



9月の献立表

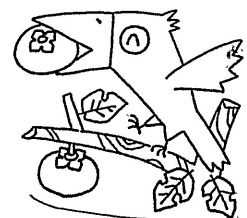
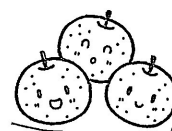


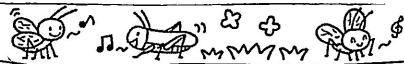
2025年09月

みどりの保育園(一般)

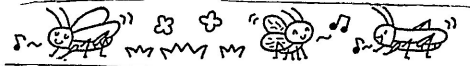
日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 月 防災 引き取り 訓練	煮干し	ご飯 スープ(玉ねぎ・わかめ) 鶏肉の梅肉焼き ひじきの五目煮 フルーツ	胚芽米、小麦粉、米、 マヨドレ(乳・卵なし)、 きび砂糖、油	鶏もも肉、牛乳、調製 豆乳、油揚げ	りんご、たまねぎ、かぼ ちゃ、ブロッコリー、しら たき、にんじん、うめ干 し、いんげん、ひじき、 わかめ(乾)	牛乳 かぼちゃ蒸しパン ゆでブロッコリー
02 火	ごぼう スティック	ご飯 みそ汁(えのき・キャベツ) かじきの照り焼き 白和え フルーツ	胚芽米、小麦粉、米、 油、ごま(乾)、きび砂 糖	かじき、チーズ、木綿 豆腐、鶏もも肉、みそ	すいか、キャベツ、こまつな、 だいこん、えのきたけ、にんじ ん、ねぎ、コーン缶、干しい たけ、黒きくらげ	お茶 すいとん チーズ
03 水	人参 スティック	ご飯 すまし汁(豆腐・しめじ) 大根と豚肉のみそ炒め かぼちゃのバター焼き フルーツ	胚芽米、米、油、ごま、 片栗粉、きび砂糖、ご ま油	豚肉、絹ごし豆腐、淡 色みそ、バター	メロン、だいこん、かぼちゃ、 きゅうり、生いも板こんにやく、 にんじん、ねぎ、しめじ、万能 ねぎ、にんにく、黒きくらげ、 しょうが	お茶 焼きおにぎり(しょうゆ) 胡瓜スティック
04 木	粉ふき芋	ひき肉と大豆のカレー 福神漬け 木の実サラダ フルーツ	胚芽米、ほうれん草パ ン(乳・卵なし)、きび砂 糖、小麦粉、油、カ シューナッツ、はちみ つ	牛乳、豚ひき肉、大豆 (ゆで)、豆乳	なし、たまねぎ、みかん缶、 キャベツ、にんじん、なす、 きゅうり、福神漬、ほうれんそ う、赤ピーマン、ピーマン、か んてん、にんにく、しょうが	お茶 牛乳寒天 ほうれん草のパン
05 金	胡瓜 スティック	ご飯 みそ汁(もやし・人参) 揚げ魚の甘酢あんかけ ふかし芋 フルーツ	さつまいも、胚芽米、片 栗粉、油、米、きび砂 糖、ごま	ホキ、挽きわり納豆、み そ	オレンジ、ネーブル、キャベ ツ、たまねぎ、もやし、にんじ ん、たけのこ(ゆで)、ピーマ ン、糸みつば、レモン果汁、 干しいたけ	お茶 冷やし納豆茶漬け キャベツの香り漬け
