

2025年



# 9月献立表



| 日付  | 献立名                                                                               | 材料名                                                                                                                                               | 【◎10時のおやつ】<br>おやつ          | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食物繊維                     |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------------------------------------|
| 1月  | ご飯<br>鶏のつくねあんかけ<br>ほうれん草とツナの和えもの<br>みそ汁（里芋・あさつき）                                  | 牛乳、／米、／とり肉、たまねぎ、食塩、片栗粉、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、酒、水、片栗粉、／ほうれん草、ツナ、しょうゆ、砂糖、／さといも、あさつき、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／ホットケーキ粉、木綿豆腐、砂糖、サラダ油、                                 | ◎牛乳<br>牛乳<br>豆腐ドーナツ        | 579(511)<br>26.3(23.5)<br>18.6(17.9)<br>4.0(3.2) |
| 2火  | 冷やしきつねうどん<br>とり天<br>オレンジ                                                          | 牛乳、／ゆでうどん、油揚げ、しょうゆ、砂糖、水、カットわかめ、ねぎ、めんつゆ、／とり肉、食塩、酒、小麦粉、水、サラダ油、／オレンジ、／麦茶、／米、ぶた肉、米みそ、みりん風調味料、砂糖、酒、                                                    | ◎牛乳<br>麦茶<br>肉味噌おにぎり       | 488(433)<br>26.6(20.3)<br>11.8(13.1)<br>2.9(2.3) |
| 3水  | ご飯<br>さばの塩焼き<br>筑前煮<br>すまし汁（小松菜・麴）                                                | 牛乳、／米、／さば、食塩、／とり肉、たけのこ、にんじん、ごぼう、こんにゃく、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、酒、サラダ油、／こまつな、焼ふ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／牛乳、／ポップコーン、食塩、                                       | ◎牛乳<br>牛乳<br>ポップコーン<br>（塩） | 484(414)<br>28.5(23.3)<br>22.0(18.9)<br>2.7(2.2) |
| 4木  | （0～4歳児）<br>ご飯<br>豚肉の香味炒め<br>ブロッコリーとコーンのサラダ<br>みそ汁（かぶ・かぶの葉）                        | 牛乳、／米、／ぶた肉、ねぎ、ニンニク、しょうが、しょうゆ、酒、サラダ油、／ブロッコリー、コーン、ごま油、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、／かぶ、かぶの葉、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／小麦粉、重曹、無塩バター、砂糖、卵、ココア、                                  | ◎牛乳<br>牛乳                  | 556(488)<br>27.7(24.7)<br>20.2(18.7)<br>3.7(2.9) |
|     | 【BBQ（5歳児）】<br>焼きおにぎり（醤油味）<br>ツナ味噌焼きおにぎり<br>りんご・マシュマロ・ソーセージ<br>じゃがいも・とうもろこし・ブロッコリー | 米、しょうゆ、かつお節、白いりごま、／米、ツナ、米みそ、しょうゆ、みりん風調味料、ニンニク、／りんご、／マシュマロ、／ウインナー、／じゃがいも、／とうもろこし、食塩、／ブロッコリー、マヨネーズ                                                  | 牛乳<br>マーブルクッキー             | 627.3<br>16.4<br>20.5<br>1.7                     |
|     |                                                                                   |                                                                                                                                                   |                            |                                                  |
