

令和7年9月



きゅうしょく

日付	献立名	未満乳児 おやつ	おやつ	延長捕食	材料名			栄養摂取量		
					黄・熱と力になるもの	赤・血や肉や骨になるもの	緑・体の調子を整えるもの	幼児	乳児	
1月	非常食 訓練	牛乳		市販菓子		◎牛乳		エネルギー 0 kcal	67 kcal	
								タンパク質 0 g	3.3 g	
2火	ジャージャー麺風 なるとのカルルスープ ちくわ詰め もやしのナムル メロン	牛乳	牛乳 セサミトースト	ふりかけ おにぎり	焼きそばめん ○食パン ○砂糖 ○マーガリン 片栗粉 三温糖 ごま油 ごま(乾) ○ごま サフラワー油	○牛乳 ◎牛乳 豚ひき肉 ちくわ なると チーズ 鶏がらスープ 米みそ(淡色辛みそ)	メロン ほうれんそう たまねぎ もやし こまつな 赤ピーマン ピーマン ねぎ しいたけ きゅうり しょうが	エネルギー 610 kcal	517 kcal	
								タンパク質 23.1 g	21.1 g	
3水	手作りふりかけごはん とうがんのみそ汁 鶏のあずま煮 かに風サラダ バナナ	牛乳	牛乳 ふかし芋	市販菓子	米 ○さつまいも ごま 大豆油 片栗粉 三温糖 砂糖 ごま油 ごま(乾) 押麦	○牛乳 ◎牛乳 鶏肉 かにかまぼこ かつお節 油揚げ 焼きのり しらす干し 米みそ(淡色辛みそ)	バナナ とうがん きゅうり キャベツ ねぎ しょうが	エネルギー 630 kcal	518 kcal	
								タンパク質 27 g	23 g	
4木	納豆そうめん 南瓜のそぼろあんかけ 白菜のこぼ和え すいか	牛乳	おかかチーズ おにぎり	市販菓子	干しそうめん ○米 三温糖 片栗粉 サフラワー油 ○押麦	◎牛乳 納豆 鶏ひき肉 ○チーズ かつお節 ○かつお節	すいか かぼちゃ ほうさい きゅうり みかん缶 たまねぎ にんじん 塩こんぶ	エネルギー 624 kcal	498 kcal	
								タンパク質 24.6 g	20.4 g	
5金	ごはん にら玉スープ 麻婆豆腐 涼拌三糸 梨	牛乳	杏仁豆腐	市販菓子	米 ○砂糖 ○液糖 三温糖 はるさめ ごま油 片栗粉 サフラワー油 押麦	○牛乳 ◎牛乳 木綿豆腐 豚ひき肉 卵 ハム かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	なし たまねぎ もやし ○もも缶 ○みかん缶 ○バナナ ねぎ にんじん きゅうり ○パイン缶 たけのこ にんにく ○かんでん(粉) 干しいたけ	エネルギー 631 kcal	519 kcal	
								タンパク質 18.9 g	16.9 g	
6土	クロワッサン トマトスープ 炒めビーフン コールスローサラダ バナナ	牛乳	牛乳 ビスケット せんべい	市販菓子	クロワッサン ビーフン マヨネーズ サフラワー油	○牛乳 ◎牛乳 豚肉 かまぼこ	バナナ キャベツ トマト きゅうり にんじん もやし たまねぎ トマトピューレ コーン缶 ブロッコリー しょうが	エネルギー 652 kcal	529 kcal	
								タンパク質 16.4 g	16.5 g	
8月	きのごはん 大根のみそ汁 鮭のムニエル わかめの和え物 メロン	牛乳	牛乳 ホットケーキ	市販菓子	米 ○ホットケーキ粉 小麦粉 三温糖 ○メープルシロップ 押麦	○牛乳 ◎牛乳 べにさけ ○卵 バター 油揚げ ○バター かつお節 わかめ(生) 米みそ(淡色辛みそ)	メロン だいこん きゅうり キャベツ にんじん しめじ ねぎ こまつな レモン 干しいたけ	エネルギー 604 kcal	521 kcal	
								タンパク質 24.1 g	22.1 g	
