

令和7年度

9月の献立表

向山保育園

日	曜	3歳未満児		副 食		午後のおやつ	
		午前のおやつ	主食	献立名	食材料名	献立名	食材料名
1	月	牛乳 おこし	ご飯	筑前煮 豆腐と玉ねぎのみそ汁 スティックチーズ	鶏肉、ごぼう、さといも、人参、れんこん、こんにゃく、干し椎茸、さやいんげん、油、しょうゆ、みりん、砂糖 豆腐、玉ねぎ、人参、ねぎ、煮干し、みそ	★牛乳 黒ごまトースト	食パン、バター、黒ごま、砂糖
2	火	牛乳 かみかみ昆布	ご飯	鶏のケチャップ煮 うの花炒め 鮭と小松菜のすまし汁	鶏肉、塩、こしょう、片栗粉、油、人参、ピーマン、玉ねぎ、しいたけ、ケチャップ、ウスターソース、洋風だしの素、砂糖 おから、人参、しいたけ、ごぼう、糸こんにゃく、鶏ミンチ、ちくわ、ねぎ、油、砂糖、みりん、しょうゆ 焼酎、かまぼこ、人参、小松菜、かつお節、しょうゆ、塩	牛乳 フレーク	
3	水	牛乳 塩せんべい	ご飯	酢豚 かりかりきゅうり オクラスープ	豚肉、しょうが、しょうゆ、片栗粉、油、玉ねぎ、人参、干しいたけ、ピーマン、油、砂糖、酢 きゅうり、ごま油、しょうゆ オクラ、たまねぎ、もやし、人参、えのきだけ、ねぎ、中華だしの素、食塩	牛乳 ロールカステラ	
4	木	牛乳 ビスコ	ご飯	あじハンバーグ 豚肉とごぼうと こんにゃくの炒め煮 小松菜と豆腐のすまし汁	あじミンチ、玉ねぎ、卵、小麦粉、マヨネーズ、油、ケチャップ、ウスターソース 豚肉、しょうが、ごま油、ごぼう、人参、こんにゃく、さやいんげん、みりん、しょうゆ、砂糖 小松菜、豆腐、人参、玉ねぎ、かつお節、しょうゆ、塩	★お茶 フライドポテト	じゃが芋、油、塩
5	金	牛乳 羊けんぴ	ご飯	鶏肉のチーズ焼き スパゲティサラダ すまし汁	鶏肉、しょうが、にんにく、しょうゆ、砂糖、とろけるチーズ、パセリ スパゲティ、キャベツ、人参、ハム、きゅうり、油、酢、砂糖、食塩、こしょう 小松菜、人参、えのきだけ、かまぼこ、かつお節、しょうゆ、食塩	牛乳 クッキー	
6	土	牛乳・あられ				お誕生会メニューのため 白ごはんはいりません	
8	月	プリン		お誕生会メニュー		お茶・ビスケット	
9	火	牛乳 フレーク	ご飯	お魚コロッケ きゅうりとわかめの酢の物 もやしのみそ汁	いわしミンチ、玉ねぎ、にんじん、しょうが、卵、片栗粉、カレー粉、パン粉、油 きゅうり、かに風味かまぼこ、わかめ、酢、砂糖、しょうゆ もやし、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、ねぎ、煮干し、みそ	お茶 せんべい	
10	水	牛乳 おかき	ご飯	キャベツと豚肉のみそ炒め コンソメスープ フルーツ	キャベツ、豚肉、赤パプリカ、チンゲン菜、ねぎ、にんにく、しょうが、油、みそ、しょうゆ、砂糖 じゃがいも、玉ねぎ、しめじ、人参、ねぎ、洋風だしの素、食塩 フルーツ	牛乳 クッキー	
11	木	牛乳 クラッカー	ご飯	魚の塩麹焼き もやしとひき肉の炒めナムル そうめん汁	鮭、米こうじ、食塩、油 豚ひき肉、人参、もやし、わかめ、油、ねぎ、にんにく、すりごま、ごま油、しょうゆ、食塩 干しそうめん、かまぼこ、人参、ねぎ、かつお節、しょうゆ、塩	★牛乳 おからドーナツ	おから、砂糖、豆乳、油 ホットケーキミックス
12	金	牛乳 せんべい	ご飯	鳥取中部スペシャリティカレー 梨ドレッシングサラダ ヨーグルト	牛ひき肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんにく、しょうが、トマト、梨ピューレ、らっきょう、あごちくわ、蒸し大豆、カレールウ、ウスターソース、砂糖、油 ハム、キャベツ、玉ねぎ、人参、梨ピューレ、酢、しょうゆ、塩、こしょう、油	牛乳 ビスケット	
13	土	牛乳・ビスケット				お茶・クッキー	