| 5金  | 食パン・ブルーベリージャム<br>鶏肉のバーベキューソース焼き<br>和風ポテトサラダ<br>きのこスープ                             | 牛乳、／食パン、ブルーベリージャム、／とり肉、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、しょうゆ、／じゃがいも、ツナ、きゅうり、塩こんぶ、和風だし、しょうゆ、食塩、／しめじ、ほうれん草、中華スープ、食塩、しょうゆ、／麦茶、／米、ぶた肉、ねぎ、にんじん、ごま油、しょうゆ、中華だし、食塩、卵、     | ◎牛乳<br>麦茶<br>チャーハン         | 436(401)<br>25.8(22.4)<br>11.2(12.4)<br>8.2(6.5) |
| 6土  | 豚丼<br>かぼちゃの甘煮<br>みそ汁（チンゲン菜・もやし）                                                   | 牛乳、／米、ぶた肉、たまねぎ、砂糖、みりん風調味料、酒、しょうゆ、サラダ油、／かぼちゃ、しょうゆ、砂糖、／チンゲンサイ、もやし、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、かつお節、しょうゆ、                                                      | ◎牛乳<br>麦茶<br>おかかおにぎり       | 619(555)<br>18.1(17.6)<br>24.6(23.4)<br>3.4(2.7) |
| 8月  | タコライス<br>ブロッコリーとツナのサラダ<br>白菜の中華スープ                                                | 牛乳、／米、とり肉、たまねぎ、サラダ油、コンソメ、食塩、ケチャップ、ウスターソース、レタス、トマト、ダイスチーズ、／ブロッコリー、ツナ、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、／はくさい、にんじん、干ししいたけ、水、しょうゆ、中華だし、食塩、／牛乳、／れんこん、さつまいも、ごぼう、サラダ油、食塩、    | ◎牛乳<br>牛乳<br>野菜ちっぷ         | 502(450)<br>19.7(18.4)<br>17.0(16.6)<br>5.1(4.1) |
| 9火  | ご飯<br>タンドリーチキン<br>春雨サラダ<br>みそ汁（豆腐・わかめ）                                            | 牛乳、／米、／とり肉、食塩、しょうゆ、ニンニク、カレー粉、ヨーグルト、／はるさめ、きゅうり、コーン、にんじん、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、／絹ごし豆腐、カットわかめ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／食パン、こしあん、生クリーム、                                | ◎牛乳<br>牛乳<br>小倉サンド         | 467(421)<br>23.3(21.1)<br>12.8(13.3)<br>3.1(2.4) |
| 10水 | ご飯<br>揚げぎょうざ<br>三色ナムル<br>みそ汁（かぼちゃ・玉ねぎ）                                            | 牛乳、／米、／ぎょうざの皮、ぶた肉、キャベツ、にら、しょうゆ、酒、食塩、おろしにんにく、おろししょうが、ごま油、片栗粉、サラダ油、／ほうれん草、もやし、にんじん、しょうゆ、ごま油、中華だし、食塩、／かぼちゃ、たまねぎ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／パイナップルジュース、水、アガー、砂糖、 | ◎牛乳<br>麦茶<br>バインシャーベツト     | 397(375)<br>11.2(12.1)<br>7.8(10.0)<br>4.2(3.3)  |
| 11木 | スパゲティミートソース<br>コロコロサラダ<br>さつまいものスープ                                               | 牛乳、／スパゲティ、ぶた肉、たまねぎ、マッシュルーム、サラダ油、ホールトマト、ケチャップ、ウスターソース、米みそ、コンソメ、／きゅうり、にんじん、えだまめ、コーン、マヨネーズ、しょうゆ、レモン果汁、／さつまいも、こまつな、コンソメ、食塩、／麦茶、／豆乳、片栗粉、砂糖、きなこ、砂糖、     | ◎牛乳<br>麦茶<br>豆乳くずもち        | 452(417)<br>18.3(17.9)<br>14.8(15.3)<br>5.9(4.6) |
| 12金 | ご飯<br>鮭の塩焼き<br>チンゲン菜の磯あえ<br>豚汁                                                    | 牛乳、／米、／さけ、食塩、／チンゲンサイ、えのきたけ、しょうゆ、砂糖、和風だし、焼のり、／ぶた肉、だいこん、にんじん、さといも、ごぼう、こんにゃく、ねぎ、油揚げ、サラダ油、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／ぎょうざの皮、しらす干し、マヨネーズ、あおのり、                    | ◎牛乳<br>牛乳<br>バリバリしらす       | 507(442)<br>25.7(21.0)<br>20.4(18.9)<br>3.2(2.5) |
| 13土 | そばろ丼<br>キャベツの塩こんぶ和え<br>みそ汁（麴・しめじ）                                                 | 牛乳、／米、ぶた肉、ねぎ、おろしにんにく、にんじん、干ししいたけ、しょうゆ、みりん風調味料、酒、砂糖、和風だし、／キャベツ、きゅうり、塩こんぶ、ごま油、／焼ふ、しめじ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、菜飯、                                         | ◎牛乳<br>麦茶<br>菜飯おにぎり        | 497(457)<br>21.3(20.2)<br>14.1(15.0)<br>3.4(2.7) |
