

2025年 9月分献立表

はなにご保育園

日	曜日	献立名	材 料 名			おやつ	午 前	
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		午 後	
1	月	ドライカレー ピクルス スープ(コーン、キャベツ) 麦茶	調合油 精白米 うるち米 片栗粉 上白糖 カレー粉 植物油、さつまいも	豚ひき肉 牛乳	青ピーマン かぼちゃ缶 キャベツ にんにく だいこん、きゅうり たまねぎ、しょうが	クラッカー 麦茶 牛乳 蒸しさつまい 麦茶 牛乳		
2	火	ごはん 鱈の照り焼き かみかみサラダ みそ汁(南瓜、玉ねぎ) 麦茶	精白米 うるち米 白ごま 上白糖 ノエグマヨネズ 中華めん ごま油	ロースト みそ さわら 豚肉 牛乳	れんこん にんじん たまねぎ ごぼう きゅうり、はくさい かぼちゃ、ぶなしめじ	せんべい 牛乳 麦茶 タンメン 麦茶 牛乳		
3	水	ごはん 豚肉の塩麹焼き キャベツソテー みそ汁(豆腐、もやし) 麦茶	調合油 精白米 うるち米 かつお	豚肉 豆腐 みそ 牛乳	アゲタイ キャベツ りょくとうもやし にんじん パインジュース 寒天	ビスケット 牛乳 麦茶 手作りゼリー(パイン) クラッカー 麦茶、牛乳		
4	木	ゆかりごはん 鱈の煮物(いんげん) 小松菜の磯マヨ和え みそ汁(切干大根、椎茸) 麦茶	精白米 うるち米 上白糖 ノエグマヨネズ 調合油 ホットケーキミックス粉 コンブ	みそ まだら 牛乳	切干大根 乾しいたけ りょくとうもやし ふりかけ ゆかり さやいんげん、干しぶどう こまつな、焼きのり	クラッカー 麦茶 牛乳 グラノーラクッキー 麦茶 牛乳		
5	金	ごはん とんちん焼き【滋賀】 高野豆腐の含め煮 みそ汁(じゃが芋、わかめ) 麦茶	精白米 うるち米 上白糖 じゃがいも	鶏肉 高野豆腐 油揚げ みそ 牛乳	キャベツ かたわかめ にんじん たまねぎ 乾燥しいたけ	せんべい 牛乳 麦茶 かやくごはん 麦茶 牛乳		
6	土	茄子とトマトのスパゲティ スープ(しめじ、にんじん) 果物(みかん缶) 麦茶	上白糖 スパゲティ 植物油 黒糖パン	アレルギーフリーコン 牛乳	トマト缶 みかん缶 ぶなしめじ にんにく にんじん なす、たまねぎ	ビスケット 牛乳 麦茶 黒糖パン 麦茶 牛乳		
8	月	豚肉きのこ丼 トマトサラダ みそ汁(里芋、人参) 麦茶	精白米 うるち米 片栗粉 さといも 上白糖 ノエグマヨネズ ごま油、食パン	豚肉 みそ かつお 牛乳	乾しいたけ トマト、キャベツ ぶなしめじ にんじん たまねぎ きゅうり、あおのり	クラッカー 麦茶 牛乳 お好み焼き風トースト 麦茶 牛乳		
9	火	ごはん 白身魚の磯焼き ごま和え(いんげん) 豚汁 麦茶	調合油 精白米 うるち米 白ごま 上白糖 米粉 りんごジャム	豚ばら肉 味噌 牛乳	ぶなしめじ にんじん だいこん さやいんげん ごぼう あおのり	せんべい 麦茶 牛乳 米粉のりんごジャムマフィン 麦茶 牛乳		
10	水	ごはん ヤンニョムチキン風 ブロッコリーサラダ(わかめ) みそ汁(冬瓜、小松菜) 麦茶	調合油 精白米 うるち米 白ごま 片栗粉 上白糖 植物油、そうめん	鶏肉 みそ かつお 牛乳	ブロッコリー かたわかめ にんにく にんじん とうがん こまつな、きゅうり	ビスケット 麦茶 牛乳 冷汁そうめん 麦茶 牛乳		
11	木	ごはん 白身魚の竜田揚げ 味噌ドレッシング スープ(オクラ、えのき) 麦茶	調合油 精白米 うるち米 片栗粉 上白糖 植物油 もち米、白ごま	卵 みそ 牛乳 あずき きなこ	かぼちゃ缶 キャベツ かつお きゅうり えのきたけ	クラッカー 麦茶 牛乳 11日:五平もち 25日:おはぎ(きなこ、あんこ) 麦茶、牛乳		
12	金	さつまいもひじきごはん 豆腐のチャンプルー ほうれん草と舞茸のツナ和え みそ汁(茄子、麩) 麦茶	麩 精白米 うるち米 さつまいも ごま油 食パン	豚肉 豆腐 かつお みそ 牛乳 生クリーム	りょくとうもやし まいたけ ほしひじき ほうれんそう にんじん、なす にら、コブ	せんべい 麦茶 牛乳 ココアホイップパン 麦茶 牛乳		
13	土	冷やししょうゆラーメン 南瓜サラダ(胡瓜) 果物(パイン缶) 麦茶	中華めん 上白糖 ノエグマヨネズ ごま油 スティックパン	ロースト 牛乳	かぼちゃ缶 パイン缶詰 キャベツ かたわかめ にんじん きゅうり、かぼちゃ	ビスケット 麦茶 牛乳 スティックパン 麦茶 牛乳		
26	金	【お誕生日会】 ケチャップライス ハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー 白菜スープ 麦茶	調合油 精白米 うるち米 トマト 乾燥パン粉 上白糖、プリ 植物油、ごま油	豚ひき肉 生クリーム 牛乳	グリーンピース かぼちゃ缶 ほうれんそう はくさい たまねぎ こねぎ、みかん缶	せんべい 麦茶 牛乳 【お誕生日会おやつ】 プリンアラモード 麦茶、牛乳		

※材料の都合により、献立は変更になる場合がございますので予めご了承ください。

【今月の平均栄養摂取量】

	3歳未満児	3歳以上児
エネルギー	482kcal	562 kcal
たんぱく質	18.2g	21.6g
脂質	15.7g	16.8g