16	火	牛乳 ポーロ	ご飯	肉じゃが キャベツの甘酢和え しめじと玉ねぎのみそ汁	豚肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、しらたき、さやいんげん、油、しょうゆ、砂糖、みりん、塩 キャベツ、人参、かに風味かまぼこ、酢、砂糖、いりごま、しょうゆ しめじ、玉ねぎ、油揚げ、ねぎ、煮干し、みそ	★牛乳 ミックスサンド	食パン、バター、砂糖、 ごま、きな粉
17	水	牛乳 フレーク	ご飯	カレイの唐揚げ 小松菜と豚肉のごちそうおひたし かぼちゃのみそ汁	カレイ、塩、片栗粉、油 豚肉、しょうが、小麦粉、油、しょうゆ、砂糖、酢、小松菜、人参 かぼちゃ、人参、玉ねぎ、油揚げ、ねぎ、煮干し、みそ	★お茶 みたらし豆腐団子	白玉粉、木綿豆腐、三温糖、 しょうゆ、みりん、片栗粉
18	木	牛乳 あられ	ご飯	鶏肉のらっきょうソースかけ おかか和え なすのみそ汁	鶏もも肉、食塩、こしょう、小麦粉、油、らっきょう、玉ねぎ、卵、マヨネーズ、パセリ 小松菜、キャベツ、人参、かつお節、しょうゆ なす、人参、えのきだけ、小松菜、油揚げ、煮干し、みそ	牛乳 かりんとう	
19	金	牛乳 ビスケット	ご飯	マーボー豆腐 もやしのナムル かきたま汁	豆腐、豚肉、ねぎ、にんにく、しょうが、玉ねぎ、グリーンピース、油、中華だしの素、しょうゆ、片栗粉、みそ、砂糖 もやし、ほうれん草、人参、砂糖、しょうゆ、酢、いりごま、ごま油 卵、玉ねぎ、人参、わかめ、かつお節、しょうゆ、塩、片栗粉	お茶 ごませんべい	
20	土	牛乳・ウエハース				お茶・塩せんべい	
22	月	牛乳 ビスケット	ご飯	五目焼きそば 中華スープ フルーツ	中華めん、玉ねぎ、キャベツ、豚肉、もやし、人参、ピーマン、油、お好み焼きソース、 青のり、かつお節 豆腐、人参、干し椎茸、卵、はるさめ、チンゲン菜、中華だしの素、しょうゆ、片栗粉 フルーツ	★お茶 きな粉おはぎ	もち米、食塩、 きな粉、砂糖
24	水	牛乳 かみかみ昆布	ご飯	ポークチャップ 五目煮豆 野菜スープ	豚肉、食塩、小麦粉、油、ケチャップ、ウスターソース、砂糖 ゆで大豆、ちくわ、人参、ごぼう、昆布、砂糖、しょうゆ、塩 キャベツ、玉ねぎ、人参、コーン缶、ねぎ、洋風だしの素、食塩、こしょう	牛乳 バームクーヘン	
25	木	牛乳 クラッカー	ご飯	豚肉のマーマレード煮 キャベツのごま和え じゃが芋のみそ汁	豚肉、玉ねぎ、油、マーマレード、酒、しょうゆ、にんにく、片栗粉 キャベツ、小松菜、人参、いりごま、砂糖、しょうゆ じゃが芋、玉ねぎ、人参、油揚げ、ねぎ、煮干し、みそ	★牛乳 ぎょうざピザ	ぎょうざの皮、 ケチャップ、玉ねぎ、 ツナ缶、コーン缶、 とろけるチーズ、青のり
26	金	プリン	ご飯	さんまの梅香の漬け 青菜ともやしのごま和え わかめのすまし汁	さんま、しょうゆ、片栗粉、油、梅干し、砂糖、酢、みりん、しょうゆ 小松菜、もやし、人参、ちくわ、いりごま、砂糖、しょうゆ 焼酎、わかめ、人参、玉ねぎ、かつお節、しょうゆ、塩	牛乳 バナナ	
27	土	牛乳・おこし				お茶・おかき	
29	月	牛乳 ポーロ	ご飯	ヤンニョムチキン 切干大根のサラダ 春雨の中華スープ	鶏肉、塩、こしょう、片栗粉、油、ケチャップ、コチュジャン、はちみつ、しょうゆ、 にんにく、みりん、ごま油、ごま 切干大根、人参、わかめ、かに風味かまぼこ、砂糖、酢、しょうゆ、油 はるさめ、人参、玉ねぎ、ほうれん草、ハム、中華だしの素、しょうゆ、塩、こしょう	★牛乳 キャロットパンケーキ	人参、 ホットケーキミックス、 卵、牛乳、砂糖、油
30	火	牛乳 おかき	ご飯	豆腐ハンバーグ キャベツのツナマヨネーズ和え きのこのすまし汁	木綿豆腐、玉ねぎ、人参、鶏ひき肉、パン粉、卵、食塩、こしょう、油、 ケチャップ、ウスターソース、砂糖 キャベツ、きゅうり、人参、ツナ油漬け缶、マヨネーズ 小松菜、玉ねぎ、えのきだけ、しいたけ、かつお節、しょうゆ、塩	お茶 あられ	

