

9月 献立表

令和7年9月

まゆみの里保育園

日	曜	昼食	15時おやつ	3色分類			調味料等
				体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
1	月	ハヤシライス はるさめサラダ 牛乳	フルーツヨーグルト 麦茶	ぶたもも カニかま ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ サラダ油 はるさめ さとう ごま油 白ごま(炒り)	たまねぎ にんじん ブロッコリー きゅうり バナナ ももかん みかんかん	ハヤシルウ コンソメ トマトケチャップ 中濃ソース 食塩 しょうゆ 穀物酢 鶏ガラスープ素
2	火	ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル 中華スープ バナナ	ココアケーキ 牛乳	木綿豆腐 ぶたひきにく みそ ロースハム たまご ぎゅうにゅう	こめ サラダ油 さとう かたくりこ 白ごま(すり) ごま油 白ごま(炒り) ホットケーキミックス ココア	干しいたけ ねぶかねぎ しょうが もやし こまつな キャベツ きくらげ にんじん バナナ	おろしにんにく しょうゆ コンソメ 鶏ガラスープ素 食塩
3	水	ごはん タラのタルタル焼き ジャーマンポテト 味噌汁	ハーベスト 牛乳	冷)骨取りたら たまご ベーコン あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ マヨネーズ じゃがいも オリーブ油 ハーベスト	パセリ(葉) たまねぎ コーン キャベツ わかめ	食塩 こしょう おろしにんにく かつお・昆布だし汁
4	木	サラダうどん さつまいもの甘煮 梨	わかめおにぎり 牛乳	ささみ ぎゅうにゅう	冷)うどん さつまいも さとう こめ	きゅうり わかめ コーン トマト なし	めんつゆ 食塩 わかめご飯の素
5	金	ごはん ホキのカレー揚げ ゆかり和え 味噌汁	バームクーヘン 牛乳	ホキ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ サラダ油 厚切りバームクーヘン	キャベツ にんじん だいこん こまつな たまねぎ	食塩 しょうゆ 料理酒 カレー粉 ゆかり かつお・昆布だし汁
6	土	あんかけ焼きそば バナナヨーグルト 麦茶	ぱりんこ ウエハース(ココア) 牛乳	ぶたもも ヨーグルト ぎゅうにゅう	ちゅうかめん さとう かたくりこ ごま油 ぱりんこ ウエハース(ココア)	チンゲンサイ にんじん もやし きくらげ バナナ	鶏ガラスープ素 オイスターソース 料理酒 しょうゆ
8	月	ごはん 豚肉の生姜焼き 塩昆布和え 味噌汁	麩のラスク 牛乳	ぶたロース あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう サラダ油 やきふ バター グラニューとう	たまねぎ しょうが キャベツ にんじん しおこんぶ だいこん わかめ	しょうゆ みりん 料理酒 かつお・昆布だし汁
9	火	ごはん 豆腐ハンバーグ こまつなとえのきの煮浸し 味噌汁 オレンジ	マシュマロクッキー 牛乳	木綿豆腐 とりひきにく たまご あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ パンこ さとう かたくりこ ハーベスト マシュマロ	にんじん たまねぎ こまつな えのきたけ なめこ パレンシアオレンジ	食塩 しょうゆ みりん 料理酒 和風だし かつお・昆布だし汁
10	水	ごはん 鶏肉のからあげ マカロニサラダ 味噌汁	カルシウムせんべい 牛乳	若鶏もも(皮つき) ロースハム 木綿豆腐 みそ ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ こむぎこ サラダ油 マカロニ マヨネーズ カルシウムせんべい	にんじん きゅうり こまつな だいこん	おろししょうが おろしにんにく 料理酒 しょうゆ みりん 食塩 こしょう かつお・昆布だし汁
11	木	ごはん キャベツのみそ炒め こまつなのり和え すまし汁 バナナ	クリームパン 牛乳	ぶたもも みそ ちくわ 木綿豆腐 ぎゅうにゅう	こめ サラダ油 さとう やきふ ミニクリームパン	キャベツ たまねぎ しょうが こまつな にんじん やきのり わかめ バナナ	おろしにんにく しょうゆ 料理酒 かつお・昆布だし汁 食塩
12	金	ひじきごはん さばの塩焼き だいこんと厚揚げの煮物 味噌汁	オレンジゼリー 牛乳	あぶらあげ 冷)骨取りさば あつあげ みそ ゼラチン ぎゅうにゅう	こめ サラダ油 さとう	こんぶ ひじき にんじん だいこん チンゲンサイ わかめ しいたけ オレンジジュース みかんかん	料理酒 食塩 和風だし みりん しょうゆ かつお・昆布だし汁
13	土	ハムピラフ オレンジ コンソメスープ	ハーベスト 牛乳	ロースハム ぎゅうにゅう	こめ バター ハーベスト	にんじん ピーマン たまねぎ グリーンピース パレンシアオレンジ	食塩 こしょう パセリ粉 コンソメ

