

9月 献立表 幼児食

2025 年 9 月

つむぎ保育園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (〇朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
1月	ごはん 鶏のマーメレード焼き ポテトサラダ 味噌汁(とうがん・油揚げ)	〇牛乳 ◎牛乳 ◎豆乳もち	鶏もも肉、油揚げ、牛乳、豆乳	オレンジマーメレード、にんじん、きゅうり、とうがん、いちごジャム	うるち米、じゃがいも、かたくり粉、きび砂糖	こいくちしょうゆ、マヨドレ、食塩、米みそ、昆布・煮干しだし	エネルギー 410kcal たんぱく質 16.6g 脂質 14.4g 炭水化物 57.9g 塩分 1.1g
2火	ごはん さばの味噌煮 ごま酢和え すまし汁(舞茸・たまねぎ) 梨	〇牛乳 ◎コーンおにぎり ◎牛乳	さば、牛乳	しょうが、キャベツ、にんじん、きゅうり、まいたけ、たまねぎ、なし、コーン缶	うるち米、きび砂糖、すりごま	水、米みそ、こいくちしょうゆ、本みりん、米酢、食塩、かつお・昆布だし	エネルギー 505kcal たんぱく質 19.1g 脂質 12.1g 炭水化物 85.8g 塩分 1.4g
3水	ごはん 麻婆茄子 さつまいもレモン煮 中華スープ(わかめ・豆腐)	〇牛乳 ◎ぶどうパン ◎牛乳	豚ももミンチ、木綿豆腐、牛乳	なす、たまねぎ、にんじん、レモン、カットわかめ	うるち米、ごま油、きび砂糖、かたくり粉、さつまいも、いりごま、ぶどうパン	こいくちしょうゆ、米みそ、中華だし、食塩	エネルギー 481kcal たんぱく質 15.7g 脂質 10.6g 炭水化物 84.6g 塩分 1.4g
4木	ごはん 炒り豆腐 ほうれん草のおかか和え 味噌汁(だいこん・油揚げ)	〇牛乳 ◎ふかし芋 ◎牛乳	木綿豆腐、豚もも肉、卵、かつお節、油揚げ、牛乳	干しいたけ、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、ほうれんそう、りょくとうもやし、だいこん	うるち米、しらたき、サラダ油、きび砂糖、さつまいも	こいくちしょうゆ、本みりん、昆布・煮干しだし、米みそ	エネルギー 453kcal たんぱく質 18.4g 脂質 12.5g 炭水化物 73.0g 塩分 1.4g
5金	備蓄米カレーライス ひじきとれんこんのサラダ 柿	〇牛乳 ◎ラーメン ◎牛乳	豚もも肉、牛乳、なると	たまねぎ、にんじん、干しひじき、れんこん、きゅうり、柿、ほうれんそう	アルファ化米、じゃがいも、炒め油、ごま油、きび砂糖、中華めん	水、カレールウ、米酢、米みそ、鶏がらだし、こいくちしょうゆ、食塩	エネルギー 512kcal たんぱく質 18.5g 脂質 13.3g 炭水化物 89.2g 塩分 1.2g
6土	焼きそば さつまいもの甘煮 スープ(ほうれんそう・豆腐)	〇牛乳 ◎カルシウムせんべい ◎牛乳	豚もも肉、木綿豆腐、牛乳	キャベツ、りょくとうもやし、にんじん、青ピーマン、あおのり、たまねぎ、ほうれんそう	蒸し中華めん、炒め油、さつまいも、きび砂糖	濃厚ソース、こいくちしょうゆ、水、中華だし、食塩、カルシウムせんべい	エネルギー 421kcal たんぱく質 16.0g 脂質 11.0g 炭水化物 71.6g 塩分 1.1g
8月	さんまの炊き込みご飯 根菜の煮物 すまし汁(チンゲン菜・えのき)	〇牛乳 ◎トマトペンネ ◎牛乳	さんま、焼き竹輪、厚揚げ、牛乳、ツナ缶	にんじん、こねぎ、だいこん、れんこん、ごぼう、さやいんげん、チンゲンサイ、えのきたけ、たまねぎ、カットトマト缶、パセリ	うるち米、さといも、炒め油、きび砂糖、マカロニ、オリーブ油	清酒、本みりん、こいくちしょうゆ、食塩、かつお・昆布だし	エネルギー 410kcal たんぱく質 15.2g 脂質 12.9g 炭水化物 62.1g 塩分 2.3g
9火	ごはん 豆腐ハンバーグ かぼちゃのサラダ 味噌汁(にら・麩・たまねぎ)	〇牛乳 ◎トライフル ◎牛乳	豚ももミンチ、木綿豆腐、プロセスチーズ、牛乳、生クリーム	たまねぎ、にんじん、日本かぼちゃ、きゅうり、レーズン、にら、パイナップル缶、黄桃缶	うるち米、かたくり粉、調合油、釜焼きふ、ホットケーキミックス	食塩、米みそ、マヨドレ、昆布・煮干しだし、水、トッピングシュガー	エネルギー 503kcal たんぱく質 19.5g 脂質 17.7g 炭水化物 71.0g 塩分 1.5g
