

2025年09月

献 立 表

未満児は、果物が変わる日があり、魚は白身魚、骨なしのお肉を提供します。

日	曜	昼食献立名	おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			未滿時 朝・昼食 追加	日	曜	昼食献立名	おやつ	材料（昼食と午後おやつ）				未滿時 朝・昼食 追加	
				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						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			
1	月	雑穀ご飯 華風スープ 切干大根と凍り豆腐の煮物 納豆 温野菜（きゅうり） 果物（キウイ）	牛乳 かぼちゃクッキー 温野菜（にんじん） 果物（バナナ）	米 ホットケーキ粉 バター 砂糖 はるさめ 雑穀 片栗粉	牛乳 鶏ひき肉 高野豆腐 卵 油揚げ 納豆	バナナ かぼちゃ キウイフルーツ にんじん たまねぎ はくさい きゅうり 切り干しだいこん ねぎ 干しいいだけ いんげん	牛乳	17	水	パン 中華風やきそば がんもどきと野菜の煮物 果物（バナナッフル）	牛乳 鮭わかめご飯 温野菜（にんじん） 果物（オレンジ）	ぶどうパン 米 パプリカ じゃがいも 片栗粉 砂糖	牛乳 がんもどき えび 豚肉 かまぼこ さけ わかめ	バナナッフル オレンジ はくさい たまねぎ にんじん もやし たけのこ（ゆで） えだまめ（冷凍） ねぎ 干しいいだけ	牛乳		
2	火	雑穀入りハヤシライス フレンチサラダ 温野菜（にんじん） 果物（なし）	牛乳 牛乳寒天 温野菜（ごぼう） 果物（オレンジ） いりこ	米 じゃがいも 砂糖 油 黒砂糖 雑穀 グラニュー糖	牛乳 牛肉 いりこ かんてん	キャベツ なし たまねぎ オレンジ にんじん きゅうり みかん缶 ごぼう トマト しめじ ビーマン マッシュルーム もも缶	牛乳	18	木	♪お誕生会♪ ゆかりご飯 エビフライ かぼちゃサラダ もずく汁 果物（なし）	牛乳 ココアミルクもち 温野菜（ごぼう） 果物（バナナ） いりこ	米 油 マヨネーズ くす粉	牛乳 もずく 木綿豆腐 ハム 卵 ごぼう たまねぎ いりこ スキムミルク エビフライ	かぼちゃ なし きゅうり ごぼう たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ 干しぶどう バナナ	牛乳		
3	水	雑穀ご飯 魚のかき焼き 野菜の浅漬け みそ汁 果物（オレンジ）	牛乳 クレープ 温野菜（きゅうり） 果物（バナナ）	米 じゃがいも 油 雑穀 片栗粉 小麦粉 砂糖 クレープ	牛乳 いわし 木綿豆腐 生わかめ みそ 油揚げ 塩こんぶ	バナナ キャベツ オレンジ きゅうり たまねぎ 赤ヒーマン 黄ヒーマン えのきたけ ねぎ しょうが	牛乳	19	金	雑穀ご飯 鶏肉の照り焼き 花かつお和え 納豆 みそ汁 果物（キウイ）	牛乳 ハムチーズ蒸し 温野菜（きゅうり） 果物（バナナ）	米 油 雑穀 砂糖 すりごま	牛乳 鶏もも肉 木綿豆腐 納豆 卵 ハム チーズ みそ 油揚げ かつお節 あおりのり	バナナ きゅうり オレンジ キャベツ たまねぎ なす だいこん（たくあん） えのきたけ にんじん ねぎ しょうが キウイフルーツ	牛乳		
4	木	パン 焼き豚入り野菜たっぷりラーメン 鶏レバーの煮物 温野菜（にんじん） 果物（バナナッフル）	牛乳 なめだけご飯 温野菜（ごぼう） 果物（オレンジ）	ぶどうパン 米 ゆで中華めん 砂糖 ごま油 油 じゃがいも	牛乳 鶏レバー 焼き豚 ツナ缶 スキムミルク	バナナッフル オレンジ キャベツ たまねぎ にんじん なめだけ チンゲンサイ もやし ごぼう えだまめ（冷凍） コーン ねぎ いんげん	牛乳 じゃがいも	20	土	牛丼 キャベツの中華和え 果物（オレンジ）	牛乳 マカロニきなこ 温野菜（にんじん） 果物（バナナ）	米 マカロニ 砂糖 ごま 油 ごま油	牛乳 牛肉 きな粉 しらす干し カットわかめ	たまねぎ バナナ キャベツ オレンジ にんじん きゅうり いんげん	牛乳		
