

2025年9月献立表



にじいろ保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名 (◎は9時おやつ ○は午後おやつ)				9時おやつ	3時おやつ	備考
			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	調味料			
01月	お子様カレー (非常食) 高野豆腐とキャベツの塩昆布炒め 大豆ときのこのスープ	549.8(347.1) 18.5(16.6) 20.1(14.1) 4.9(2.8)	七分つき米、ごま油、ごま	○豆乳、クッキングピーンズ (大豆)、クッキングピーンズ (ガルパンソ)、しらす干し、高野豆腐、◎豆乳	キャベツ、塩こんぶ、にんじん、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、洋風スープ、コンソメ、食塩	豆乳	豆乳 こざかな バリバリせんべい	防災の日メニュー
02火	パン 照り焼きチキン コールスローサラダ 冬瓜のスープ	429.0(377.9) 27.6(25.3) 13.9(12.8) 2.2(1.7)	○七分つき米、ロールパン、はちみつ、砂糖、なたね油、油	○豆乳、鶏もも肉、ハム (みんなの食卓)、ベーコン (みんなの食卓)、○チーズ、○かつお節、◎豆乳	キャベツ、とうがん、ホールトマト缶詰、きゅうり、たまねぎ、にんじん、コーン	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、○しょうゆ、酢、おろしにんにく、食塩、コンソメ、洋風スープ、○食塩、こしょう	豆乳	豆乳、おかかおにぎり	パンの日
03水	豚丼 もすく中華サラダ 生揚げの味噌汁	507.9(449.1) 23.1(22.0) 18.6(16.8) 1.7(1.3)	七分つき米、○砂糖、砂糖、ごま油	○豆乳、豚肉(肩ロース)、○カルピス、生揚げ、米みそ (淡色辛みそ)、◎豆乳	もすく、たまねぎ、かぶ、トマト、えのきたけ、きゅうり、カットわかめ、○粉かんでん (イナアガー)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、おろししょうが、食塩	豆乳	豆乳、カルピスゼリー	
04木	御飯 ヤンニョムチキン ブロッコリーのさっぱり和え ワンタンスープ	508.8(450.7) 25.2(21.9) 14.1(12.9) 1.5(1.3)	七分つき米、○さつまいも、ワンタンの皮、油、片栗粉、砂糖、ごま油、オリーブ油、ごま、◎砂糖	○豆乳、鶏もも肉、鶏ひき肉、ハム (みんなの食卓)、◎大豆ヨーグルト	ブロッコリー、チンゲンサイ、えのきたけ、コーン、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、本みりん、コチュジャン、食塩、洋風スープ、中華だしの素	三年番茶 大豆ヨーグルト	豆乳、ふかしさつま芋	
05金	御飯 カレイの煮つけ ほうれん草のごま和え 鶏とゴボウの味噌汁	431.0(382.8) 26.9(24.9) 7.3(7.8) 1.8(1.4)	七分つき米、○ペーグル、砂糖、すりごま	○豆乳、かれい、鶏もも肉、ちくわ、淡色みそ、◎豆乳	ほうれん草、ごぼう、だいこん、にんじん、万能ねぎ、◎なし	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、おろししょうが	豆乳、梨	豆乳 ミニペーグル (チーズ)	
06土	キーマカレーライス 鮎とワカメの酢の物 切干大根のスープ	488.4(450.2) 20.2(20.2) 13.5(12.8) 2.0(1.6)	七分つき米、焼ふ、砂糖	○豆乳、豚ひき肉、牛ひき肉、◎豆乳	たまねぎ、にんじん、ピーマン、しいたけ、きゅうり、コーン、切り干しだいこん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、カレー粉、中濃ソース、ケチャップ、酢、しょうゆ、食塩、コンソメ	豆乳	豆乳、ピーチゼリー	