10水	ごはん 鶏の幽庵焼き ほうれん草の白和え 味噌汁(なす・たまねぎ・油揚げ)	〇牛乳 ◎きなこおはぎ ◎牛乳	鶏もも肉、木綿豆腐、油揚げ、牛乳、きな粉、こしあん	ゆず、ほうれんそう、にんじん、だいこん、なす、たまねぎ	うるち米、すりごま、きび砂糖、ねりごま、もち米	こいくちしょうゆ、本みりん、清酒、米みそ、昆布・煮干しだし、食塩	エネルギー 474kcal たんぱく質 20.7g 脂質 15.1g 炭水化物 67.6g 塩分 1.3g
11木	ごはん さわらの塩こうじ焼き ひじきと大豆の煮物 みそ汁(小松菜・たまねぎ) 梨	〇牛乳 ◎牛乳 ◎じゃこトースト	さわら、大豆水煮缶、油揚げ、牛乳、しらす干し	干しひじき、にんじん、こまつな、たまねぎ、なし、あおのり	うるち米、米こうじ、しらたき、炒め油、きび砂糖、食パン	食塩、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、米みそ、マヨドレ	エネルギー 465kcal たんぱく質 22.4g 脂質 15.4g 炭水化物 65.2g 塩分 2.1g
12金	ごはん 里芋とかぼちゃのみそチーズ焼き ゆでブロッコリー スープ(にんじん・たまねぎ)	〇牛乳 ◎わかめごはん ◎牛乳	豚ひき肉、プロセスチーズ、牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、カットわかめ	うるち米、さといも、調合油	米みそ、本みりん、コンソメ、食塩、こいくちしょうゆ	エネルギー 478kcal たんぱく質 16.3g 脂質 11.2g 炭水化物 83.1g 塩分 1.6g
13土	ツナカレーピラフ フレンチサラダ スープ(鶏肉・じゃがいも・ピーマン)	〇牛乳 ◎甘辛せんべい ◎牛乳	ツナ缶、鶏もも肉、牛乳	ミックスベジタブル、きゅうり、キャベツ、みかん缶、たまねぎ、青ピーマン	うるち米、調合油、じゃがいも	水、こいくちしょうゆ、カレー粉、コンソメ、米酢、食塩、甘辛せんべい	エネルギー 440kcal たんぱく質 14.2g 脂質 11.3g 炭水化物 74.9g 塩分 1.4g
15月	祝日						エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g
16火	ごはん さばの味噌煮 ごま酢和え すまし汁(舞茸・たまねぎ) 梨	〇牛乳 ◎コーンおにぎり ◎牛乳	さば、牛乳	しょうが、キャベツ、にんじん、きゅうり、まいたけ、たまねぎ、なし、コーン缶	うるち米、きび砂糖、すりごま	水、米みそ、こいくちしょうゆ、本みりん、米酢、食塩、かつお・昆布だし	エネルギー 505kcal たんぱく質 19.1g 脂質 12.1g 炭水化物 85.8g 塩分 1.4g
17水	ごはん 麻婆茄子 さつまいもレモン煮 中華スープ(わかめ・豆腐)	〇牛乳 ◎ぶどうパン ◎牛乳	豚ももミンチ、木綿豆腐、牛乳	なす、たまねぎ、にんじん、レモン、カットわかめ	うるち米、ごま油、きび砂糖、かたくり粉、さつまいも、いりごま、ぶどうパン	こいくちしょうゆ、米みそ、中華だし、食塩	エネルギー 481kcal たんぱく質 15.7g 脂質 10.6g 炭水化物 84.6g 塩分 1.4g
18木	ごはん 炒り豆腐 ほうれん草のおかか和え 味噌汁(だいこん・油揚げ)	〇牛乳 ◎ふかし芋 ◎牛乳	木綿豆腐、豚もも肉、卵、かつお節、油揚げ、牛乳	干しいたけ、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、ほうれんそう、りょくとうもやし、だいこん	うるち米、しらたき、サラダ油、きび砂糖、さつまいも	こいくちしょうゆ、本みりん、昆布・煮干しだし、米みそ	エネルギー 453kcal たんぱく質 18.4g 脂質 12.5g 炭水化物 73.0g 塩分 1.4g

19	金	備蓄米カレーライス ひじきとれんこんのサラダ 柿	○牛乳 ◎ラーメン ◎牛乳	豚もも肉、牛乳、なると	たまねぎ、にんじん、干しひじき、れんこん、きゅうり、柿、ほうれんそう	アルファ化米、じゃがいも、炒め油、ごま油、きび砂糖、中華めん	水、カレーパウダー、米酢、米みそ、鶏がらだし、こいくちしょうゆ、食塩	エネルギー 501kcal たんぱく質 17.4g 脂質 13.2g 炭水化物 87.6g 塩分 0.7g
