

2025年09月



たのしい食事だよ



日付	曜日	午前のおやつ (乳児のみ)	お昼の献立	午後のおやつ	材 料 名 ()は乳児のみ			
					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
1	月	牛乳 ポーロ	わかめごはん 大豆の五目煮 みそ汁 お浸し	野菜ジュース ココアビスケット (備蓄用)	(ポーロ) 米 砂糖 じゃがいも ココアビスケット	大豆 鶏肉 生揚げ 花かつお 牛乳	わかめ 人参 こんにゃく グリーンピース しめじ かいわれ チンゲンサイ きゅうり 野菜ジュース	かつお節(だし) しょうゆ みりん みそ
2	火	牛乳 バナナ	ごはん 照り魚 そうめん汁 酢の物	牛乳 ポテトスナック	米 片栗粉 砂糖 油 そうめん 焼麩 ポテトスナック	メルルーサ 牛乳	(バナナ) えのきたけ あさつき わかめ きゅうり みかん缶	しょうゆ 酒 みりん かつお節(だし) 酢 塩
3	水	野菜ジュース 豆乳ウエハース	ドライカレー 野菜スープ ツナサラダ	△アイスクリーム	(豆乳ウエハース) 米 油 マカロニ アイスクリーム	合びきミンチ ベーコン ツナ缶	(野菜ジュース) 玉葱 人参 ピーマン しょうが トマト キャベツ もやし コーン缶 パセリ きゅうり	塩 カレー粉 コンソメの素 ケチャップ ソース マヨ・ドレ
4	木	飲むヨーグルト ソフトせんべい	ごはん かわりきんぴら けんちん汁 納豆あえ	牛乳 バナナ せんべい	(ソフトせんべい) 米 ごま油 砂糖 油 塩せんべい	(飲むヨーグルト) 豚肉 豆腐 さつま揚げ 納豆 牛乳	ごぼう こんにゃく あさつき わかめ きゅうり しいたけ オクラ バナナ	しょうゆ かつお節(だし) 塩
5	金	牛乳 パイン缶	ごはん 鶏肉と切干大根の煮物 みそ汁 ポテトサラダ	牛乳 野菜かりんとう	米 油 砂糖 じゃがいも 野菜かりんとう	鶏肉 油揚げ 牛乳	(パイン缶) 切干大根 人参 グリンピース ごぼう えのきたけ わかめ きゅうり 玉葱 コーン缶	かつお節(だし) しょうゆ みりん みそ マヨ・ドレ
8	月	牛乳 いわしせんべい	スタミナチャーハン 春雨スープ かぼちゃサラダ	△りんごシャーベット	(ソフトせんべい) 米 ごま油 春雨 じゃがいも 砂糖 シャーベット	(牛乳) 焼き豚 ハム	玉葱 人参 ピーマン にんにく もやし レタス かぼちゃ きゅうり	しょうゆ 塩 こしょう 中華の素 マヨ・ドレ
9	火	牛乳 オレンジ	ごはん 和風ハンバーグ チンゲンサイスープ 付け合せ	牛乳 ☆みたらしまカロニ	米 パン粉 油 長いも マカロニ 砂糖	合びきミンチ 豆腐 ベーコン 牛乳	(オレンジ) 玉葱 人参 コーン缶 チンゲンサイ しめじ キャベツ きゅうり	塩 こしょう ソース ケチャップ マヨ・ドレ コンソメの素 しょう ゆ
10	水	牛乳 ポーロ	和風マーボー丼 みそ汁 ゆかりあえ なし	牛乳 オレンジ ビスケット	(ポーロ) 米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも ビスケット	鶏ミンチ 豆腐 牛乳	玉葱 人参 しいたけ グリーンピース しょうが もやし かいわれ キャベツ きゅうり なし オレンジ	かつお節(だし) しょうゆ みそ ゆかり
11	木	牛乳 パイン缶	ごはん 煮魚 すまし汁 切干大根とひじきのサラダ	牛乳 △わらびもち	米 焼麩 わらびもち	白身魚 かまぼこ ハム 牛乳	(パイン缶) しょうが 人参 えのきたけ 切干大根 ひじき きゅうり コーン缶	酒 しょうゆ みりん かつお節(だし) マヨ・ドレ 塩
12	金	りんごジュース チーズ	ごはん 炒り鶏 五目汁 オレンジ	カルピス 野菜スナック	米 さといも 油 砂糖 野菜スナック	(チーズ) 鶏肉 生揚げ カルピス	(りんごジュース) れんこん こんにゃく 人参 しいたけ グリーンピース 玉葱 ごぼう 花ひん かいわれ オレンジ	かつお節(だし) しょうゆ みりん みそ