| 15月 | 祝日＜敬老の日＞                                                                          |                                                                                                                                                   |                            |                                                  |

2025年



# 9月献立表



| 日付      | 献立名                                           | 材料名                                                                                                                                                            | 【◎10時のおやつ】<br>おやつ                     | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食物繊維                     |
|---------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 16<br>火 | ご飯<br>あじフライ<br>切り干し大根のナムル<br>みそ汁（ねぎ・油揚げ）      | 牛乳、／米、／あじ、サラダ油、ウスターソース、／切り干しだいこん、こまつな、しょうゆ、食塩、中華だし、ごま油、／ねぎ、油揚げ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／牛乳、水、アガー、砂糖、みかん、                                                                | ◎牛乳<br>麦茶<br>牛乳寒天                     | 351(340)<br>15.1(15.2)<br>8.7(10.7)<br>2.5(2.0)  |
| 17<br>水 | 菜飯<br>肉じゃが<br>きゅうりの塩こんぶ和え<br>みそ汁（豆腐・なめこ）      | 牛乳、／米、菜飯、／ぶた肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しらたき、サラダ油、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、酒、／きゅうり、塩こんぶ、ごま油、／絹ごし豆腐、なめこ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／小麦粉、食塩、無塩バター、水、豆乳、サラダ油、グラニュー糖、                      | ◎牛乳<br>牛乳<br>チュロス                     | 522(465)<br>17.2(16.3)<br>19.4(18.5)<br>6.5(5.2) |
| 18<br>木 | ご飯<br>回鍋肉<br>ひじきのサラダ<br>ワンタンスープ               | 牛乳、／米、／ぶた肉、キャベツ、にんじん、ピーマン、米みそ、酒、砂糖、しょうゆ、サラダ油、／ひじき、えだまめ、ツナ、マヨネーズ、しょうゆ、食塩、／ワンタンの皮、ぶた肉、あさつき、水、中華だし、しょうゆ、食塩、／オレンジジュース、／じゃがいも、サラダ油、食塩、カレー粉、                         | ◎牛乳<br>オレンジジュース<br>フライドポテト<br>（カレー風味） | 505(461)<br>16.7(16.6)<br>19.1(18.9)<br>9.0(7.1) |
| 19<br>金 | 冷やし中華<br>さつま芋の甘煮<br>なし                        | 牛乳、／生中華めん、卵、鶏ささみ、きゅうり、冷やし中華のたれ、水、／さつまいも、砂糖、しょうゆ、水、／なし、／牛乳、／ホットケーキ粉、砂糖、牛乳、メープルシロップ、                                                                             | ◎牛乳<br>牛乳<br>ホットケーキ                   | 577(514)<br>20.5(19.5)<br>12.1(13.1)<br>6.9(5.5) |
| 20<br>土 | 鶏肉の塩焼き丼<br>ほうれん草のお浸し<br>みそ汁（玉ねぎ・えのき）          | 牛乳、／米、とり肉、にんじん、中華だし、食塩、酒、砂糖、サラダ油、片栗粉、きざみのり、／ほうれんそう、もやし、しょうゆ、和風だし、／たまねぎ、えのきたけ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、ゆかり、                                                            | ◎牛乳<br>麦茶<br>ゆかりおにぎり                  | 486(448)<br>24.3(21.0)<br>13.1(14.3)<br>3.6(2.9) |
| 22<br>月 | 食パン・いちごジャム<br>鶏肉のケチャップ煮<br>マカロニサラダ<br>コンソメスープ | 牛乳、／食パン、いちごジャム、／とり肉、たまねぎ、ケチャップ、ウスターソース、食塩、砂糖、／マカロニ、ハム、きゅうり、にんじん、マヨネーズ、食塩、／こまつな、コーン、コンソメ、食塩、／麦茶、／米、ぶた肉、にんじん、だいこん、カットわかめ、ごま油、水、和風だし、しょうゆ、おろしにんにく、おろししょうが、食塩、     | ◎牛乳<br>麦茶<br>わかめクツパ                   | 531(486)<br>26.8(24.7)<br>16.3(16.9)<br>4.8(3.8) |