5	金	雑穀ご飯 ポークチャップ ジャーマンポテト みそ汁 果物（なし）	ジョア（鉄と葉酸マスカット味） じゃこトースト 温野菜（いんげん） 果物（オレンジ）	米 じゃがいも 食パン マヨネーズ 油 雑穀 砂糖 片栗粉	ジョア（鉄と葉酸マスカット味） 豚肉 みそ ペーコン しらす干し 油揚げ 粉チーズ あおりのり	たまねぎ なし オレンジ なす えのきたけ しめじ いんげん ねぎ パセリ	牛乳	22	月	雑穀ご飯 木綿豆腐 高野豆腐の卵とじ ししゃも 果物（なし）	牛乳 ★抹茶ボーロ 温野菜（きゅうり） 果物（バナナ）	米 小麦粉 じゃがいも 砂糖 バター 糸こんにゃく 片栗粉 砂糖 油	牛乳 ししゃも 木綿豆腐 卵 豚肉 高野豆腐 みそ 鶏ひき肉 油揚げ だいこん	バナナ なし たまねぎ にんじん たけのこ（ゆで） きゅうり ごぼう いんげん ねぎ だいこん	牛乳		
6	土	パン 焼きうどん わかめスープ 果物（オレンジ）	牛乳 いりこ菜飯 温野菜（にんじん） 果物（バナナ）	白パン 米 干しうどん 油	牛乳 豚肉 木綿豆腐 卵 わかめ ペーコン かまぼこ かつお節 あおりのり	バナナ たまねぎ オレンジ キャベツ にんじん もやし ねぎ	牛乳	24	水	雑穀ご飯 白身魚の甘酢炒め 納豆 みそ汁 果物（バナナッフル）	ジョア（鉄と葉酸マスカット味） ツナパン 温野菜（にんじん） 果物（バナナ）	米 ホットケーキ粉 じゃがいも 片栗粉 マヨネーズ 油 砂糖 雑穀 すりごま	ジョア（鉄と葉酸マスカット味） たい 木綿豆腐 納豆 ツナ缶 牛乳 生わかめ みそ 卵 油揚げ あおりのり	たまねぎ バナナッフル バナナ にんじん たけのこ（ゆで） ビーマン えのきたけ ねぎ パセリ しょうが	牛乳 じゃがいも		
8	月	雑穀ご飯 豆腐入りマーボナス ナムル 果物（キウイ）	牛乳 いちご蒸しパン いちごジャム 温野菜（ごぼう） 果物（オレンジ）	米 ホットケーキ粉 いちごジャム 片栗粉 雑穀 油 砂糖 ごま油 さつまいも	牛乳 木綿豆腐 豆腐 豚ひき肉 赤みそ 卵 ハム しらす干し	なす たまねぎ オレンジ にら キウイフルーツ きゅうり にんじん もやし ごぼう ねぎ 干しいいだけ	牛乳 さつまいも	25	木	パン カレーうどん ヨーグルトサラダ 温野菜（ごぼう） 果物（なし）	牛乳 ひじきご飯 温野菜（きゅうり） 果物（オレンジ）	ロールパン 米 干しうどん じゃがいも マヨネーズ 油 砂糖	牛乳 鶏もも肉 ヨーグルト（無糖） 鶏レバー ひじき 油揚げ しらす干し	なし きゅうり オレンジ キャベツ たまねぎ にんじん ごぼう コーン 根菜ねぎ いんげん ねぎ	牛乳 レバー		
9	火	雑穀ご飯 カレー肉じゃが チーズ巻き揚げ かき玉汁 果物（なし）	牛乳 りんご寒天 温野菜（きゅうり） パン いりこ	米 じゃがいも よもぎパン 糸こんにゃく きょうざの皮 グラニュー糖 油 砂糖 雑穀	牛乳 牛肉 木綿豆腐 チーズ いりこ 卵 かんてん かまぼこ わかめ	りんごジュース たまねぎ なし にんじん きゅうり いんげん ねぎ 干しいいだけ	牛乳	26	金	雑穀ご飯 スベアリのマーメレード煮 切り干し大根のごま酢和え 豆腐みそ汁 果物（キウイ）	牛乳 クリーム寒天 温野菜（セロリー） パン いりこ	米 白パン マーメレード グラニュー糖 雑穀 砂糖 すりごま	牛乳 スベアリの 豆腐 みそ 油揚げ いりこ 豚肉 かんてん パン	ぶどうジュース かぼちゃ きゅうり キウイフルーツ たまねぎ ほうれんそう 切り干しだいこん にんじん セロリー にんにく	牛乳		