9火	ナス入りミートスパゲティ 野菜スープ ブロッコリーと ささみサラダ すいか	牛乳	牛乳 ハムとチーズの ほくっとあげ	バナナ	スパゲティ ○じゃがいも ○春巻きの皮 ○油 小麦粉 サフラワー油 ごま(乾) ○マヨネーズ	○牛乳 ◎牛乳 豚ひき肉 ○ハム 鶏ささみ バター ○チーズ 粉チーズ 米みそ(淡色辛みそ)	すいか にんじん キャベツ なす たまねぎ こまつな きゅうり ブロッコリー ホールトマト缶 えのきたけ マッシュルーム缶	エネルギー 650 kcal	529 kcal	
								タンパク質 24.9 g	22.2 g	
10水	ごはん 白菜のみそ汁 ぎょうざ ポパイサラダ 梨	牛乳	手づくりチュロス	市販菓子	米 ○ホットケーキ粉 ぎょうざの皮 ○グラニュー糖 ○油 三温糖 サフラワー油 ごま油 押麦	◎牛乳 豚ひき肉 ○牛乳 ○絹ごし豆腐 わかめ(生) 油揚げ かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	なし ほうれんそう ほうさい しめじ キャベツ コーン缶 にら 干しいたけ にんにく	エネルギー 656 kcal	523 kcal	
								タンパク質 18.5 g	16.7 g	
11木	そうめん さつまいもの天ぷら ミソドレサラダ バナナ	牛乳	牛乳 ラスク	市販菓子	さつまいも 干しそうめん ○食パン 三温糖 ○砂糖 ○マーガリン 小麦粉 大豆油 サフラワー油	○牛乳 ◎牛乳 鶏もも肉 ハム 卵 かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	バナナ きゅうり キャベツ みかん缶 ねぎ にんじん	エネルギー 637 kcal	521 kcal	
								タンパク質 19.8 g	18.7 g	
12金	ごはん なめこ汁 筑前煮 キャベツのおひたし 巨峰	牛乳	牛乳 お月見まんじゅう	市販菓子	米 ○小麦粉 ○三温糖 サフラワー油 三温糖 押麦	○牛乳 ◎牛乳 鶏もも肉 木綿豆腐 ○あずき(乾) ちくわ かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	ぶどう キャベツ にんじん なめこ しめじ たけのこ 板こんにゃく ごぼう ねぎ 干しいたけ	エネルギー 655 kcal	530 kcal	
								タンパク質 26.5 g	22.7 g	
13土	ふりかけごはん(ごま塩) おふのみそ汁 豚の生姜焼き 白す和え 梨	牛乳	牛乳 せんべい二種	市販菓子	米 焼ふ サフラワー油 押麦	○牛乳 ◎牛乳 豚肉 しらす干し かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	なし たまねぎ もやし ほうれんそう ねぎ にんじん こまつな しょうが	エネルギー 623 kcal	509 kcal	
								タンパク質 20.4 g	18.7 g	
16火	十六穀米 なすのみそ汁 ちんげん菜と厚揚げのいため 大根サラダ メロン	牛乳	アメリカンドッグ	市販菓子	米 ○ホットケーキ粉 片栗粉 ○油 サフラワー油 三温糖	◎牛乳 生揚げ ○ウインナー ○牛乳 鶏ひき肉 ○卵 油揚げ ハム かにかまぼこ かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	メロン チンゲンサイ だいこん なす きゅうり ねぎ じゅうろくさざげ	エネルギー 618 kcal	497 kcal	
								タンパク質 22 g	18.6 g	
17水	卵サンド 豆腐スープ カレージャーマンポテト グリーンサラダ バナナ	牛乳	青のりとしらすの おにぎり	市販菓子	ロールパン じゃがいも ○米 マヨネーズ サフラワー油 ○押麦	◎牛乳 木綿豆腐 卵 ベーコン ○しらす干し ○あおのり	バナナ きゅうり たまねぎ こまつな キャベツ ブロッコリー アスパラガス ねぎ	エネルギー 606 kcal	528 kcal	
								タンパク質 18.7 g	17.4 g	