06 土	大根 スティック	豚肉の味噌丼 スープ(豆腐・わかめ) フルーツ	焼きそばめん(乳・卵な し)、胚芽米、油、きび 砂糖	牛乳、豚肉、絹ごし豆 腐、豚肉、みそ	メロン、たまねぎ、チンゲンサ イ、キャベツ、もやし、たまね ぎ、にんじん、こんぶ、わかめ (乾)、あおのり	牛乳 焼きそば こんぶ
08 月	煮干し	ご飯 スープ(しめじ・人参) 豚肉のスタミナ焼き ツナサラダ(胡瓜) フルーツ	コッペパン(乳・卵な し)、胚芽米、油、米、 きび砂糖、油、ごま 油、きび砂糖	牛乳、豚肉、ツナ油漬 缶、きな粉	みかん、きゅうり、キャ ベツ、にんじん、たまね ぎ、きゅうり、しめじ、に ら、ねぎ、にんにく	牛乳 きなこ揚げパン 中華きゅうり
09 火	ゆで さつま芋	ご飯 みそ汁(ニラ・もやし) 鮭のムニエル ほうれん草とベーコンの炒め物 フルーツ	胚芽米、米、小麦粉、 油	さけ、みそ、バター、 ベーコン(乳含む)、油 揚げ	メロン、ほうれん草、に んじん、しめじ、たまね ぎ、もやし、コーン缶、 にら	お茶 しめじごはん 人参スティック
10 水	ブロッコリー ごま和え	コッペパン かぼちゃのクリームシチュー トマトとバジルのサラダ フルーツ	コッペパン(乳・卵な し)、胚芽米、小麦粉、 きび砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、油揚 げ、チーズ、バター	なし、トマト、日本かぼ ちゃ、たまねぎ、ごぼ う、にんじん、ブロッコ リー、マッシュルーム、 バジル・パセリ	お茶 いなり寿司 ごぼうスティック
11 木	大根 スティック	ご飯 中華風スープ(青梗菜) 肉団子の甘酢あん シルバーサラダ フルーツ	胚芽米、干しとうめん、 パン粉、はるさめ、きび 砂糖、マヨドレ(乳・卵 なし)、片栗粉、油、 米、ごま油、ごま	豚ひき肉、油揚げ	メロン、たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、ねぎ、チンゲンサイ、 えのきたけ、コーン缶、こん ぶ、しょうが、干しいたけ	お茶 そうめん こんぶ
12 金	ゆで かぼちゃ	ご飯 みそ汁(玉葱・なめこ) 鶏肉のパン粉焼き(ゆかり) 切干大根の炒り煮 フルーツ	食パン(乳・卵なし)、 胚芽米、パン粉、油、 米、きび砂糖	牛乳、鶏もも肉、卵、み そ、油揚げ	りんご、オレンジ天然果 汁、たまねぎ、だいこん、 なめこ(ゆで)、こまつな、 にんじん、切り干しだいこ ん、干しいたけ	牛乳 オレンジ風味のフレンチ トースト 大根スティック
13 土	ゆで さつま芋	冷やし皿うどん(ゆで卵) さつま芋のレモン煮 フルーツ	ゆでうどん(乳・卵な し)、胚芽米、さつまい も、マヨドレ(乳・卵な し)、きび砂糖	ゆで卵、ツナ油漬缶、 ハム(乳含む)	メロン、トマト、かぶ、 きゅうり、レモン果汁、 塩こんぶ、干しいた け、カットわかめ	お茶 おにぎり(ツナ) かぶの塩昆布あえ

