

9月予定献立表

2025/09

西野山保育園

	1 29(月)	2 16 30(火)	3 17(水)	4 18(木)	5 19(金)	6 20(土)
献立	ドライカレー 米 40 豚ひき肉 50 たまねぎ 50 ☆にんじん 30 ☆ピーマン 8 にんにく しょうが カレー粉 0.3 ウスターソース 2 トマト缶 10 三温糖 0.5 しょうゆ 0.5 塩 0.5 (乳児:ミートライス) おくらのごまあえ ☆オクラ 20 ☆にんじん 7 ちりめんじゃこ 2 ごま 1 しょうゆ 1 コーンスープ たまねぎ 20 コーン缶 8 パセリ 1 塩 0.3 しょうゆ 0.7 だし 150	ごはん 鮭のバターしょうゆ焼き さけ 40 しょうゆ 2 小麦粉 4.5 バター 3 和風ヲタウユ ☆なす 15 ☆にんじん 10 たまねぎ 13 ☆かぼちゃ 15 トマト 18 いんげん 3 ベーコン 5 油 1 塩 0.1 みそ 2 みりん 4 きのこのスープ えのきたけ 9 ☆にんじん 8 たまねぎ 6 塩 0.3 しょうゆ 0.7 だし 150 パセリ	ごはん ◎ポークビーンズ 豚肉 20 大豆水煮 30 ベーコン 5 ☆にんじん 20 たまねぎ 40 セロリ 7 じゃがいも 30 しめじ 12 パセリ 1 トマト缶 10 ケチャップ 19 塩 0.3 しょうゆ 4 にんにく 三温糖 0.7 油 1 ブロッコリーのサラダ ブロッコリー 30 たまねぎ 3 酢 1.8 三温糖 0.5 塩 0.2 油 1	ごはん ◎鶏手羽中の甘辛焼き 鶏手羽 30 しょうゆ 3 三温糖 3 ごま 1 片栗粉 1 油 3 小麦粉 1 小松菜のごま酢あえ ごまつな 30 ツナ缶 7 にんじん 7 ごま 2 しょうゆ 0.8 酢 2 大根のみそ汁 だいこん 25 油揚げ 5 みそ 3 だし 150	ごはん さわらの西京焼き さわら 40 白みそ 4 みそ 1 酒 3 切干大根の煮物 切り干しだいこん 5.5 油揚げ 5 にんじん 7 いんげん 5 しょうゆ 2 三温糖 1 だし なすのみそ汁 ☆なす 20 油揚げ 3 みそ 3 煮干だし 150	鶏五目ごはん 米 40 鶏肉 20 油揚げ 5 たけのこ水煮 8 ☆にんじん 6 こんにゃく 5 しめじ 5 ごぼう 3 いんげん 3 みりん 1 しょうゆ 5 だし きゅうりのカリカリ きゅうり 25 しょうゆ 0.3 酢 0.5 塩 0.2 もやしのみそ汁 もやし 20 油揚げ 5 みそ 3 煮干だし 150
おやつ	◎きな粉パン コッペパン 油 三温糖 きな粉 牛乳 150cc	ふかし芋 さつま芋 牛乳 150cc	◎もちもちトマトぱん 白玉粉 ソーセージ 塩 パセリ 油 トマトジュース (乳児:おにぎり) 牛乳 150cc	かぼちゃ蒸しパン 米粉 三温糖 油 牛乳 BP ☆かぼちゃ 牛乳 150cc	五平もち 米 もち米 みそ 三温糖 ごま 牛乳 150cc	せんべい 牛乳 150cc
延長	せんべい	鮭おにぎり	スティックパン	フライドポテト	ビスケット	
	☆は旬の食材、 ◎はゆきさんの リクエストメニューです。		もちもちトマトぱん、 よ〜く噛んで食べてね！	みんなが大好きな 鶏手羽中の甘辛焼きです！ お楽しみに(´▽`)		
	8 22(月)	9 (火)	10 24(水)	11 25(木)	12 26(金)	13 27(土)
