

# 9月 納食献立表



2025年

3歳以上児

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	エネルギー たんぱく質
1	月	かみなり汁 岩石揚げ オレンジ	粉乳 ★塩バタークッキー	豚もも・木綿豆腐・油揚げ・麦みそ 鶏卵・脱脂粉乳	さといも・じゃがいも・大豆油・薄力粉 ホットケーキミックス・ソイレブル・三温糖	ごぼう・にんじん・たまねぎ・ごねぎ ほしひじき・西洋かぼちゃ・えだまめ バレンシアオレンジ	455kcal 21.7g
2	火	豚肉と野菜の味噌煮 オープントムレツ バナナ	ガリガリ君カップ せんべい	豚もも・厚揚げ・蒸しかまぼこ・麦みそ 鶏卵・ベーコン・カル鉄牛乳 エメンタールチーズ	さといも・じゃがいも・三温糖・大豆油 ガリガリ君カップ・雪の宿	にんじん・大根・ごぼう・さやいんげん ミニトマト・スイートコーン・えだまめ・バナナ	451kcal 19.5g
3	水	白身魚のバーベキュー風 切干大根のだし炊き ミニトマト りんごゼリー 南瓜と豆腐のスープ	粉乳 ★ミルクラスク	まだい・油揚げ・木綿豆腐・煮干し 脱脂粉乳・加糖練乳	かたくり粉・薄力粉・大豆油・三温糖 ごま・すりおろしりんごゼリー 食パン・ソイレブル	しょうが・日本なし・レモン・切干したいこん にんじん・たまねぎ・えのきたけ さやいんげん・ミニトマト・西洋かぼちゃ りょくとうもやし・ごねぎ	462kcal 25.9g
4	木	ほんぽうどん 焼き餃子 ぶどうゼリー	粉乳 ★ミックスピザ	豚ひき肉・鶏卵・ぎょうざ・脱脂粉乳 ベーコン・エメンタールチーズ	うどん・そうめん・三温糖 天かす・ごま油・ぶどうゼリー ピザクラスト	にんじん・きゅうり・カツワカめ さくらんぼ缶詰・青ビーマン・たまねぎ	476kcal 25.1g
5	金	オーロラチキン ひろしの塩焼きそば ミニトマト バイン缶 南瓜とうす揚げのみそ汁	粉乳 ★おさつドーナツ	鶏むね・麦みそ・ベーコン しらす干し・油揚げ・絹ごし豆腐 煮干し・脱脂粉乳	かたくり粉・薄力粉・三温糖・水 蒸し中華めん・ホットケーキミックス さつまいも・ごま・大豆油	たまねぎ・にんじん・キャベツ・ひろし ミニトマト・バインアップル缶詰 西洋かぼちゃ・わかめ・ごねぎ	473kcal 29.5g
6	土	チャブチエ 豆苗とくずし豆腐のスープ オレンジ	牛乳 ココアワッフル	鶏卵・豚もも・豚ひき肉・木綿豆腐 普通牛乳	緑豆はるさめ・大豆油・三温糖・ごま ココアワッフル	にんじん・キペツ・青ビーマン・ごまつな たまねぎ・生しいたけ・トウモロ りょくとうもやし・バレンシアオレンジ	438kcal 20.4g
8	月	豚肉と野菜の和風煮 塩昆布と枝豆の肉団子 梨	粉乳 ★グラタントースト	豚もも・厚揚げ・蒸しかまぼこ 絹ごし豆腐・豚ひき肉・脱脂粉乳 ベーコン・カル鉄牛乳 エメンタールチーズ	さといも・じゃがいも・三温糖・大豆油 かたくり粉・食パン・薄力粉 ソイレブル	にんじん・大根・ごぼう・さやいんげん えだまめ・塩昆布・日本なし・たまねぎ	471kcal 26.6g
9	火	焼きそばナポリタン 親子汁 海苔佃煮	粉乳 ★ロミアスクッキー	豚もも・ベーコン・普通牛乳・鶏卵 鶏もも・木綿豆腐・煮干し・かつお節 脱脂粉乳	蒸し中華めん・無塩バター・水あめ グラニュー糖・アーモンド ソイレブル・粉糖・薄力粉	たまねぎ・ごまつな・青ビーマン 生しいたけ・にんじん・ほんしめじ えのきたけ・ごねぎ・F.e海苔佃煮	465kcal 22.1g