幼児の昼食と軽食の平均値です。(エネルギー530kcal・たんぱく質2.9g・脂質16.9g)





献立表



2025年09月

日付	朝おやつ	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	
16 火	煮干し	ご飯 みそ汁(えのき・キャベツ) かじきの照り焼き 白和え フルーツ	胚芽米、小麦粉、米、 油、ごま(乾)、きび砂糖	かじき、チーズ、木綿 豆腐、鶏もも肉、みそ	すいか、キャベツ、こまつな、 だいこん、えのきたけ、にんじ ん、ねぎ、コーン缶、干しい たけ、黒きくらげ	お茶 すいとん チーズ
17 水	人参 スティック	ご飯 すまし汁(豆腐・しめじ) 大根と豚肉のみそ炒め かぼちゃのバター焼き フルーツ	胚芽米、米、油、ごま、 片栗粉、きび砂糖、ご ま油	豚肉、絹ごし豆腐、淡 色みそ、バター	メロン、だいこん、かぼちゃ、 きゅうり、生いも板こんにやく、 にんじん、ねぎ、しめじ、万能 ねぎ、にんにく、黒きくらげ、 しょうが	お茶 焼きおにぎり(しょうゆ) 胡瓜スティック
18 木	粉ふき芋	ひき肉と大豆のカレー 福神漬け 木の実サラダ フルーツ	胚芽米、ほうれん草パ ン(乳・卵なし)、きび砂 糖、小麦粉、油、カ シューナッツ、はちみ つ	牛乳、豚ひき肉、大豆 (ゆで)、豆乳	なし、たまねぎ、みかん缶、 キャベツ、にんじん、なす、 きゅうり、福神漬、ほうれんそ う、赤ピーマン、ピーマン、か んてん、にんにく、しょうが	お茶 牛乳寒天 ほうれん草のパン
19 金	胡瓜 スティック	ご飯 みそ汁(もやし・人参) 揚げ魚の甘酢あんかけ ふかし芋 フルーツ	さつまいも、胚芽米、片 栗粉、油、米、きび砂 糖、ごま	ホキ、挽きわり納豆、み そ	オレンジ、ネーブル、キャベ ツ、たまねぎ、もやし、にんじ ん、たけのこ(ゆで)、ピーマ ン、糸みつば、レモン果汁、 干しいたけ	お茶 冷やし納豆茶漬け キャベツの香り漬け
20 土	大根 スティック	豚肉の味噌丼 スープ(豆腐・わかめ) フルーツ	焼きそばめん(乳・卵な し)、胚芽米、油、きび 砂糖	牛乳、豚肉、絹ごし豆 腐、豚肉、みそ	メロン、たまねぎ、チンゲンサ イ、キャベツ、もやし、たまね ぎ、にんじん、こんぶ、わかめ (乾)、あおのり	牛乳 焼きそば こんぶ
22 月	煮干し	ご飯 スープ(しめじ・人参) 豚肉のスタミナ焼き ツナサラダ(胡瓜) フルーツ	コッペパン(乳・卵な し)、胚芽米、油、米、 きび砂糖、油、ごま 油、きび砂糖	牛乳、豚肉、ツナ油漬 缶、きな粉	みかん、きゅうり、キャ ベツ、にんじん、たまね ぎ、きゅうり、しめじ、に ら、ねぎ、にんにく	牛乳 きなこ揚げパン 中華きゅうり
24 水	ブロッコリー ごま和え	コッペパン かぼちゃのクリームシチュー トマトとバジルのサラダ フルーツ	コッペパン(乳・卵な し)、もち米、胚芽米、 きび砂糖、小麦粉、 油	牛乳、鶏もも肉、チー ズ、あずき(乾)、パ ター、きな粉	なし、トマト、日本かぼ ちゃ、たまねぎ、ごぼ う、にんじん、ブロッコ リー、マッシュルーム、 バジル・パプリカ	お茶 二色おはぎ ごぼうスティック
25 木	大根 スティック	ご飯 中華風スープ(青梗菜) 肉団子の甘酢あん シルバーサラダ フルーツ	胚芽米、干しそうめん、 パン粉、はるさめ、きび 砂糖、マヨドレ(乳・卵 なし)、片栗粉、油、 米、ごま油、ごま	豚ひき肉、油揚げ	メロン、たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、ねぎ、チンゲンサイ、 えのきたけ、コーン缶、こん ぶ、しょうが、干しいたけ	お茶 そうめん こんぶ
26 金 誕生 会	ゆで かぼちゃ	ご飯 みそ汁(じゃが芋・玉葱) 鶏の唐揚げ お豆のサラダ フルーツ	胚芽米、小麦粉、じゃ がいも、片栗粉、きび 砂糖、油、米	鶏もも肉、牛乳、卵、ハ ム(乳含む)、みそ、パ ター、大豆(ゆで)、い んげんまめ(ゆで)、鶏 ひき肉	〇なし、メロン、〇パイン 缶、きゅうり、たまねぎ、に んじん、えだまめ(冷 凍)、にんにく、しょうが、 〇しょうが、〇グリーンピー ス(冷凍)	(幼児)牛乳・梨 ハワイアンケーキ (乳児)お茶・梨 鶏そぼろごはん
27 土	ゆで さつま芋	冷やし皿うどん(ゆで卵) さつま芋のレモン煮 フルーツ	ゆでうどん(乳・卵な し)、胚芽米、さつまい も、マヨドレ(乳・卵な し)、きび砂糖	ゆで卵、ツナ油漬缶、 ハム(乳含む)	メロン、トマト、かぶ、 きゅうり、レモン果汁、 塩こんぶ、干しいた け、カットわかめ	お茶 おにぎり(ツナ) かぶの塩昆布あえ
29 月	こんぶ	ご飯 スープ(玉ねぎ・わかめ) 鶏肉の梅肉焼き ひじきの五目煮 フルーツ	胚芽米、小麦粉、米、 マヨドレ(乳・卵なし)、 きび砂糖、油	鶏もも肉、牛乳、調製 豆乳、油揚げ	りんご、たまねぎ、かぼ ちゃ、ブロッコリー、しら たき、にんじん、うめ干 し、いんげん、ひじき、 わかめ(乾)	牛乳 かぼちゃ蒸しパン ゆでブロッコリー
30 火 おろし 実演	ゆで さつま芋	ご飯 みそ汁(ニラ・もやし) 鮭のムニエル ほうれん草とベーコンの炒め物 フルーツ	胚芽米、米、小麦粉、 油	さけ、みそ、バター、 ベーコン(乳含む)、油 揚げ	メロン、ほうれん草、に んじん、しめじ、たまね ぎ、もやし、コーン缶、 にら	お茶 しめじごはん 人参スティック

9月のフルーツは柿・梨・りんご・メロン等になります。