20	土	焼きそば さつまいもの甘煮 スープ(ほうれんそう・豆腐)	○牛乳 ◎カルシウムせんべい ◎牛乳	豚もも肉、木綿豆腐、牛乳	キャベツ、りょうとうもやし、にんじん、青ピーマン、あおのり、たまねぎ、ほうれんそう	蒸し中華めん、炒め油、さつまいも、きび砂糖	濃厚ソース、こいくちしょうゆ、水、中華だし、食塩、カルシウムせんべい	エネルギー 421kcal たんぱく質 16.0g 脂質 11.0g 炭水化物 71.6g 塩分 1.1g
22	月	さんまの飲み込みご飯 根菜の煮物 すまし汁(チンゲン菜・えのき)	○牛乳 ◎トマトペンネ ◎牛乳	さんま、焼き竹輪、厚揚げ、牛乳、ツナ缶	にんじん、こねぎ、だいこん、れんこん、ごぼう、さやいんげん、チンゲンサイ、えのきたけ、たまねぎ、カットトマト缶、パセリ	うるち米、さといも、炒め油、きび砂糖、マカロニ、オリーブ油	清酒、本みりん、こいくちしょうゆ、食塩、かつお・昆布だし	エネルギー 410kcal たんぱく質 15.2g 脂質 12.9g 炭水化物 62.1g 塩分 2.3g
23	火	祝日						エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g
24	水	ごはん 鶏の幽庵焼き ほうれん草の白和え 味噌汁(なす・たまねぎ・油揚げ)	○牛乳 ◎きなこおはぎ ◎牛乳	鶏もも肉、木綿豆腐、油揚げ、牛乳、きな粉、こしあん	ゆず、ほうれんそう、にんじん、だいこん、なす、たまねぎ	うるち米、すりごま、きび砂糖、ねりごま、もち米	こいくちしょうゆ、本みりん、清酒、米みそ、昆布・煮干しだし、食塩	エネルギー 474kcal たんぱく質 20.7g 脂質 15.1g 炭水化物 67.6g 塩分 1.3g
25	木	ごはん さわらの塩こうじ焼き ひじきと大豆の煮物 みそ汁(小松菜・たまねぎ) 梨	○牛乳 ◎牛乳 ◎じゃこトースト	さくら、大豆水煮缶、油揚げ、牛乳、しらす干し	干しひじき、にんじん、こまつな、たまねぎ、なし、あおのり	うるち米、米こうじ、しらたき、炒め油、きび砂糖、食パン	食塩、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、米みそ、マヨドレ	エネルギー 465kcal たんぱく質 22.4g 脂質 15.4g 炭水化物 65.2g 塩分 2.1g
26	金	ごはん 里芋とかぼちゃのみそチーズ焼き ゆでブロッコリー スープ(にんじん・たまねぎ)	○牛乳 ◎わかめごはん ◎牛乳	豚ひき肉、プロセスチーズ、牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、カットわかめ	うるち米、さといも、調合油	米みそ、本みりん、コンソメ、食塩、こいくちしょうゆ	エネルギー 478kcal たんぱく質 16.3g 脂質 11.2g 炭水化物 83.1g 塩分 1.6g
27	土	ツナカレーピラフ フレッシュサラダ スープ(鶏肉・じゃがいも・ピーマン)	○牛乳 ◎甘辛せんべい ◎牛乳	ツナ缶、鶏もも肉、牛乳	ミックスベジタブル、きゅうり、キャベツ、みかん缶、たまねぎ、青ピーマン	うるち米、調合油、じゃがいも	水、こいくちしょうゆ、カレー粉、コンソメ、米酢、食塩、甘辛せんべい	エネルギー 440kcal たんぱく質 14.2g 脂質 11.3g 炭水化物 74.9g 塩分 1.4g
29	月	ごはん 鶏のマーマレード焼き ポテトサラダ 味噌汁(とうがんと油揚げ)	○牛乳 ◎牛乳 ◎豆乳もち	鶏もも肉、油揚げ、牛乳、豆乳	オレンジマーマレード、にんじん、きゅうり、とうがんと、いちごジャム	うるち米、じゃがいも、かたくり粉、きび砂糖	こいくちしょうゆ、マヨドレ、食塩、米みそ、昆布・煮干しだし	エネルギー 410kcal たんぱく質 16.6g 脂質 14.4g 炭水化物 57.9g 塩分 1.1g
30	火	ハンバーガー フライドポテト スープ(野菜)	○牛乳 ◎ソフトオートミールクッキー ◎牛乳	豚ひき肉、プロセスチーズ、牛乳、きな粉、豆乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ、コン缶、干しぶどう	パンズ、パン粉、じゃがいも、揚げ油、米粉、かたくり粉、オートミール、きび砂糖、調合油	食塩、水、トマトケチャップ、コンソメ、こいくちしょうゆ、ペーキングパウダー	エネルギー 624kcal たんぱく質 23.9g 脂質 30.2g 炭水化物 74.8g 塩分 2.4g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です