| 23<br>火 | 祝日＜秋分の日＞                                      |                                                                                                                                                                |                                       |                                                  |
| 24<br>水 | かれいのかばやき丼<br>大根ときゅうりのあえもの<br>みそ汁（玉ねぎ・油揚げ）     | 牛乳、／米、かれい、しょうが、酒、片栗粉、サラダ油、かつおだし汁、しょうゆ、みりん風調味料、砂糖、きざみのり、／切り干しだいこん、きゅうり、ツナ、しょうゆ、砂糖、／たまねぎ、油揚げ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／焼そばめん、ぶた肉、キャベツ、にんじん、ピーマン、サラダ油、ウスターソース、しょうゆ、中華だし、食塩、 | ◎牛乳<br>麦茶<br>ソース焼きそば                  | 468(424)<br>24.3(21.0)<br>13.7(14.6)<br>3.5(2.8) |
| 25<br>木 | カレーライス<br>やみつきキャベツ風サラダ<br>ヨーグルト               | 牛乳、／米、ぶた肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、サラダ油、カレールウ、／キャベツ、もやし、ごま油、しょうゆ、中華だし、食塩、／ヨーグルト、砂糖、／牛乳、／焼ふ、マーガリン、グラニュー糖、                                                                | ◎牛乳<br>牛乳<br>お麴ラスク                    | 604(532)<br>19.3(18.1)<br>30.0(27.1)<br>4.8(3.8) |
| 26<br>金 | 和風ツナスパゲティー<br>ブロッコリーの和え物<br>コンソメスープ           | 牛乳、／スパゲティー、ツナ、たまねぎ、えのきたけ、しめじ、こまつな、おろしにんにく、和風だし、しょうゆ、きざみのり、／ブロッコリー、とり肉、しょうゆ、砂糖、酢、／チンゲンサイ、ウインナー、コンソメ、食塩、／麦茶、／米、米みそ、砂糖、みりん風調味料、                                   | ◎牛乳<br>麦茶<br>五平餅                      | 377(362)<br>16.5(16.5)<br>7.9(10.1)<br>5.0(4.0)  |
| 27<br>土 | やきとり丼<br>さといもの煮物<br>みそ汁（豆腐・ほうれん草）             | 牛乳、／米、とり肉、たまねぎ、しょうゆ、みりん風調味料、砂糖、酒、サラダ油、片栗粉、きざみのり、／さといも、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、／絹ごし豆腐、ほうれんそう、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、炊き込みわかめ、                                          | ◎牛乳<br>麦茶<br>わかめおにぎり                  | 591(532)<br>23.5(22.0)<br>13.4(14.5)<br>3.2(2.5) |
| 29<br>月 | ご飯<br>かじきの照り焼き<br>ひじきと大豆の炒り煮<br>みそ汁（大根・ねぎ）    | 牛乳、／米、／かじき、しょうゆ、みりん風調味料、砂糖、しょうが、／ひじき、だいず、にんじん、油揚げ、サラダ油、砂糖、しょうゆ、みりん風調味料、かつおだし汁、／だいこん、ねぎ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／ロールパン、サラダ油、グラニュー糖、きなこ、                                  | ◎牛乳<br>牛乳<br>揚げばん<br>（きなこ味）           | 514(459)<br>26.2(23.5)<br>18.4(17.8)<br>3.9(3.1) |
| 30<br>火 | ケチャップライス<br>鶏の唐揚げ<br>粉ふき芋<br>わかめのスープ          | 牛乳、／米、ウインナー、たまねぎ、にんじん、コーン、ケチャップ、コンソメ、食塩、／とり肉、しょうゆ、酒、しょうが、おろしにんにく、片栗粉、サラダ油、／じゃがいも、あおのり、食塩、／カットわかめ、もやし、水、しょうゆ、中華だし、食塩、／牛乳、／ホットケーキ粉、砂糖、卵、マーガリン、レモン果汁、水、ホイップクリーム、  | ◎牛乳<br>牛乳<br>レモンケーキ                   | 593(523)<br>25.8(23.3)<br>20.6(19.5)<br>7.1(5.7) |
|         |                                               |                                                                                                                                                                |                                       |                                                  |