08月	御飯 松風焼き 野菜の納豆和え きのこのすまし汁	456.6(389.7) 24.6(22.9) 13.6(12.8) 1.4(1.1)	七分つき米、パン粉、焼ふ、片栗粉、砂糖、油、ごま	○豆乳、鶏ひき肉、納豆、豆乳、米みそ (淡色辛みそ)、かつお節、◎豆乳	○パイナップル、めかぶわかめ、ねぎ、たまねぎ、えのきたけ、まいたけ、しめじ、こまつな、みつば、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	豆乳	豆乳、パイナップル	
09火	御飯 ひじき入りさつま揚げ トマトフレッシュサラダ 大根の味噌汁	520.9(443.3) 25.6(23.8) 16.4(15.1) 2.2(1.7)	七分つき米、○食パン、油、片栗粉、砂糖、○マヨネーズ、なたね油	○豆乳、白身魚すり身、○とろけるチーズ、チーズ、淡色みそ、○しらす干し、油揚げ、◎豆乳	トマト、レタス、だいこん、たまねぎ、みずな、にんじん、きゅうり、ごぼう、スプラウト、ひじき、○あおのり	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、食塩	豆乳	豆乳 じゃこチーズトースト	
10水	ハヤシライス ブロッコリーのゴマ酢和え 押麦のスープ	480.2(428.2) 19.9(19.6) 12.6(12.1) 2.2(1.8)	七分つき米、押麦、砂糖、油、ごま油、すりごま	○豆乳、豚肉(もも)、ちくわ、◎豆乳	○なし、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、マッシュルーム、しめじ、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、ハヤシ粉、しょうゆ、ケチャップ、酢、洋風スープ、中華だしの素、食塩	豆乳	豆乳、梨	
11木	和風パスタ きゅうりとささ身の昆布サラダ 豆腐の中華スープ	501.7(451.1) 20.2(18.2) 17.0(15.3) 1.8(1.5)	○さつまいも、スパゲティ、○砂糖、○油、○水あめ、ごま油、○ごま、砂糖、ごま、◎砂糖	○豆乳、木綿豆腐、鶏ささ身、ベーコン (みんなの食卓)、しらす干し、豆乳バター、◎大豆ヨーグルト	きゅうり、たまねぎ、キャベツ、にんじん、万能ねぎ、しめじ、塩こんぶ、黒きくらげ、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、○しょうゆ、食塩、洋風スープ、中華だしの素	三年番茶 大豆ヨーグルト	豆乳、大学芋	麺の日
12金	御飯 かじきの竜田揚げ 海藻サラダ 厚揚げの味噌汁	470.7(414.8) 23.9(22.5) 16.7(15.3) 1.7(1.4)	七分つき米、○さつまいも、片栗粉、○砂糖、○油、油、ごま油、砂糖	○豆乳、かじき、生揚げ、淡色みそ、ハム (みんなの食卓)、○するめ、◎豆乳	レタス、ほうれん草、たまねぎ、スプラウト、しいたけ、カットわかめ、◎オレシ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、おろししょうが	豆乳、オレンジ	豆乳、芋けんぴ、するめ (未:芋けんぴ、おせんべい)	
13土	味噌ラーメン キャベツの昆布和え ママレードヨーグルト	451.1(404.9) 19.7(19.4) 10.2(10.1) 1.4(1.1)	生中華めん、砂糖、ごま油	○豆乳、ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、◎豆乳	キャベツ、ママレードジャム、ねぎ、にんじん、にんにく、コーン、塩こんぶ、しょうが	かつお・昆布だし汁、めんつゆ・ストレート	豆乳	豆乳、おせんべい	
16火	月見うどん さつま芋とりんごのサラダ 大豆ヨーグルト	644.2(559.4) 25.7(24.2) 17.9(16.3) 3.2(2.5)	生うどん、さつまいも、○米粉、砂糖、マヨネーズ、○砂糖、○ゆでくり、○なたね油	○豆乳、大豆ヨーグルト、卵、鶏もも肉、○ゆであずき、はんぺん、ハム (みんなの食卓)、油揚げ、◎豆乳	ねぎ、りんご、いちごジャム・低糖度、ほうれん草、きゅうり、しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	豆乳	豆乳 米粉の葉あずき蒸しパン	お月見メニュー
