

9月献立表

2025年

一の割自然保育園・以上児

日付	曜日	昼食	食 材	午後のおやつ	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)
1	月	御飯／味噌汁 塩からあげ／わかめと白菜のサラダ	精白米／ほうれん草・玉ねぎ・人参 鶏肉／わかめ・白菜・胡瓜・人参	豆腐の和風お好み焼き風 麦茶	489	18.6
2	火	むぎ御飯／味噌汁 肉じゃが／納豆和え	精白米・押し麦／キャベツ・もやし 豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・椎茸／納豆・小松菜・人参	せんべい ほうじ茶	438	16.4
3	水	御飯／味噌汁 かれのいの照りマヨ焼き／キャベツの中華和え	精白米／チンゲン菜・大根 かれい・マヨネーズ／キャベツ・ブロッコリー・人参・ごま	ひじきおにぎり 麦茶	449	16.9
4	木	むぎ御飯／中華スープ 豆腐と桜海老のふわふわ焼き／野菜と卵のナムル	精白米・押し麦／白菜・玉ねぎ・にら 豆腐・はんぺん・小エビ・万能ねぎ／ほうれん草・もやし・人参・卵	さつまいもきなこ ほうじ茶	413	13.6
5	金	御飯／味噌汁 鶏肉のガーリック焼き／ピーフン炒め	精白米／わかめ・じゃがいも・人参 鶏肉／ピーフン・玉ねぎ・人参・ピーマン	レモンヨーグルトクッキー 麦茶	441	15.6
8	月	炊き込み御飯／味噌汁 さばの生姜煮／信田和え	精白米・鶏挽肉・人参・ごぼう／なす・大根・椎茸 さば／キャベツ・チンゲン菜・人参・油揚げ	せんべい ほうじ茶	450	16.6
9	火	むぎ御飯／すまし汁 豚肉のブルコギ風／あっさりポテトサラダ	精白米・押し麦／白菜・わかめ 豚肉・玉ねぎ・人参・にら／じゃがいも・胡瓜・人参	ポパイパンケーキ 麦茶	473	15.8
10	水	御飯／味噌汁 鶏肉のごまソース焼き／根菜の炒り煮	精白米／豆腐・キャベツ・小松菜 鶏肉・ごま／大根・人参・ごぼう・さつま揚げ・いんげん	米粉チーズスティック ほうじ茶	416	17.4
11	木	バター醤油スパゲティ／コンソメスープ レモン風味サラダ／バナナ	スパゲティ・豚肉・玉ねぎ・人参・えのき・ほうれん草・バター・のり／レタス・じゃがいも 白菜・ブロッコリー・人参・レモン汁／バナナ	ゆかりおにぎり 麦茶	507	16.3
12	金	御飯／味噌汁 厚揚げと人参の卵チャンプルー／塩昆布マヨ和え	精白米／なめこ・大根葉・玉ねぎ 厚揚げ・人参・卵・かつお節／小松菜・もやし・人参・塩昆布・マヨドレ	シューアイス／クラッカー ほうじ茶	438	14.4
16	火	むぎ御飯／味噌汁 鶏肉のさっぱり煮／おかか和え	精白米・押し麦／豆腐・わかめ・万能ねぎ 鶏肉／キャベツ・おくら・人参・かつお節	米粉のごまチーズ蒸しパン 麦茶	416	18.7
17	水	キーマカレー ブロッコリーサラダ／オレンジ	精白米・豚挽肉・玉ねぎ・人参・トマト缶・カレールー ブロッコリー・もやし・人参／オレンジ	のり塩バターポテト ほうじ茶	454	14
18	木	青のりにんじん御飯／味噌汁 鮭の香味焼き／じゃが金平	精白米・人参・青のり／白菜・玉ねぎ・油揚げ 鮭／じゃがいも・人参・ピーマン・ごま	菜めしおにぎり 麦茶	476	18.1
19	金	御飯／味噌汁 レバにら炒め／塩昆布和え	精白米／キャベツ・人参・しめじ 豚レバー・にら・もやし／大根・人参・胡瓜・塩昆布	せんべい ほうじ茶	449	15.8
22	月	ひじき入りとうもろこし御飯／味噌汁 鶏肉の塩こうじ焼き／梅肉和え	精白米・コーン・ひじき・バター／厚揚げ・小松菜・玉ねぎ 鶏肉／白菜・ブロッコリー・人参・ねり梅	ブランフレークのヨーグルト和え 麦茶	417	18.2
24	水	むぎ御飯／味噌汁 かれいの竜田焼き／高野豆腐と大根の煮物	精白米・押し麦／舞茸・わかめ・なす かれい／高野豆腐・大根・椎茸・いんげん	米粉の人参蒸しパン ほうじ茶	416	17.8
25	木	ロールパン／ミネストローネ きのこほうれん草のキッシュ風／ツナサラダ	ロールパン／キャベツ・玉ねぎ・じゃがいも・マカロニ・トマト缶・パセリ 卵・しめじ・ほうれん草・玉ねぎ・豆乳・バター・チーズ／ツナ・もやし・人参・大根葉・ごま	きなこおはぎ 緑茶	495	19.5
26	金	御飯／春雨スープ 豆腐のかにあんかけ／チョレギ風サラダ	精白米／春雨・白菜・万能ねぎ 豆腐・かにかま・玉ねぎ・チンゲン菜・えのき／キャベツ・胡瓜・人参・のり	非常食お菓子 麦茶	455	10.9
29	月	赤飯／すまし汁 さばのごま焼き／ひじきの炒り煮	精白米・もち米・小豆・ごま／麴・ほうれん草・大根 さば・ごま／ひじき・玉ねぎ・人参・白滝・油揚げ・いんげん	みかんケーキ スキムミルク	595	21
30	火	御飯／もやしと納豆の味噌汁 鶏肉の青のりマヨ焼き／ボン酢和え	精白米／もやし・納豆・万能ねぎ 鶏肉・マヨネーズ・青のり／キャベツ・小松菜・人参・えのき・レモン汁	りんごとさつまいものミルク蒸しパン ほうじ茶	487	17.8

6	土	味噌豚丼 すまし汁	精白米・豚肉・玉ねぎ・人参 厚揚げ・小松菜		386	14.1
13	土	鶏じゃが丼 味噌汁	精白米・鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参 キャベツ・大根		334	12.5
20	土	麻婆丼 中華スープ	精白米・豆腐・豚挽肉・長葱・玉ねぎ・人参・万能ねぎ・椎茸 チンゲン菜・玉ねぎ		376	13.4
27	土	ボークカレー バナナ	精白米・豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・カレールー バナナ		427	10.6

★食材の状況により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。