10	水	ぶりの香味焼き 中華サラダ ミニトマト ピーチゼリー 野菜のカレースープ	粉乳 ★人参とチーズのパンケーキ	ぶり・まぐろ缶詰・鶏卵・絹ごし豆腐 脱脂粉乳・カル鉄牛乳 プロセスチーズ	ごま油・普通はるさめ・三温糖・ごま すりおろしゼリー・ピーチ ホットケーキミックス・ソイレブル	しょうが・りょくとうもやし・きゅうり・にんじん ミニトマト・西洋かぼちゃ・たまねぎ・トマト トウモロ	455kcal 26.3g
11	木	田舎風みそ汁 野菜コロッケ バナナ	粉乳 ★ココア蒸しパン	豚もも・厚揚げ・さつま揚げ・油揚げ 麦みそ・脱脂粉乳 カル鉄牛乳	じゃがいも・大豆油・コロッケ・薄力粉 三温糖・ソイレブル	大根・にんじん・たまねぎ・ごねぎ・ごまつな ごぼう・ほんしめじ・バナナ	452kcal 22.0g
12	金	ひじき入りつくね きんぴらサラダ ミニトマト バイン缶 南瓜と豆腐のスープ	粉乳 ★焼きカレーパン	豚ひき肉・木綿豆腐・鶏卵・煮干し 脱脂粉乳・カル鉄牛乳	かたくり粉・三温糖・水・ごま・大豆油 ホットケーキミックス	ほしひじき・にんじん・たまねぎ・しょうが ごぼう・きゅうり・スイートコーン缶詰・キャベツ ミニトマト・バインアップル缶詰 西洋かぼちゃ・りょくとうもやし・ごねぎ	441kcal 24.1g
13	土	ハヤシライス フルーツ和え	牛乳 たべっこどうぶつ	豚もも・普通牛乳	じゃがいも・大豆油・ゼリー・巨峰 アレンジゼリー・温州みかん ピーチあわせるゼリー カクテルゼリー・ピスケット	にんじん・たまねぎ・グリンピース・バナナ もも缶詰・バインアップル缶詰	457kcal 15.1g
16	火	鶏肉と野菜のうま煮 カラフル厚焼き卵 オレンジ	粉乳 ★ごまのステイッククッキー	鶏もも・厚揚げ・ボンレスハム・鶏卵 普通牛乳・脱脂粉乳 カル鉄牛乳	じゃがいも・三温糖・大豆油・薄力粉 ごま	にんじん・大根・ごぼう・たけのこ水煮 生しいたけ・グリーンピース・たまねぎ ごまつな・赤ビーマン・えのきたけ バレンシアオレンジ	451kcal 22.7g
17	水	きびなごの磯辺揚げ 卵と野菜のこま味噌マヨ和え ミニトマト りんごゼリー 豆腐とえのきのスープ	粉乳 ★手作り梨ジャムサンド	きびなご・鶏卵・まぐろ缶詰・麦みそ 木綿豆腐・煮干し・脱脂粉乳 ホイップクリーム	ごま油・かたくり粉・大豆油・ごま 三温糖・すりおろしりんごゼリー じゃがいも・食パン・グラニュー糖	しょうが・あおのり・きゅうり・にんじん ごまつな・りょくとうもやし・ミニトマト えのきたけ・ごねぎ・日本なし・レモン	469kcal 24.6g
18	木	【お誕生日】 チキンライス エビフライ インディアンサラダ サラダ菜 ミニトマト サイダーゼリー もぐくと豆腐のスープ	麦茶 ケーキ	鶏もも・絹ごし豆腐	大豆油・えびフライ・かたくり粉 じゃがいも・カラフルゼリー ショートケーキ	にんじん・スイートコーン缶詰・たまねぎ ほんしめじ・しょうが・にんにく・キャベツ きゅうり・サラダな・ミニトマト おきなわもぐく・トウモロ	
19	金	豚汁うどん 納豆和え バナナ	麦茶 ★塩昆布と卵のおにぎり ★掲いりこ	豚もも・油揚げ・麦みそ・糸引き納豆 しらす干し・鶏卵・煮干し	うどん・さといも・ごま・ごま油・三温糖 米・大豆油	大根・にんじん・たまねぎ・ごねぎ・ごぼう えのきたけ・ごまつな・りょくとうもやし バナナ・塩昆布	481kcal 24.7g
