

2025年(令和7年)

9月 献立表

<栄養士>小蔵 麗奈・阪本 小桃

	献立名	材 料 名			間 食
		血や肉となるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	
1日 29日 (月)	ごはん		胚芽米・麦		✓牛 乳 ビスコ ■ココアミルク 牛乳寒天
	豚肉の韓国焼き	豚肉	ごま・油	玉葱・白葱・土生姜	
	中華和え しめじとキャベツの中華スープ		ごま油	もやし・胡瓜・人参 しめじ・キャベツ・人参・小松菜	
2日 16日 (火)	パン		食パン		✓ジュース カレースナック ■牛 乳 バナナ
	鮭のムニエル	鮭	バター・小麦粉		
	ポテトサラダ トマトスープ	卵	じゃがいも・マヨネーズ	人参・胡瓜・玉葱 トマト・玉葱・ほうれん草	
3日 17日 (水)	にゅうめん	鶏肉・油揚・わかめ	そうめん	人参・生椎茸・青葱	✓牛 乳 クッキー ■ジュース ボンセン・ゼリー
	かぼちやのごまじょうゆ		かぼちや・ごま		
	魚肉ソーセージ	魚肉ソーセージ			
4日 18日 (木)	ハヤシライス	牛肉	胚芽米・麦・油・ハヤシルウ	人参・玉葱・しめじ	✓ジュース ビスケット ■牛 乳 きな粉サンド
	ヨーグルトサラダ	ヨーグルト	マヨネーズ	キャベツ・胡瓜・みかん缶・レーズン	
5日 19日 (金)	ごはん		胚芽米・麦		✓牛 乳 ポテトスナック ■カルピス ねじりん棒
	鶏肉の南蛮漬け	鶏肉	小麦粉・砂糖・油	白葱・玉葱・人参	
	土佐和え ふのすまし汁	かつお節	ふ	もやし・ほうれん草・人参 キャベツ・えのき・青葱	
6日 20日 (土)	鮭ちりめんごはん	鮭・しらす干	胚芽米・麦		✓ジュース せんべい
	胡瓜の塩もみ		ごま	胡瓜	
	吉野汁	鶏肉・木綿豆腐	片栗粉	大根・人参・青葱	
8日 (月)	ごはん		胚芽米・麦		✓牛 乳 野菜スティック ■ココアミルク フルーツポンチ
	魚の甘酢あん	たら	じゃがいも・片栗粉・砂糖	人参・玉葱・生椎茸・ピーマン	
	春雨サラダ	ウインナー	油 春雨・ごま油	キャベツ・胡瓜	
22日 (月)	ごはん		胚芽米・麦		✓牛 乳 野菜スティック ■ココアミルク フルーツポンチ
	マーボー茄子	豚ミンチ	油・砂糖・片栗粉	なす・人参・玉葱・生椎茸	
	春雨サラダ	ウインナー	春雨・ごま油	ニンニク・ほうれん草 キャベツ・胡瓜	

	献立名	材 料 名			間 食
		血や肉となるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	
9日 (火)	パ ン フライドチキン サウザンサラダ コンソメスープ	鶏肉	食パン 片栗粉・油	玉葱・ニンニク キャベツ・胡瓜・人参 <small>人参・玉葱・コーン缶・生椎茸・ハセリ</small>	✓ジュース せんべい
					■牛 乳 梨
10日 24日 (水)	鮭とわかめのまぜごはん ポン酢和え もずくのみそ汁	鮭・わかめ もずく・木綿豆腐・みそ	胚芽米・麦	いんげん もやし・胡瓜・人参 人参・小松菜	✓牛 乳 ゼリー
					■ジュース 3～5歳:ぼりぼり小魚 1～2歳:せんべい ラムネ
11日 25日 (木)	ごはん 肉じゃが オクラとわかめの和え物	豚肉 わかめ・しらす干	胚芽米・麦 じゃがいも・砂糖・油 砂糖	人参・玉葱・生椎茸 グリーンピース オクラ・胡瓜	✓ジュース ポリコーン
					■牛 乳 りんごケーキ
12日 (金)	弁当日				✓ジュース せんべい
					■牛 乳 カレー蒸しパン
26日 (金)	肉うどん ブロッコリーとツナの和え物	牛肉・わかめ ツナ缶	うどん・油・砂糖 ごま	玉葱・青葱 ブロッコリー・人参	✓牛 乳 紫いもチップ
					■カルピス あずきクラッカー
13日 27日 (土)	なめたけごはん けんちん汁	豚肉・厚揚げ	胚芽米・麦	えのき 大根・人参・生椎茸・青葱	✓ジュース せんべい
					■牛 乳 梨
30日 (火)	ごはん まぐろのみそ炒め もやしと竹輪の酢の物	まぐろ・みそ 竹輪	胚芽米・麦 片栗粉・砂糖・油 砂糖	なす・ピーマン・人参 もやし・人参・胡瓜	✓ジュース せんべい
					■牛 乳 梨

<1日平均> エネルギー:534kcal たんぱく質:22.9g 脂質:16.3g

※朝のおやつは3才児未満のみです。都合により変更する場合があります。