日	曜	昼食	15時おやつ	3色分類			調味料等
				体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
16	火	ごはん 赤魚の煮つけ 切干大根のサラダ 味噌汁	米粉と豆腐のブラウニー 牛乳	冷)骨取り赤魚 みそ 木綿豆腐 ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま油 白ごま(すり) さつまいも こめこ かたくりこ ココア サラダ油	きりぼしだいこん にんじん きゅうり もやし こまつな なめこ	料理酒 みりん しょうゆ 穀物酢 鶏ガラスープ素 かつお・昆布だし汁 ベーキングパウダー
17	水	ごはん ミートローフ ブロッコリーのツナサラダ コンソメスープ オレンジ	ぱりんこ 牛乳	ぶたひきにく とりひきにく たまご チーズ まぐろ ベーコン ぎゅうにゅう	こめ パンこ サラダ油 さとう 白ごま(すり) ごま油 ぱりんこ	たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン こまつな キャベツ パレンシアオレンジ	食塩 こしょう トマトケチャップ ソース 味ほん酢 おろしにんにく コンソメ
18	木	けんちんうどん きゃべつのり和え 梨	大学いも 牛乳	とりもも ちくわ ぎゅうにゅう	冷)うどん 糸こんにやく サラダ油 さつまいも さとう 黒ごま(炒り)	にんじん ごぼう だいこん 干しいたけ ねぶかねぎ キャベツ やきのり なし	かつお・昆布だし汁 めんつゆ しょうゆ 食塩 みりん
19	金	ごはん ブルコギ わかめサラダ 中華スープ	おせんべい(雪の宿) 牛乳	ぶたもも ぎゅうにゅう	こめ はるさめ さとう ごま油 白ごま(炒り) おせんべい(雪の宿)	たまねぎ もやし にんじん にら わかめ キャベツ こまつな きくらげ ねぶかねぎ	おろしにんにく しょうゆ 味ほん酢 鶏ガラスープ素 食塩
20	土	焼きうどん バナナ 牛乳	ソフトサラダ 麦茶	ぶたもも けずりふし ぎゅうにゅう	冷)うどん サラダ油 ソフトサラダ	キャベツ にんじん こまつな バナナ	めんつゆ
22	月	麦ごはん さばの味噌煮 こまつなごま和え すまし汁	ハッピーターン 牛乳	冷)骨取りサバ みそ 木綿豆腐 ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう 黒ごま(すり) ハッピーターン	しょうが こまつな キャベツ にんじん 干しいたけ だいこん	しょうゆ 料理酒 かつお・昆布だし汁 食塩
24	水	カレーライス かぼちゃサラダ 牛乳 バナナ	クッキー ぶどうジュース	ぶたひきにく とりひきにく ぎゅうにゅう チーズ たまご	こめ じゃがいも サラダ油 マヨネーズ こむぎこ バター グラニューとう	たまねぎ にんじん かぼちゃ バナナ ぶどうジュース	おろしにんにく おろししょうが カレールウ 食塩 こしょう ベーキングパウダー
25	木	さつまいもごはん さわらの照り焼き 切干大根の煮物 豚汁	のり英字ビスケット 牛乳	さわら あぶらあげ ちくわ ぶたもも 木綿豆腐 みそ ぎゅうにゅう	こめ さつまいも ごま油 サラダ油 さとう こんにやく のり英字ビスケット	きりぼしだいこん にんじん だいこん ごぼう しいたけ ねぶかねぎ	ごましお みりん しょうゆ 料理酒 かつお・昆布だし汁
26	金	ごはん 鶏肉の和風玉ねぎソースかけ 炒り豆腐 味噌汁 オレンジ	ヨーグルトゼリー 麦茶	鶏もも(皮つき) ささみ 木綿豆腐 たまご みそ ヨーグルト ぎゅうにゅう ゼラチン	こめ さとう グラニューとう	たまねぎ ほうれんそう パレンシアオレンジ キャベツ なめこ にんじん レモン	食塩 こしょう 料理酒 みりん しょうゆ 和風だし かつお・昆布だし汁
27	土	チキンピラフ キウイフルーツ コンソメスープ	あんぱん 牛乳	とりもも ベーコン ぎゅうにゅう	こめ バター あんぱん	たまねぎ にんじん グリーンピース マッシュルーム キウイフルーツ キャベツ こまつな	コンソメ 食塩 こしょう パセリ粉
29	月	ツナトマスパゲッティ キャベツのボン酢サラダ 牛乳	ゆかりおにぎり 麦茶	まぐろ ぎゅうにゅう	スパゲッティ オリーブ油 サラダ油 バター こむぎこ ごま油 こめ	たまねぎ にんじん しいたけ トマト缶 キャベツ コーン	トマトケチャップ 中濃ソース 食塩 味ほん酢 こしょう ゆかり
30	火	ごはん 白身魚のフライ もやしとチンゲンサイのお浸し 味噌汁 バナナ	ツナサンド 牛乳	冷)骨取りたら たまご かつおぶし 木綿豆腐 みそ まぐろ ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パンこ サラダ油 食パン マヨネーズ	あおのり もやし チンゲンサイ バナナ たまねぎ にんじん きゅうり	食塩 こしょう 中濃ソース しょうゆ かつお・昆布だし汁

*0・1歳児は午前のおやつを下の通り、提供しています。
(全て卵不使用のおやつです。)

月:ぱりんこ
火:アンパンマンビスケット
水:アンパンマンせんべい
木:ハッピーターン
金:カルシウムせんべい

栄養成分表				
栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
年齢	(kcal)	(g)	(g)	(g)
3歳以上児	517	19.7	16.4	1.7
2歳児	424	15.9	13.7	1.3
1歳児	321	11.8	10.2	1.0