17水	御飯 鶏肉の香味焼き ひじきの煮物 水菜の味噌汁	431.4(369.4) 25.8(23.9) 10.2(10.1) 1.9(1.5)	七分つき米、じゃがいも、砂糖、ごま油	○豆乳、鶏もも肉、だいず水煮缶詰、淡色みそ、油揚げ、◎豆乳	○ぶどう、たまねぎ、ねぎ、みずな、にんじん、ひじき、いんげん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、おろしにんにく、おろししょうが	豆乳	豆乳、ぶどう	
18木	全粒粉パン (未:さとうもろこしパン) 豆乳グラタン キャベツのじゃこ和え きのこのスープ	440.2(393.2) 23.8(21.0) 20.5(17.4) 2.2(1.8)	ロールパン、○焼ふ、マカロニ、○砂糖、小麦粉、ごま油、パン粉、油、砂糖、◎砂糖	○豆乳、牛乳、鶏もも皮なしごま切れ、とろけるチーズ、○豆乳バター、豆乳バター、しらす干し、◎大豆ヨーグルト	キャベツ、たまねぎ、まいたけ、トウモロコシ (芽ばえ)、えのきたけ、コーン	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、コンソメ、食塩、洋風スープ、中華だしの素、パセリ粉、こしょう	三年番茶 大豆ヨーグルト	豆乳 お麩のバターラスク	パンの日 (ビジョンポスト)
19金	御飯 鮭のごま味噌焼き 春雨サラダ トマトチキンスープ	519.3(469.9) 27.5(25.6) 14.5(13.6) 1.9(1.5)	七分つき米、○ロールパン、はるさめ、砂糖、すりごま、なたね油、ごま油	○豆乳、さけ、鶏もも肉、○こしあん (生)、米みそ (淡色辛みそ)、○豆乳バター、ベーコン (みんなの食卓)、◎豆乳	緑豆もやし、きゅうり、ホールトマト缶詰、キャベツ、にんじん、たまねぎ、◎バナナ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、洋風スープ、コンソメ、食塩	豆乳、バナナ	豆乳 あんバターサンド	
20土	ミートスパゲティ 野菜スティックサラダ 豆苗のスープ	475.5(424.4) 23.5(22.4) 14.8(13.8) 1.9(1.5)	スパゲティ、油、○砂糖、砂糖、小麦粉、なたね油	○豆乳、豚ひき肉、牛ひき肉、鶏もも肉、鶏ささ身、粉チーズ、◎豆乳	○オレシ濃縮果汁、たまねぎ、にんじん、トウモロコシ (芽ばえ)、だいこん、トマトピューレ、きゅうり、○粉かんでん (イナアガー)、にんにく	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、ウスターソース、酢、しょうゆ、食塩、中華だしの素	豆乳	豆乳、オレンジゼリー	
22月	十五穀ごはん 豚肉と蓮根の五目炒め きゅうりのめかぶ和え 高野豆腐の味噌汁	517.6(455.2) 23.1(22.0) 16.9(15.5) 2.5(2.0)	七分つき米、○玄米フレーク、しらす干し、五穀、砂糖、油、ごま油	○豆乳、○ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩ロース)、淡色みそ、凍り豆腐、◎豆乳	めかぶわかめ、れんこん、きゅうり、○ブルーベリージャム、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、しめじ、○ブルーベリー、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩	豆乳	豆乳 ブルーベリーと玄米フレークヨーグルト	雑穀ごはんの日