10	水	雑穀ご飯 魚の煮つけ ほうれん草の納豆和え 五目みそ汁（かぼちゃ・ごぼう） 果物（オレンジ）	牛乳 ココア揚げパン 温野菜（にんじん） 果物（バナナ）	米 パン 油 雑穀 砂糖	牛乳 たい 木綿豆腐 挽きわり納豆 みそ しらす干し 油揚げ	バナナ ほうれんそう オレンジ かぼちゃ にんじん たまねぎ きゅうり ごぼう ねぎ しょうが	牛乳	27	土	♪つくしんぼ運動会♪ パン にゅうめん 磯辺和え 果物（オレンジ）	牛乳 鮭わかめご飯 温野菜（セロリー） 果物（バナナ）	パン 米 干しうどん 砂糖	牛乳 鶏もも肉 卵 さけ かまぼこ 味のり カットわかめ	バナナ ほうれんそう オレンジ キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ コーン ねぎ しいたけ セロリー	牛乳		
11	木	雑穀入りカレーライス コールスローサラダ トマト 果物（なし）	牛乳 フルーツボンチ 温野菜（ごぼう） パン いりこ	米 じゃがいも 白パン グラニュー糖 マヨネーズ 雑穀 油 砂糖	牛乳 牛肉 ハム いりこ かんてん	たまねぎ なし キャベツ みかん缶 もも缶 きゅうり バナナ にんじん コーン ぶどうジュース パイン缶 トマト ごぼう えだまめ（冷凍） レモン	牛乳	29	月	雑穀ご飯 肉団子のトマトスープ わかめとツナの酢の物 果物（オレンジ）	牛乳 コロコロ揚げ 温野菜（きゅうり） 果物（バナナ）	米 じゃがいも 砂糖 油 片栗粉 雑穀	牛乳 鶏ひき肉 高野豆腐 ツナ缶 きな粉 卵 カットわかめ	バナナ たまねぎ オレンジ きゅうり にんじん キャベツ トマト グリーンアスパラガス トマトピューレ	牛乳		
12	金	パン スバゲティナポリタン 手羽中の照り焼き 野菜スープ 果物（バナナッフル）	牛乳 じゃこと小松菜のご飯 温野菜（きゅうり） 果物（オレンジ）	ロールパン 米 スバゲティ じゃがいも 油 じゃ 砂糖 ごま油	牛乳 鶏手羽肉 ペーコン ウィンナー しらす干し 鶏もも肉	バナナッフル たまねぎ オレンジ にんじん キャベツ ビーマン きゅうり トマトピューレ こまつな コーン しめじ パセリ	牛乳	30	火	豚丼 野菜の浅漬け トマト 果物（なし）	牛乳 お芋ケーキ 温野菜（ごぼう） 果物（オレンジ）	米 小麦粉 さつまいも 砂糖 油 麴	豚肉 卵 バター 塩こんぶ カットわかめ	たまねぎ なし キャベツ オレンジ きゅうり トマト にんじん ごぼう 赤ヒーマン 黄ヒーマン 干しぶどう いんげん ねぎ えのきたけ	牛乳 すまし汁		
13	土	中華どんぶり 小松菜とツナのごま酢和え 果物（オレンジ）	牛乳 ホットケーキ 温野菜（にんじん） 果物（バナナ）	米 ホットケーキ粉 ごま 油 片栗粉 ごま油 砂糖	牛乳 豚肉 ちくわ えび ツナ缶 卵	はくさい こまつな バナナ にんじん オレンジ たまねぎ たけのこ ねぎ 干しいいだけ	牛乳	1 か月の平均栄養量 （幼児・おやつ含む）				エネルギー たんぱく質 脂質	516kcal 202g 15.8g	鉄 カルシウム ビタミンC	2.6 mg 218 mg 33 mg		
												塩分	1.7g	食物繊維	4.9 g		
16	火	ビビンバ丼 中華スープ（野菜） 果物（オレンジ）	牛乳 ヨーグルト和え 温野菜（きゅうり） パン	米 白パン じゃがいも 三温糖 ごま油	牛乳 ヨーグ（無糖） 牛肉 錦糸卵 ウィンナー 生わかめ	みかん缶 ほうれんそう バナナ オレンジ もも缶 パイン缶 にんじん もやし きゅうり たけのこ コーン えのきたけ ねぎ	牛乳	★22日の抹茶ボーロは、新メニューです。後日、給食室前にレシビを掲載しますので是非ご覧ください。 ※都合により献立が一部変更になることがあります。									

★22日の抹茶ボーロは、新メニューです。後日、給食室前にレシピを掲載しますので是非ご覧ください。

※都合により献立が一部変更になることがあります。