20	土	中華スープ かぼちゃ焼壳 オレンジ	牛乳 しっとりマーブルケーキ	油揚げ・しばえび・こういか あさり缶詰・普通牛乳	緑豆はるさめ・じゃがいも・大豆油 三温糖・ごま油・マーブルケーキ	ほんしめじ・ごまつな・にんじん・えのきたけ ごねぎ・バレンシアオレンジ	438kcal 17.0g
22	月	豚肉と野菜のこま味噌煮 白身魚フライ 梨	ヤクルト ★ケークサレ	豚もも・厚揚げ・高野豆腐・麦みそ 鶏卵・カル鉄牛乳・ベーコン エメンタールチーズ	大豆油・じゃがいも・三温糖・ごま 白身フライ・ヤクルト ホットケーキミックス	大根・にんじん・さやいんげん・日本なし たまねぎ・ごまつな	437kcal 22.6g
24	水	魚のカレースパイス焼き 春雨の酢の物 ミニトマト バイン缶 かきたま汁	粉乳 ★三角チョコチップパン	まだい・鶏卵・木綿豆腐・煮干し 脱脂粉乳	三温糖・かたくり粉・緑豆はるさめ・ごま 食パン・ソイレブル・薄力粉 ミルクチョコレート	しょうが・きゅうり・にんじん・りょくとうもやし わかめ・ミニトマト・バインアップル缶詰 ごまつな・えのきたけ	487kcal 27.7g
25	木	麻婆豆腐 いわし揚げ バナナ	元気ヨーグルト ★メロンパンクッキー	豚ひき肉・絹ごし豆腐・麦みそ さつま揚げ・鶏卵	三温糖・かたくり粉・ごま油・大豆油 元気ヨーグルト・ホットケーキミックス ソイレブル・グラニュー糖	にんじん・たまねぎ・たけのこ・生しいたけ ごねぎ・ごまつな・グリンピース・バナナ	437kcal 20.3g
26	金	鶏のザンギ りっちゃんのサラダ キウイフルーツ 豆腐とえのきのスープ	粉乳 ★オニオン&ツナパン	鶏もも・ボンレスハム・かつお節 木綿豆腐・油揚げ・煮干し・脱脂粉乳 鶏卵・カル鉄牛乳・まぐろ缶詰 エメンタールチーズ	薄力粉・かたくり粉・大豆油・三温糖 ホットケーキミックス	しょうが・にんにく・キャベツ・にんじん きゅうり・スイートコーン・トマト・塩昆布 キウイフルーツ・えのきたけ・西洋かぼちゃ トウモロ・味付けのり・たまねぎ	459kcal 30.7g
27	土	森のきのこの和風パスタ 吳汁 梅干し	牛乳 塩パン	豚もも・ベーコン・まぐろ缶詰・鶏もも だいたい水煮缶詰・木綿豆腐・油揚げ 麦みそ・しらす干し・かつお節 普通牛乳	スパゲッティ・ごま・じゃがいも 大豆油・クロワッサン	たまねぎ・にんじん・えのきたけ ぶなしめじ・ごまつな・生しいたけ・焼きのり 大根・ごねぎ・あおのり	460kcal 24.7g
29	月	さつま汁 春巻き 洋梨ゼリー	粉乳 ★キューピックスイートポテト	鶏もも・豚もも・木綿豆腐・油揚げ 麦みそ・脱脂粉乳 カル鉄牛乳・クリーム・鶏卵	じゃがいも・大豆油・春巻き すりおろしゼリー・洋梨・さつまいも 三温糖・無塩バター	大根・にんじん・たまねぎ・ごねぎ・ごぼう りょくとうもやし	477kcal 21.3g
30	火	豚肉と厚揚げの味噌煮 納豆 バナナ	粉乳 ★ティラミス風トースト	豚もも・厚揚げ・麦みそ・糸引き納豆 脱脂粉乳・クリームチーズ	じゃがいも・三温糖・大豆油・食パン	にんじん・大根・ごぼう・さやいんげん バナナ	447kcal 25.2g

4日(木)～すみれ・流しうめん

18日(木)～お誕生日会(お米0.5合を持たせてください。たんぽぽ、すみれ、ひまわり)

