

# 9月 献立表

2025年

一の割自然保育園・りす組

日付	曜日	朝おやつ	昼食	食 材	午後のおやつ	1人分 (kcal)	1人分 (g)
1	月	スキムココア	御飯/味噌汁 塩からあげ/白菜のサラダ	精白米/ほうれん草・玉ねぎ・人参 鶏肉/白菜・胡瓜・人参	豆腐の和風お好み焼き風 麦茶	410	16.8
2	火	豆乳	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	おじや 麦茶	399	15.6
3	水	ヨーグルト	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 かれのい・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	408	15.8
4	木	スキムミルク	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 麦茶	364	13.3
5	金	豆乳ココア	御飯/味噌汁 鶏肉のガーリック焼き/ビーフン炒め	精白米/じゃがいも・人参 鶏肉/ビーフン・玉ねぎ・人参・ピーマン	レモンヨーグルトクッキー 麦茶	405	14.1
8	月	スキムココア	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	おじや 麦茶	389	15.2
9	火	豆乳	むぎ御飯/すまし汁 豚肉のプルコギ風/あっさりポテトサラダ	精白米・押し麦/白菜 豚肉・玉ねぎ・人参・にら/じゃがいも・胡瓜・人参	ほうれん草おじや 麦茶	408	14.0
10	水	ヨーグルト	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	お麩ラスク 麦茶	363	15.5
11	木	スキムミルク	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	428	15.4
12	金	豆乳ココア	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	アイスクリーム/クラッカー 麦茶	410	14
16	火	豆乳	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・万能ねぎ 鶏肉/キャベツ・おくら・人参・かつお節	にんじんおじや 麦茶	331	15.3
17	水	ヨーグルト	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 麦茶	413	13.8
18	木	スキムミルク	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	402	16.4
19	金	豆乳ココア	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	おじや 麦茶	416	15
22	月	スキムココア	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	366	16.7
24	水	ヨーグルト	むぎ御飯/味噌汁 かれのいの竜田焼き/大根の煮物	精白米・押し麦/舞茸・なす かれのい/大根・椎茸・いんげん	にんじんごはん 麦茶	400	16.6
25	木	スキムミルク	御飯/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	精白米/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 麦茶	457	16.8
26	金	豆乳ココア	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	420	11.0
29	月	スキムココア	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/麩・ほうれん草・大根 さば・ごま/ひじき・玉ねぎ・人参・油揚げ・いんげん	みかんケーキ スキムミルク	487	18.5
30	火	豆乳	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甘煮 麦茶	359	14.6

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		309	11.3
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		267	10.2
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		300	10.5
27	土		ポークカレー 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		341	8.4

★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。