



9 月 献 立 表



2025年09月

童之口こども園(一般)

日付		献立名	材料名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)			おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)	栄養価(kcal)	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		3歳未満	3歳以上
1	月	ご飯、豚肉となすのみそ炒め、焼きかぼちゃ、ひじきのじやこ煮	米、砂糖、油、片栗粉	◎牛乳、厚揚げ、豚肉(もも)、しらす干し、赤みそ、かつお節、◎牛乳	かぼちゃ、なす、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン、ひじき	◎牛乳、◎菓子、◎牛乳、◎ウエハース	446	516
2	火	ご飯、ポークビーンズ、グリーンサラダ、オレンジ	米、じゃがいも、◎小麦粉、ケチャップ、◎砂糖、砂糖、油、オリーブ油	◎牛乳、豚肉(もも)、だいず水煮、◎バター、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、オレンジ・ネーブル、にんじん、きゅうり、エリンギ、グリーンピース(冷凍)	◎牛乳、◎菓子、◎牛乳、◎ココアクッキー	448	541
16	火	わかめご飯、鶏肉の竜田揚げ、かぼちゃのサラダ、豆腐のすまし汁、果物(梨)	米、じゃがいも、片栗粉、マヨネーズ、油	◎牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、しょうゆ、◎牛乳	なし、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、えのきたけ、コーン(冷凍)、葉ねぎ、炊き込みご飯	◎牛乳、◎菓子、◎牛乳、◎菓子	515	571
3	水	ご飯、鶏肉のさっぱり焼、チャブチェ、トマト	米、はるさめ(緑豆)、砂糖、油、ごま油	◎牛乳、鶏もも肉、しょうゆ、ごま、◎牛乳	トマト、◎もも缶、◎みかん缶、◎パイナップル、◎バナナ、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、しめじ、エリンギ、赤ピーマン、しょう	◎牛乳、◎菓子、◎牛乳、◎ミックスフルーツ	429	467
4	木	ご飯、香味煮、昆布ビーマン、果物(梨)、ちりめんご飯(3未)	米、じゃがいも、板こんにゃく、◎くず粉、◎砂糖、砂糖、油	◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ちくわ、◎きな粉、しょうゆ、いわし(煮干し)、ごま、◎牛乳	なし、キャベツ、にんじん、ピーマン、ごぼう、グリーンピース(冷凍)、塩こんぶ、しょう	◎牛乳、◎菓子、◎牛乳、◎くずもち	488	533
5	金	ご飯、魚の塩こうじ焼、切干し大根の炒め煮、なすのみそ汁	米、◎小麦粉、◎マーガリン、◎砂糖、砂糖、油	◎牛乳、さくら、木綿豆腐、◎卵、米みそ(中みそ)、油揚げ、◎ベーコン、いわし(煮干し)、しょうゆ、◎牛乳	◎かぼちゃ、にんじん、なす、たまねぎ、◎たまねぎ、切り干しだいこん、グリーンピース(冷凍)、ねぎ、◎バ	◎牛乳、◎バナナ、◎牛乳、◎かぼちゃのキッシュ風	486	569
6	土	冷やし五目うどん、キャベツのゆかりあえ、バナナ	干しうどん、砂糖	◎牛乳、鶏もも肉(皮付き)、しょうゆ、ごま、◎牛乳	キャベツ、バナナ、きゅうり、にんじん、とうもろこし(冷凍)、葉ねぎ、干ししいたけ、	◎牛乳、◎菓子、◎牛乳、◎おにぎりせんべい	485	491
8	月	ご飯、チンジャオロース、焼きポテト、中華コンスープ	米、◎食パン、じゃがいも、◎マヨネーズ、油、片栗粉、ごま油、砂糖	◎牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、しょうゆ、◎しらす干し、◎ごま、◎牛乳	たまねぎ、ピーマン、クリームコーン缶、にんじん、チンゲンサイ、たけのこ(水煮)、	◎牛乳、◎菓子、◎牛乳、◎ごまじゃこトースト	484	536
9	火	カレーライス、きゅうりとわかめの酢の物、果物(梨)	米、じゃがいも、◎小麦粉、バーモンドカレー(甘口)、◎砂糖、◎マーガリン、砂糖	◎牛乳、豚肉(もも)、◎チーズ、◎脱脂粉乳、しらす干し、しょうゆ、◎牛乳	なし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、もやし、グリーンピース(冷凍)、カットわかめ	◎牛乳、◎菓子、◎牛乳、◎チーズ入り蒸しパン	518	575
10	水	ご飯、ささみの天ぷら、和風サラダ、おくら納豆	米、じゃがいも、◎砂糖、油、米粉、片栗粉、砂糖、オリーブ油	◎牛乳、鶏ささ身、納豆、ツナ水煮、しょうゆ、ごま、かつお節、◎牛乳	◎オレンジ濃縮果汁、キャベツ、◎みかん、にんじん、きゅうり、◎にんじん、とうもろこし(冷凍)、オクラ、◎かんてん、きざ	◎牛乳、◎菓子、◎牛乳、◎にんじんゼリー	475	528
11	木	マーボー丼、ナムル、果物(りんご)	米、砂糖、片栗粉、油、◎砂糖、ごま油	◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(赤色辛みそ)、ごま、しょうゆ、◎牛乳、◎しょう	りんご、たまねぎ、もやし、ほうれんそう、にんじん、にら、干ししいたけ、しょう	◎牛乳、◎菓子、◎牛乳、◎菓子、◎小魚の甘辛	523	580
12	金	ご飯、魚のカレーミニエール、フレンチサラダ、とうがんスープ	米、◎コーンフレーク、◎マッシュマロ、米粉、◎砂糖、油	◎牛乳、ホキ、厚揚げ、ベーコン、◎バター、しょうゆ、◎牛乳	キャベツ、とうがん、にんじん、きゅうり、チンゲンサイ、干ししいたけ、◎バナナ	◎牛乳、◎バナナ、◎牛乳、◎フレークスナック	471	551
13	土	焼きそば、きゅうりの磯和え、オレンジ	焼きそばめん、油	◎牛乳、豚肉(ばら)、ちくわ、かつお節、◎牛乳	きゅうり、キャベツ、オレンジ・ネーブル、たまねぎ、にんじん、もやし、葉ねぎ、塩こん	◎牛乳、◎菓子、◎牛乳、◎菓子	476	501
29	月	ご飯、八宝菜、粉ふきいも、小魚ごま風味	米、じゃがいも、◎食パン、◎マーガリン・ソフトタイプ、片栗粉、ごま油、砂糖	◎牛乳、豚肉(もも)、さつまいも揚げ、しらす干し、しょうゆ、ごま、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、チンゲンサイ、◎ブルーベリージャム、黒きくらげ	◎牛乳、◎菓子、◎牛乳、◎二色サンド	478	528
30	火	ご飯、テンペ入りかき揚げ、土佐酢和え、トマト	米、小麦粉、油、砂糖	◎牛乳、テンペ、ちくわ、◎チーズ、かつお節、しょうゆ、◎牛乳	キャベツ、トマト、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ピーマン	◎牛乳、◎菓子、◎牛乳、◎菓子、◎チーズ	540	597