☆は手作りおやつの日、♪は新メニュー、★は魚類の主菜料理です。
- ※ 揚げ物に中心温度を計るための穴が空いているものがありますが品質には問題ありません。
- ※ 延長保育のおやつは基本的におにぎりです。

防災の準備・心構え

9月1日は防災の日。いざという時の対応をご家庭でどういう準備をしておけばよいのか話し合ってみてはいかがでしょうか。

乳幼児がいる家庭では、次のような物が非常時には必要になります。

○紙おむつ ○着替え ○常備薬 ○体温計 ○おやつ ○毛布 ○履き替えの靴

○赤ちゃんがいるならミルクと哺乳瓶

さらに不慣れな環境で疲労も重なりますから、体調を維持するのが困難なケースも考えられます。体調不良を想定して、消化しやすいおかゆや、口当たりのいいゼリー飲料などを非常食として準備しておくといでしょう。

その他、かさばらない玩具や折り紙など、子どもが好きな遊び道具を入れておくと、避難所で役に立ちます。また、子どもはアレルギーの有無を知らせるのは困難です。アレルギーがあるならアレルギーや緊急時の対応、連絡先を明記した名札・ゼッケンを用意しておき、災害時には必ず身につけましょう。



奈良県家庭料理 にゅうめん

* 1 2 日の献立に上げています。

そうめん発祥の地と伝えられている桜井市の三輪地域。特産物のそうめんを味わい深いだしでこみます。「にゅうめん」は煮麺がなまった呼び名だといわれているそうです。

材料（1人分）

しめじ	10 g	小ねぎ	1 g
だいこん	8 g	そうめん	7 g
にんじん	6 g	だし汁	140 g
長ねぎ	8 g	(昆布・かつお)	
油揚げ	6 g	薄口しょうゆ	5 g

作り方

- 1、しめじは1本ずつにわけ、長さを半分にする。大根とにんじんは2cm長さの短冊切りにする。長ねぎと小ねぎは小口切りにする。
- 2、油揚げは2cm長さの細切りにして、油抜きをする。そうめんは食べやすい長さに切って固めにゆで、冷水でしめ、水気をきっておく。
- 3、だし汁を鍋に入れ火にかけ、大根、にんじん、しめじ、長ねぎの順に加えて煮る。
- 4、薄口しょうゆ、小ねぎを加えてひと煮立ちさせる。