24水	ライスファイン (未:さつま芋パン) ハンバーグ かぼちゃと枝豆のサラダ 押麦と小松菜のスープ	508.9(440.4) 24.5(23.0) 21.3(19.0) 1.7(1.3)	○七分つき米、ロールパン、パン粉、押麦、マヨネーズ、ごま、砂糖	○豆乳、牛ひき肉、豚ひき肉、豆乳、木綿豆腐、ベーコン (みんなの食卓)、○かつお節、◎豆乳	かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、きゅうり、えだまめ、○塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、ケチャップ、本みりん、しょうゆ、食塩、コンソメ	豆乳	豆乳 塩昆布と おかかのおにぎり	パンの日
25木	栗ごはん 白身魚のフライ 野菜スティック (味噌マヨ) 麩のすまし汁	461.9(419.3) 21.1(18.9) 12.8(11.9) 2.2(1.8)	七分つき米、もち米、くり、パン粉、小麦粉、マヨネーズ、油、焼ふ、◎砂糖	○豆乳、メルルーサ、淡色みそ、◎大豆ヨーグルト	○りんご、にんじん、だいこん、きゅうり、黄ピーマン、みつば、えのきたけ、こんぶ (だし用)	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、しょうゆ、食塩、こしょう	三年番茶 大豆ヨーグルト	豆乳、りんご	季節のごはんの日
26金	御飯 トンテキ風ボークソテー おからとブロッコリーのサラダ なめこの味噌汁	544.8(478.7) 26.2(24.4) 20.8(18.6) 1.6(1.3)	七分つき米、○砂糖、マヨネーズ、はちみつ、砂糖	○豆乳、豚肉(ロース)、木綿豆腐、おから、淡色みそ、ハム (みんなの食卓)、◎豆乳	○オレシ濃縮果汁、たまねぎ、なめこ、ねぎ、○粉かんでん (イナアガー)、◎パイナップル	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、中濃ソース、オイスターソース、おろしにんにく	豆乳 パイナップル	豆乳、オレンジゼリー	
27土	野菜ハムチーズサンド ジャムサンド 洋風ワンタンスープ バナナヨーグルト	499.3(443.4) 19.7(19.3) 15.4(14.3) 2.2(1.7)	食パン、ワンタンの皮、砂糖、マヨネーズ	○豆乳、ヨーグルト(無糖)、スライスチーズ、ハム (みんなの食卓)、ベーコン (みんなの食卓)、◎豆乳	バナナ、はくさい、いちごジャム、サラダ菜、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、鳥がらだし汁、コンソメ、こしょう	豆乳	豆乳、おせんべい	
29月	御飯 挽肉と大豆のカレー トマトのサラダ オクラスープ	546.2(455.8) 25.7(23.5) 17.2(15.5) 2.4(1.9)	七分つき米、○食パン、○メープルシロップ、砂糖、オリーブ油	○豆乳、だいず水煮、鶏ささ身、牛ひき肉、豚ひき肉、木綿豆腐、○卵、豆乳、◎豆乳	たまねぎ、にんじん、トマト、レタス (水耕)、グリーンアスパラガス、オクラ、コーン缶、カットわかめ、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、カレー粉、酢、本みりん、しょうゆ、食塩、おろしにんにく、洋風スープ、中華だしの素、こしょう	豆乳	豆乳 豆乳フレッシュトースト (メープル)	
30火	御飯 鮭のマヨチーズ焼き 切干大根の煮物 のっぺい汁	449.0(382.0) 24.7(22.8) 12.6(11.9) 1.4(1.1)	七分つき米、さといも、マヨネーズ、砂糖、なたね油、片栗粉	○豆乳、さけ、鶏もも肉、さつま揚げ、粉チーズ、◎豆乳	○ぶどう、にんじん、だいこん、万能ねぎ、ごぼう、切り干しだいこん、しいたけ、グリーンピース、黒きくらげ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、和風だしの素	豆乳	豆乳、ぶどう	

※発注や行事の関係で献立を変更することがあります。 ※午前のおやつは未満児クラスのみになります。
 ※給食に使用する砂糖は、てんさい糖です。 ※ コンソメ、中華だしは、化学調味料無添加のもの、マヨネーズは卵乳不使用の豆乳マヨを使用しています。
 ※おやつに使用する食パンは、卵乳不使用の無添加パンです。