16	火	牛乳 豆乳ウエハース	炊き込みごはん すまし汁 スパゲティサラダ	牛乳 クッキー	(豆乳ウエハース) 米 スパゲティ 砂糖 クッキー	鶏肉 ちくわ 豆腐 油揚げ ハム 牛乳	しいたけ しめじ えのきたけ 人参 ごぼう こんにゃく あさつき キャベツ きゅうり コーン缶	しょうゆ 酒 みりん かつお節(だし) 塩 マヨ・ドレ
17	水	牛乳 オレンジ	ごはん 炒り豆腐 みそ汁 おかかあえ	☆フルーツかん	米 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも	(牛乳) 豆腐 鶏ミンチ 卵 花かつお	(オレンジ) 人参 ひじき グリーンピース 玉葱 わかめ チンゲンサイ 寒天 桃缶 みかん缶	かつお節(だし) しょうゆ みりん みそ
18	木	牛乳 バナナ	みそかつ丼 すまし汁 酢の物	牛乳 △モンブラン	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 モンブラン	豚肉 牛乳	(バナナ) キャベツ 人参 えのきたけ あさつき わかめ きゅうり みかん缶	塩 こしょう みそ かつお節(だし) しょうゆ 酢
19	金	ヨーグルト	米粉ロール カレーシチュー フレンチサラダ なし	牛乳 パイン缶 クラッカー	米粉ロール じゃがいも 油 砂糖 クラッカー	(ヨーグルト) 鶏肉 ツナ缶 牛乳	玉葱 人参 グリンピース キャベツ きゅうり もやし なし パイン缶	カレールウ 酢 塩 こしょう
22	月	牛乳 ソフトせんべい	豚肉のみそ丼 すまし汁 大根サラダ	飲むヨーグルト 揚げせんべい	(ソフトせんべい) 米 砂糖 油 焼麩 揚げせんべい	(牛乳) 豚肉 ツナ缶 飲むヨーグルト	玉葱 チンゲンサイ 人参 ピーマン かいわれ 大根 きゅうり	酒 塩 みそ しょうゆ かつお節(だし) マヨ・ドレ
24	水	牛乳 オレンジ	チキンピラフ レタスのスープ コーンサラダ	牛乳 コーンスナック	米 油 バター 砂糖 コーンスナック	鶏肉 ベーコン 牛乳	(オレンジ) 人参 玉葱 グリーンピース レタス もやし わかめ キャベツ きゅうり コーン缶	コンソメの素 酢 塩 こしょう
25	木	牛乳 豆乳ウエハース	ごはん 白身魚の竜田揚げ すまし汁 付け合せ ヨーグルト	☆宝石ゼリー	(豆乳ウエハース) 米 片栗粉 油	(牛乳) メルルーサ 生揚げ ヨーグルト	玉葱 えのきたけ キャベツ 人参 きゅうり ゼリーの素	しょうゆ 酒 かつお節(だし) 塩 マヨ・ドレ
26	金	ヨーグルト	ごはん じゃが玉のカレー炒め みそ汁 なし	牛乳 △いそべ餅	米 じゃがいも 油 砂糖 いそべ餅	(ヨーグルト) 豚肉 豆腐 油揚げ 牛乳	玉葱 人参 ピーマン 大根 しめじ なし	しょうゆ 酒 カレー粉 かつお節(だし) みそ
29	月	牛乳 いわしせんべい	さつまいもごはん 豚汁 白あえ	牛乳 チーズ ビスケット	(いわしせんべい) 米 さつまいも 砂糖 ごま ビスケット	豚肉 油揚げ 豆腐 牛乳	人参 ごぼう 大根 葱 チンゲンサイ 糸こんにゃく しいたけ	塩 かつお節(だし) みそ しょうゆ
30	火	牛乳 ポーロ	ごはん 高野豆腐と豚肉の含煮 のっぺい汁 ごまあえ	牛乳 ☆水ようかん	(ポーロ) 米 砂糖 さといも 片栗粉 ごま こしあん	豚肉 高野豆腐 牛乳	れんこん 人参 しいたけ グリーンピース えのきたけ かいわれ キャベツ 白菜 寒天	かつお節(だし) しょうゆ 塩
毎	土		塩むすび		米			塩

毎月19日は「食育の日」

☆ 手作りおやつ
△ 注文おやつ

* 献立表は上記のように予定しておりますが、変更になる場合があります
また、乳児については発達の状態に応じて材料が変更になる場合もありますのでご了承ください