

2025年9月



献立表

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質・食塩相当量 (1食未満)	材 料 名 (◎は午前おやつ ○は午後おやつ)				午前おやつ	午後おやつ
			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 11 木	ツナピラフ 切干し大根とひじきの和え物 すまし汁 (豆腐・わかめ) みかん缶	562.9(489.4) 19.3(17.5) 16.4(15.6) 1.6(1.4)	米、○米、油、砂糖、ごま油、◎アンパンマンビスケット	○牛乳、ツナ、プチ豆腐 (Ca、鉄、食物繊維)、ひじき、わかめ、◎牛乳	みかん缶、たまねぎ、にんじん、コーン、切り干しだいこん、○ふりかけゆかり、にんにく、ハセリ粉	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	牛乳 アンパンマン ビスケット	牛乳 ゆかりおにぎり
02 火 29 月	御飯 鮭の磯辺焼き ハリハリ納豆和え みそ汁 (かぼちゃ・玉ねぎ) バナナ	538.7(473.1) 23.2(20.3) 11.3(11.4) 1.5(1.3)	米、○米、○油、油、◎白い風船	○牛乳、さけ、焼きわり納豆、○豚ひき肉、みそ、あおのり	バナナ、かぼちゃ、ごまつな、たまねぎ、にんじん、○にんじん、○たまねぎ、○ピーマン、切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、○しょうゆ、○食塩、○カレー粉	お茶 白い風船	牛乳 カレーチャーハン
03 水 17	御飯 チキンソテーのトマトソースかけ マカロニサラダ 豆乳スープ (ベーコン) オレング	532.3(464.3) 21.6(19.1) 12.7(12.5) 1.1(0.9)	米、○さつまいも、マカロニ、○米粉、片栗粉、○砂糖、油、砂糖、◎せんべい	○牛乳、無調整豆乳、鶏もも肉、○無調整豆乳、ベーコン、みそ	たまねぎ、オレング、トマト缶、ブロックリー、ごまつな、きゅうり、にんじん、にんにく	かつお・昆布だし汁、酢、食塩、酒	お茶 せんべい	牛乳 もっちりスイートポテト
04 木 18	御飯 生揚げとじゃがいものそぼろ煮 ブロックリーのこま和え みそ汁 (なめこ・切干) みかん缶	560.2(470.3) 20.3(18.1) 17.8(15.9) 1.5(1.2)	米、じゃがいも、○鉄カルフエハース、砂糖、油、すりごま、片栗粉、◎ビスケット	○牛乳、生揚げ、豚ひき肉、みそ、◎牛乳	○バナナ、みかん缶、ブロックリー、にんじん、たまねぎ、なめこ、きゅうり、ねぎ、コーン、切り干しだいこん、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 ビスケット	牛乳 ウエハース (鉄Ca) と バナナ
05 金 19	御飯 豆鶏肉 小松菜のナムル えのきのスープ 梨	522.1(459.2) 20.5(18.5) 15.0(14.5) 1.5(1.2)	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、○油、ごま油、ごま、砂糖、◎せんべい	○牛乳、豚肉(もも)、○無調整豆乳、みそ	キャベツ、なし、もやし、にんじん、ごまつな、えのき、○マーマレード、ピーマン、万能ねぎ、赤ピーマン、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	お茶 せんべい	牛乳 マーマレードケーキ
06 土 20	和風スバグディー (鶏肉) ポテトサラダ オニオンスープ バナナ	524.3(464.1) 20.9(18.9) 13.8(13.5) 1.5(1.2)	スバグディー、じゃがいも、○米、エッグケア、油、◎アンパンマンビスケット	○牛乳、鶏もも肉 (皮付き)、きざみり、○あおのり、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、にんじん、しめじ、ごまつな、エリンギ、きゅうり、にんにく、ハセリ粉	かつお・昆布だし汁、○かつお・昆布だし汁、しょうゆ、○しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 アンパンマン ビスケット	牛乳 磯おにぎり
07 日 21	インディアンライス さつまいものサラダ 小松菜とベーコンのスープ バナナ	536.9(509.9) 20.0(18.7) 15.9(15.6) 1.3(1.1)	米、さつまいも、○マカロニ、○すりごま、○砂糖、エッグケア、油	○牛乳、鶏もも肉、ベーコン、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、にんじん、ごまつな、きゅうり、干しぶどう、ピーマン、ハセリ粉、◎オレング	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、食塩、カレー粉	牛乳 オレング	牛乳 セサミマカロニ
08 月 22	御飯 ボークチャップ かぼちゃのオープン焼き 野菜スープ オレング	565.1(492.8) 19.9(18.1) 15.8(15.1) 1.0(0.9)	米、○小麦粉、○油、○砂糖、○コーンフレーク、砂糖、油、◎白い風船	○牛乳、豚肉(もも)、○無調整豆乳	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、オレング、トマト缶、にんじん、コーン、にんにく、ハセリ粉	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩	お茶 白い風船	牛乳 シリアルクッキー
