

2025年 9月 学童食 献立表

ひだまり病児保育室

★材料の都合等で献立が変更することがありますので予めご了承下さい。

★間食は午前・午後に各1回の提供となります。

日	曜	献立名	主な材料とからだの中でののはたらき			
			黄群:熱や力になる	赤群:血や肉になる	緑群:からだの調子を整える	その他
1	月	ご飯 魚の野菜あんかけ 温野菜サラダ みかんヨーグルト	ご飯 片栗粉 さつまいも	ホキ ヨーグルト	人参 法蓮草 白菜 玉葱 ブロッコリー みかん缶	みりん 醤油 鰹だし 酒
2	火	ご飯 ハンバーグ ブロッコリー オニオンスープ パナナ	ご飯 砂糖	牛肉 豚肉 卵	玉葱 人参 ブロッコリー パセリ粉 パナナ	コンソメ ウスターソース ケチャップ 塩 鶏ガラスープ
3	水	ご飯 鯖の西京焼き ほうれん草 高野豆腐の煮物 もやしのさっぱり和え 洋梨缶	ご飯 ごま油 砂糖	サワラ 高野豆腐 ツナフレーク	人参 椎茸 法蓮草 もやし 洋梨缶	みりん 醤油 白醤油 中華味 米酢 鰹だし 酒 白味噌 だしの素
4	木	ご飯 白身魚の山椒焼き インゲン 野菜の煮物 マカロニサラダ みかん缶	ご飯 マカロニ 砂糖 マヨネーズ	鶏肉 ツナフレーク スケソウダラ	大根 人参 みかん缶 しょうが インゲン 胡瓜	みりん 醤油 酒 塩 鰹だし サラダ油 山椒 だしの素
5	金	ご飯 そぼろ入り玉子焼き きぬさや 胡瓜の酢の物 里芋の煮物 パナナ	砂糖 ごま油 里芋 ワカメ カニカマ	鶏肉 鶏ミンチ 卵	人参 大根 椎茸 胡瓜 絹さや パナナ ポッカレモン	酒 塩 みりん 醤油 だしの素 鰹だし サラダ油 白醤油 米酢
6	土	ご飯 照り焼きハンバーグ 人参グラッセ エビサラダ ポトフ パイン缶	ご飯 エビ 片栗粉 砂糖 パター じゃがいも ドレッシング	牛肉 豚肉 鶏肉 卵	人参 レタス キャベツ 胡瓜 パイン缶	みりん 醤油 酒 鰹だし コンソメ 塩
7	日					
8	月	ご飯 鮭の焼きおろし おかか和え 南瓜の煮物 みかん缶	ご飯 南瓜 砂糖	サケ 鶏ミンチ 鰹節	大根 人参 法蓮草 みかん缶	酒 みりん 醤油 鰹だし だしの素
9	火	オープンオムレツ ミックスベジタブル サラダ ジャーマンポテト パナナ	ご飯 南瓜 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ パター ごま油 ドレッシング サラダ油	ツナフレーク ベーコン 卵 ミックスビーンズ チーズ	レタス 赤ピーマン 玉葱 法蓮草 人参 パナナ ポッカレモン コーン グリーンピース	ケチャップ コンソメ 塩 こしょう
10	水	ご飯 鯖の西京焼き ほうれん草 高野豆腐の煮物 もやしのさっぱり和え 洋梨缶	ご飯 ごま油 砂糖	サワラ 高野豆腐 ツナフレーク	人参 椎茸 法蓮草 もやし 洋梨缶	みりん 醤油 白醤油 中華味 米酢 鰹だし 酒 白味噌 だしの素
11	木	ご飯 白身魚の山椒焼き インゲン 野菜の煮物 マカロニサラダ みかん缶	ご飯 マカロニ 砂糖 マヨネーズ	鶏肉 ツナフレーク スケソウダラ	大根 人参 みかん缶 しょうが インゲン 胡瓜	みりん 醤油 酒 塩 鰹だし サラダ油 山椒 だしの素
12	金	ご飯 そぼろ入り玉子焼き きぬさや 胡瓜の酢の物 里芋の煮物 パナナ	砂糖 ごま油 里芋 ワカメ カニカマ	鶏肉 鶏ミンチ 卵	人参 大根 椎茸 胡瓜 絹さや パナナ ポッカレモン	酒 塩 みりん 醤油 だしの素 鰹だし サラダ油 白醤油 米酢
13	土	ご飯 照り焼きハンバーグ 人参グラッセ エビサラダ ポトフ パイン缶	ご飯 エビ 片栗粉 砂糖 パター じゃがいも ドレッシング	牛肉 豚肉 鶏肉 卵	人参 レタス キャベツ 胡瓜 パイン缶	みりん 醤油 酒 鰹だし コンソメ 塩