日付	献立名	未満乳児 おやつ	おやつ	延長補食	材料名			栄養摂取量		
					黄・熱と力になるもの	赤・血や肉や骨になるもの	緑・体の調子を整えるもの		幼児	乳児
18 木	納豆ごはん かぶのみそ汁 魚の甘酢あんかけ いんげんのごま和え 巨峰	牛乳	フルーツポンチ	市販菓子	米 ○砂糖 ○液糖 片栗粉 大豆油 三温糖 ごま(乾) 押麦	◎牛乳 かじき 納豆 油揚げ かつお節 あおのり 米みそ(淡色辛みそ)	ぶどう いんげん にんじん ねぎ ○もも缶 ○みかん缶 ○バナナ はくさい かぶ しめじ たまねぎ ○パイン缶 ○すいか えのきたけ ○かんてん(粉) 干しいたけ	エネルギー 643 kcal	たんぱく質 22.6 g	513 kcal 20.1 g
19 金	えびピラフ ポトフスープ 鶏のから揚げ マカロニサラダ 梨	牛乳	ココアケーキ	市販菓子	米 じゃがいも ○ホットケーキ粉 マカロニ マヨネーズ 片栗粉 大豆油 サフラワー油 押麦	◎牛乳 鶏もも肉 ○牛乳 えび ウインナー ○卵 ○ホイップクリーム ハム ○バター	なし にんじん たまねぎ キャベツ コーン缶 かぶ きゅうり ピーマン ○バナナ しょうが	エネルギー 654 kcal	たんぱく質 23 g	527 kcal 19.7 g
20 土	二色丼 豆腐のみそ汁 ブロッコリーのおひたし パイン缶	牛乳	ヨーグルト せんべい	市販菓子	米 ○砂糖 三温糖 サフラワー油 押麦	◎牛乳 ○ヨーグルト 鶏ひき肉 木綿豆腐 油揚げ かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	パイン缶 ブロッコリー もやし たまねぎ ほうれんそう えのきたけ にんじん	エネルギー 604 kcal	たんぱく質 20.3 g	494 kcal 18.6 g
22 月	ごはん 南瓜のみそ汁 さんまの蒲焼風 浅漬 梨	牛乳	牛乳 抹茶むしパン	バナナ	米 ○ホットケーキ粉 ○砂糖 片栗粉 大豆油 三温糖 押麦	○牛乳 ◎牛乳 さんま ○卵 油揚げ かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	なし かぼちゃ こまつな きゅうり キャベツ にんじん かぶ	エネルギー 627 kcal	たんぱく質 19.5 g	528 kcal 18.6 g
24 水	スタミナ丼 春雨スープ 豆腐サラダ バナナ	牛乳	チーズ入り いもち	市販菓子	米 ○じゃがいも ○片栗粉 はるさめ ごま(乾) 片栗粉 ○三温糖 三温糖 サフラワー油 押麦	◎牛乳 豚肉 ほたて貝柱水煮缶 木綿豆腐 ハム ○とろけるチーズ 米みそ(淡色辛みそ)	バナナ キャベツ にんじん たまねぎ こまつな きゅうり しめじ にら しょうが にんにく	エネルギー 610 kcal	たんぱく質 18.1 g	526 kcal 17.2 g
25 木	ひやむぎ ちくわ磯辺揚げ コーンサラダ 梨	牛乳	牛乳 おはぎ	市販菓子	干しひやむぎ ○米 ○三温糖 油 三温糖 小麦粉	○牛乳 ◎牛乳 ちくわ 鶏もも肉 ○あずき(乾) ○きな粉 卵 かつお節 あおのり	なし きゅうり みかん缶 コーン缶 キャベツ ねぎ	エネルギー 625 kcal	たんぱく質 24.8 g	527 kcal 22.4 g
26 金	芋ごはん ほうれん草のみそ汁 しいたけの肉づめ かぶときゅうりの和風サラダ ぶどう	牛乳	フルーツサンド	市販菓子	米 ○ロールパン さつまいも ○砂糖 油 小麦粉 押麦	◎牛乳 ○生クリーム 豚ひき肉 鶏ひき肉 しらす干し 油揚げ 卵 かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	ぶどう きゅうり しいたけ ほうれんそう かぶ ねぎ ○もも缶 ○みかん缶 たまねぎ ○パイン缶 にんじん	エネルギー 651 kcal	たんぱく質 20.6 g	518 kcal 18.2 g
27 土	わかめおにぎり たまねぎのみそ汁 鶏の照り焼き 青菜のおひたし バナナ	牛乳	牛乳 せんべい二種	市販菓子	米 サフラワー油 押麦	○牛乳 ◎牛乳 鶏もも肉 油揚げ かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	バナナ こまつな えのきたけ たまねぎ にんじん	エネルギー 599 kcal	たんぱく質 21.7 g	486 kcal 20.1 g
29 月	キーマカレーライス わかめスープ レバーの甘辛煮 きゅうりレモン漬 梨	牛乳	牛乳 ポップマン ボール	市販菓子	米 じゃがいも ○米 サフラワー油 三温糖 押麦 ごま(乾)	○牛乳 ◎牛乳 鶏レバー 豚ひき肉 ○バター わかめ(生)	なし たまねぎ きゅうり にんじん ねぎ レモン にんにく	エネルギー 643 kcal	たんぱく質 19.6 g	521 kcal 18.1 g
30 火	こまつなスパゲティ オニオンスープ 粉ふき芋 ハムサラダ バナナ	牛乳	海鮮チヂミ	ふりかけ おにぎり	スパゲティ じゃがいも ○小麦粉 サフラワー油 油 ○サフラワー油 ○ごま油	◎牛乳 鶏もも肉 ツナ水煮缶 ○卵 ○ツナ水煮缶 ハム ○えび ○いか ベーコン バター	バナナ たまねぎ こまつな ○にら きゅうり キャベツ しめじ ブロッコリー マッシュルーム缶 パセリ にんじん にんにく	エネルギー 615 kcal	たんぱく質 24.1 g	516 kcal 20.7 g
※都合により献立を変更する場合があります。 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ、○は材料です。) ※延長補食分は別で計算しております。					目標 摂取量	幼児 624 kcal	乳児 25.0 g	平均 摂取量	幼児 603 kcal	乳児 20.8 g
						503 kcal	20.1 g		498 kcal	18.8 g

＜行事食＞

- ・1日(月) 非常食訓練
- ・12日(金) 十五夜「お月見まんじゅう」
- ・19日(金) 誕生会
- ・25日(木) お彼岸おやつ「おはぎ」



好き嫌いせずなんでも食べましょう