09 火 30	御飯 凍り豆腐の治部煮 キャベツのツナ和え みそ汁 (大根、ごぼう) バナナ	523.2(463.2) 21.9(19.7) 16.3(15.5) 1.6(1.3)	米、○じゃがいも、○きょうざの皮、○油、片栗粉、砂糖、ごま油、◎ビスケット	○牛乳、鶏もも肉、凍り豆腐 (乾)、ツナ、みそ、○豚ひき肉、◎牛乳	キャベツ、バナナ、たまねぎ、だいこん、にんじん、○たまねぎ、ねぎ、ごぼう、○コーン	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、○食塩、○カレー粉	牛乳 ビスケット	牛乳 焼きサモサ
10 水	御飯 かれいの竜田揚げ 白菜のさっぱり和え みそ汁 (大根・にんじん) ハイン缶	560.5(484.7) 19.9(17.6) 14.5(13.9) 1.3(1.1)	米、○米、油、片栗粉、○砂糖、砂糖	○牛乳、かれい、みそ、○きな粉、◎牛乳	はくさい、ハイン缶、大根、にんじん、きゅうり、しょうが、◎バナナ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	牛乳 バナナ	牛乳 きな粉おはぎ
12 金 26	御飯 鶏肉の照り焼き 小松菜としらすの和え物 みそ汁 (じゃがいも・油揚げ) バナナ	537.4(470.4) 20.3(18.1) 15.8(14.8) 1.5(1.2)	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○黒砂糖、○油、砂糖、油、◎アンパンマンビスケット	○牛乳、鶏もも肉 (皮付き)、○無調整豆乳、しらす干し、みそ、油揚げ、◎牛乳	バナナ、ごまつな、たまねぎ、きゅうり、もやし、にんじん、○干しぶどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん	牛乳 アンパンマン ビスケット	牛乳 黒糖菓子パン
13 土 27	御飯 豚肉と春雨のみそ炒め 大根と鶏肉の煮物 すまし汁 (ごまつな・たまねぎ) オレング	519.0(456.0) 21.1(19.0) 15.5(14.8) 1.4(1.2)	米、○マカロニ、片栗粉、はるさめ、○砂糖、油、砂糖、◎白い風船	○牛乳、豚肉(薄ロース)、鶏もも肉、○きな粉、みそ	だいこん、オレング、にんじん、たまねぎ、ねぎ、ごまつな、にら、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	お茶 白い風船	牛乳 マカロニきな粉
14 日 28	ジャージャーうどん ポトフスープ フルーツポンチ	516.5(494.4) 20.3(19.1) 15.6(15.9) 1.7(1.5)	ゆでうどん、○米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、ごま油、○ごま	○牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉 (皮付き)、米みそ (淡色年みそ)、○炊き込みわかめ、◎牛乳	たまねぎ、みかん缶、にんじん、ハイン缶、きゅうり、ごまつな、コーン缶、エリンギ、にんにく、しょうが、◎バナナ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 バナナ	牛乳 ごまわかめおにぎり
15 月 23 火	ねぎ塩鶏丼 じゃがいもの和風炒め (ウィンナー) すまし汁 (チンゲン菜・豆腐) オレング	514.8(452.6) 20.7(18.7) 14.8(14.3) 1.5(1.3)	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○砂糖、○油、油、ごま油、◎ビスケット	○牛乳、鶏もも肉、○無調整豆乳、プチ豆腐 (Ca、鉄、食物繊維)、ウィンナー、きざみり、◎牛乳	オレング、ねぎ、チンゲン菜、たまねぎ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 ビスケット	牛乳 カップケーキ
16 火 25 木	ハヤシライス 大根の和風サラダ バナナ	542.0(478.2) 19.6(17.8) 15.6(14.9) 1.0(0.9)	米、○砂糖、油、小麦粉、砂糖、◎せんべい	○牛乳、豚肉(もも)、○無調整豆乳、かつお節	たまねぎ、バナナ、だいこん、にんじん、○みかん缶、○ハイン缶、きゅうり、コーン、トマト缶、エリンギ、○粉か	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、酢、しょうゆ、ウスターソース、食塩	お茶 せんべい	牛乳 フルーツ豆乳寒天
24 水	御飯 かれいの竜田揚げ 春雨サラダ みそ汁 (大根・にんじん) ハイン缶	569.4(491.8) 19.7(17.5) 14.5(13.9) 1.4(1.2)	米、○米、油、片栗粉、はるさめ、○砂糖、ごま油、砂糖	○牛乳、かれい、みそ、○きな粉、わかめ、◎牛乳	ハイン缶、大根、にんじん、しょうが、◎バナナ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒	牛乳 バナナ	牛乳 きな粉おはぎ

都合により献立を変更することがあります。

献立表に入っている未食食材は安全のためにご家庭で試していただくようお願いいたします。

毎食麦茶がつきます。