14	日					
15	月					
16	火	オープンオムレツ ミックスベジタブル サラダ ジャーマンポテト パナナ	ご飯 南瓜 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ パター ごま油 ドレッシング サラダ油	ツナフレーク ベーコン 卵 ミックスビーンズ チーズ	レタス 赤ピーマン 玉葱 法蓮草 人参 パナナ ポッカレモン コーン グリーンピース	ケチャップ コンソメ 塩 こしょう
17	水	ご飯 鯖の西京焼き ほうれん草 高野豆腐の煮物 もやしのさっぱり和え 洋梨缶	ご飯 ごま油 砂糖	サワラ 高野豆腐 ツナフレーク	人参 椎茸 法蓮草 もやし 洋梨缶	みりん 醤油 白醤油 中華味 米酢 鰹だし 酒 白味噌 だしの素
18	木	ご飯 白身魚の山椒焼き インゲン 野菜の煮物 マカロニサラダ みかん缶	ご飯 マカロニ 砂糖 マヨネーズ	鶏肉 ツナフレーク スケソウダラ	大根 人参 みかん缶 しょうが インゲン 胡瓜	みりん 醤油 酒 塩 鰹だし サラダ油 山椒 だしの素
19	金	ご飯 そぼろ入り玉子焼き きぬさや 胡瓜の酢の物 里芋の煮物 パナナ	砂糖 ごま油 里芋 ワカメ カニカマ	鶏肉 鶏ミンチ 卵	人参 大根 椎茸 胡瓜 絹さや パナナ ポッカレモン	酒 塩 みりん 醤油 だしの素 鰹だし サラダ油 白醤油 米酢
20	土	ご飯 照り焼きハンバーグ 人参グラッセ エビサラダ ポトフ パイン缶	ご飯 エビ 片栗粉 砂糖 パター じゃがいも ドレッシング	牛肉 豚肉 鶏肉 卵	人参 レタス キャベツ 胡瓜 パイン缶	みりん 醤油 酒 鰹だし コンソメ 塩
21	日					
22	月	ご飯 鮭の焼きおろし おかか和え 南瓜の煮物 みかん缶	ご飯 南瓜 砂糖	サケ 鶏ミンチ 鰹節	大根 人参 法蓮草 みかん缶	酒 みりん 醤油 鰹だし だしの素
23	火					
24	水	ご飯 鯖の西京焼き ほうれん草 高野豆腐の煮物 もやしのさっぱり和え 洋梨缶	ご飯 ごま油 砂糖	サワラ 高野豆腐 ツナフレーク	人参 椎茸 法蓮草 もやし 洋梨缶	みりん 醤油 白醤油 中華味 米酢 鰹だし 酒 白味噌 だしの素
25	木	ご飯 白身魚の山椒焼き インゲン 野菜の煮物 マカロニサラダ みかん缶	ご飯 マカロニ 砂糖 マヨネーズ	鶏肉 ツナフレーク スケソウダラ	大根 人参 みかん缶 しょうが インゲン 胡瓜	みりん 醤油 酒 塩 鰹だし サラダ油 山椒 だしの素
26	金	ご飯 そぼろ入り玉子焼き きぬさや 胡瓜の酢の物 里芋の煮物 パナナ	砂糖 ごま油 里芋 ワカメ カニカマ	鶏肉 鶏ミンチ 卵	人参 大根 椎茸 胡瓜 絹さや パナナ ポッカレモン	酒 塩 みりん 醤油 だしの素 鰹だし サラダ油 白醤油 米酢
27	土	ご飯 照り焼きハンバーグ 人参グラッセ エビサラダ ポトフ パイン缶	ご飯 エビ 片栗粉 砂糖 パター じゃがいも ドレッシング	牛肉 豚肉 鶏肉 卵	人参 レタス キャベツ 胡瓜 パイン缶	みりん 醤油 酒 鰹だし コンソメ 塩
28	日					
29	月	ご飯 鮭の焼きおろし おかか和え 南瓜の煮物 みかん缶	ご飯 南瓜 砂糖	サケ 鶏ミンチ 鰹節	大根 人参 法蓮草 みかん缶	酒 みりん 醤油 鰹だし だしの素
30	火	オープンオムレツ ミックスベジタブル サラダ ジャーマンポテト パナナ	ご飯 南瓜 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ パター ごま油 ドレッシング サラダ油	ツナフレーク ベーコン 卵 ミックスビーンズ チーズ	レタス 赤ピーマン 玉葱 法蓮草 人参 パナナ ポッカレモン コーン グリーンピース	ケチャップ コンソメ 塩 こしょう