※おやつ★印は、手作りおやつです

※都合により献立が変更になることがあります



日中はまだまだ夏と変わらず暑い日が続いていますが、すっかり日が落ちるのもはやくなり、朝晩は過ごしやすくなりました。

少しずつ秋の訪れを感じる9月ですが、日中は気温が高い日や、日差しが強い日も多いので、夏と変わらず起床時や、登園前、遊びの前後、入浴前後などしっかりと水分補給をするようお願いいたします。



☆今月のおすすめメニュー☆



鳥取中部スペシャルティカレー（9月12日（金）のメニュー）

材料（子ども2人分）

- | | |
|------------|------------|
| ・牛ひき肉… 30g | ・トマト…10g |
| ・じゃが芋…60g | ・梨ピューレ…10g |
| ・玉ねぎ…70g | ・あごちくわ…10g |
| ・にんにく | ・蒸し大豆…10g |
| ・しょうが | ・水 |
| ・油 | ・カレールウ |

作り方

- ① じゃが芋、玉ねぎ、トマト、あごちくわを適当な大きさに切っておく。
- ② 牛ひき肉をにんにく、しょうが、油で炒め、①を入れて煮込む。
- ③ じゃが芋に火が通ったら大豆を入れてひと煮立ちさせ、梨ピューレカレールウを入れて煮込む

9月12日は「鳥取県民の日」です。県の特産品や旬の県内産食材をふんだんに使用した給食が県内の保育園、小学校、中学校で実施されます。食を通してふるさとを大切にすることを育んでいきたいですね。



～箸、フォークを正しく持とう～



↑クリップ未使用時



↑クリップ使用時

クリップ未使用時は下手持ちをしています。ときどき上手持ちになる事も…。クリップをつけて持ってみると、三指持ちに！短時間から始めて、意識して持ってくれるように声掛けをしています。

箸を持ちたい！使いたい！と、興味や関心で、まだスプーンやフォークを正しく持てない時から箸に移行してしまった子もいて、もう一度正しい持ち方を意識していこう！と、クリップを使って練習しています。箸、フォークの持ち方を意識していると、食べる姿勢もよくなってきました。保育園では練習になるような遊びをいろいろ取り入れて、クリップなくても正しい持ち方で食べられるよう頑張っています。家族みんなで美しい持ち方を目指しましょう！

★9月の努力目標★

食べ終わるまで
座って食べましょう



ただしいしせいで たべてますか？

ポイント①
テーブルとのあいだは
こぶしひとつぶんあける

ポイント③
せなかを
まっすぐにする

ポイント②
あしのうらは
ゆかにつける