献立	ごはん 魚の焼き漬け さば 40 ねぎ 1 大葉 0.3 しょうが 三温糖 0.9 しょうゆ 1.7 酢 3 華風あえ ツナ缶 5 もやし 20 きゅうり 7 ☆にんじん 5 三温糖 0.7 しょうゆ 2 酢 2 ごま油 0.7 豆腐のみそ汁 豆腐 20 えのきたけ 5 油揚げ 5 ねぎ 5 みそ 3 だし 150	ごはん 肉みそ炒め 豚肉 20 厚揚げ 40 ☆ピーマン 15 たけのこ水煮 10 ☆にんじん 10 干しいたけ 1 しょうが 塩 0.1 しょうゆ 1 三温糖 0.3 酒 1 みりん 3.5 みそ 3 ごま油 1 油 2 冬瓜とゆばのスープ ☆とうがん 25 湯葉 2 くず粉 2 塩 0.3 しょうゆ 0.7 だし 150	ごはん 鶏の梅みそ焼き 鶏肉 60 みそ 2 うめ干し 2 みりん 4 油 1 うの花炒め おかから 13 鶏肉 10 油揚げ 4 ☆にんじん 10 たまねぎ 10 干しいたけ 1 ねぎ 5 しょうゆ 2.5 三温糖 0.8 油 2 だし 具だくさんのみそ汁 ☆かぼちゃ 10 しめじ 5 ☆なす 5 ☆にんじん 6 油揚げ 5 ねぎ 5 みそ 3 煮干だし 150	ごはん あじの塩焼き あじ 40 塩 0.2 油 1 ごぼうスティック ごぼう 18 しょうゆ 0.5 みりん 2 酒 1 だし ひじきの煮物 ひじき 1.3 大豆水煮 10 油揚げ 5 ☆にんじん 7 糸こんにゃく 5 ☆ピーマン 3 三温糖 1 しょうゆ 2.5 だし きゃべつのみそ汁 キャベツ 20 油揚げ 5 みそ 3 煮干だし 150	ごはん マーボー春雨豆腐 豚ひき肉 15 木綿豆腐 40 はるさめ 7.5 たまねぎ 30 ☆にんじん 10 たけのこ水煮 10 干しいたけ 2 ねぎ 4 しょうが にんにく 塩 0.2 三温糖 0.8 しょうゆ 3.7 みりん 1 酒 1 オイスターソース 3.3 油 3 わかめスープ カットわかめ 0.5 ねぎ 3 ごま 1 塩 0.3 しょうゆ 0.7 だし 150 ごま油	ごはん 肉じゃが 豚肉 25 じゃがいも 50 たまねぎ 30 ☆にんじん 20 えのきたけ 10 糸こんにゃく 15 いんげん 3 三温糖 1 しょうゆ 6 酒 2 みりん 1 油 1 小松菜のみそ汁 ごまつな 20 油揚げ 5 みそ 3 煮干だし 150
おやつ	みそだれだんご 白玉粉 上新粉 みそ 三温糖 ごま しょうゆ みりん 片栗粉 牛乳 150cc	◎豆乳プリン 豆乳 ゼラチン 三温糖 黒糖 きな粉 牛乳 150cc	(10日) 黒糖蒸しパン 米粉 BP 牛乳 黒糖 油 (24日) 梨のケーキ 小麦粉 卵 バター☆卵 生クリーム 他 牛乳 150cc	鮭ときこのおにぎり 米 鮭 きこの 油揚げ だし しょうゆ 牛乳 150cc	おかき 昆布 牛乳 150cc	ロールパン 牛乳 150cc
延長	かつおおにぎり	ビスケット	焼きいも	いもち	いちご蒸しパン	
			24日はお誕生日会です♪ 梨のケーキでお祝いします！		子ども達に人気の "ちゅるちゅる"の入った マーボー春雨豆腐です♪	

まだまだ暑い日が続きますが、大人も子どもも体調を崩しやすい時期です。運動の秋に向けてしっかり食べて、しっかり寝て、元気に身体を作りたい！
9月はかぼちゃやなす、冬瓜などの食材も使い、ゆきさんのリクエストメニューや子ども達に人気の献立もたくさん入っています！

今月のおべんとう日は
ありません！

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	
乳児	目 標	416	17.2	11.6	191	2
	予定献立栄養量	443	17.6	13.8	213	1.8
幼児	目 標	574	23.7	15.9	259	2.5
	予定献立栄養量	524	20.9	16.4	245	2.1