

令和7年9月 献立表

とりさわ認定こども園

日付	時間帯	献立	材料名			
			黄 力や体温になるもの	赤 血や肉になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
1月	午前おやつ	ソフール		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、みその肉野菜炒め、さつまいもの甘辛煮、みそ汁、オレンジ	うるち米、ごま油、さつまいも、上白糖	豚肩ロース、みそ、絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、えのきたけ、オレンジ	本みりん、こいくちしょうゆ、かつおだし
	午後おやつ	牛乳、きなこドーナツ	ホットケーキミックス、上白糖、なたね油	牛乳、絹ごし豆腐、きな粉		
2火	午前おやつ	カルシウムせんべい	カルシウムせんべい			
	昼食	ごはん、ハヤシライス、海苔サラダ、バナナ	うるち米、じゃがいも、なたね油、上白糖	豚肩ロース	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ほうれんそう、きゅうり、あおのり、バナナ	こいくちしょうゆ
	午後おやつ	牛乳、せんべい	せんべい	牛乳		
3水	午前おやつ	ソフール		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、鮭のマヨコーン焼き、ブロッコリーソテー、みそ汁、梨	うるち米、マヨネーズ、スイートコーン	しろさけ、絹ごし豆腐、みそ	あおのり、ブロッコリー、にんじん、ほうれんそう、えのきたけ、梨	塩、こいくちしょうゆ、かつおだし
	午後おやつ	牛乳、ココアマドレーヌ	薄力粉、上白糖、無塩バター	牛乳、卵		ビュアココア、ベーキングパウダー
4木	午前おやつ	せんべい	せんべい			
	昼食	食パン、照り焼きチキン、ポテトサラダ、すまし汁、ゼリー	食パン、上白糖、じゃがいも、マヨネーズ、オレンジゼリー	鶏もも肉、ロースハム、絹ごし豆腐、みそ	にんじん、きゅうり、ほうれんそう、えのきたけ	こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし
	午後おやつ	牛乳、スイートポテト	さつまいも、上白糖、無塩バター	牛乳、卵黄		
5金	午前おやつ	ソフール		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、鶏肉とじゃがいもの煮物、ほうれん草ソテー、なめこのみそ汁、オレンジ	うるち米、じゃがいも、上白糖、スイートコーン	鶏もも肉、ロースベーコン、絹ごし豆腐、みそ	にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、ほうれんそう、なめこ、カットわかめ、オレンジ	こいくちしょうゆ、料理酒、本みりん、かつおだし、塩
	午後おやつ	牛乳、かぼちゃケーキ	ホットケーキミックス、上白糖、無塩バター	牛乳、卵	西洋かぼちゃ	
8月	午前おやつ	ソフール		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、カレー、和風コールスロー、オレンジ	うるち米、じゃがいも、なたね油、カレールウ、上白糖、スイートコーン	豚肩ロース、黄大豆、ロースハム	たまねぎ、にんじん、キャベツ、オレンジ	こいくちしょうゆ
	午後おやつ	牛乳、青のりポテト	じゃがいも、なたね油	牛乳	あおのり	塩
9火	午前おやつ	カルシウムせんべい	カルシウムせんべい			
	昼食	冷やし中華、かぼちゃのそぼろ煮、フルーツヨーグルト	上白糖、ごま油、中華めん、片栗粉	ロースハム、卵、豚ひき肉、ヨーグルト	きゅうり、にんじん、カットわかめ、西洋かぼちゃ、バナナ、うんしゅうみかん、もも	水、コンソメ、こいくちしょうゆ、塩、酢、本みりん
	午後おやつ	牛乳、クレープ	薄力粉、上白糖	牛乳、卵、生クリーム	バナナ	水
10水	午前おやつ	ソフール		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、ぶりの照り焼き、ひじきの煮物、みそ汁、オレンジ	うるち米、上白糖、じゃがいも	ぶり、油揚げ、黄大豆、絹ごし豆腐、みそ	ひじき、にんじん、しいたけ、えのきたけ、ほうれんそう、もやし、オレンジ	こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし
	午後おやつ	牛乳、マカロニきな粉	マカロニ・スバゲッティ、上白糖	牛乳、きな粉		塩
11木	午前おやつ	せんべい	せんべい			
	昼食	ピザトースト、フレークサラダ、すまし汁、バナナ	食パン、スイートコーン、上白糖、コーンフレーク	ロースベーコン、チーズブレッド、絹ごし豆腐	たまねぎ、青ピーマン、にんじん、ブロッコリー、きゅうり、ほうれんそう、えのきたけ、バナナ	トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、かつおだし
	午後おやつ	牛乳、鮭おにぎり	うるち米	牛乳		鮭フレーク、塩
12金	午前おやつ	ソフール		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、唐揚げのレモン風味、ほうれん草のごま和え、みそ汁、オレンジ	うるち米、片栗粉、薄力粉、ごま、なたね油、スイートコーン、上白糖	鶏もも肉、絹ごし豆腐、みそ	レモン（果汁）、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、オレンジ	塩、料理酒、かつおだし
	午後おやつ	牛乳、卵蒸しパン	薄力粉、上白糖、無塩バター	牛乳、卵		ベーキングパウダー
16火	午前おやつ	カルシウムせんべい	カルシウムせんべい			
	昼食	ごはん、ハヤシライス、海苔サラダ、バナナ	うるち米、じゃがいも、なたね油、上白糖	豚肩ロース	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ほうれんそう、きゅうり、あおのり、バナナ	こいくちしょうゆ
	午後おやつ	牛乳、せんべい	せんべい	牛乳		
17水	午前おやつ	ソフール		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、鮭のマヨコーン焼き、ブロッコリーソテー、みそ汁、梨	うるち米、マヨネーズ、スイートコーン	しろさけ、絹ごし豆腐、みそ	あおのり、ブロッコリー、にんじん、ほうれんそう、えのきたけ、梨	塩、こいくちしょうゆ、かつおだし
	午後おやつ	牛乳、スイートポテト	さつまいも、上白糖、無塩バター	牛乳、卵黄		
18木	午前おやつ	せんべい	せんべい			
	昼食	食パン、照り焼きチキン、ポテトサラダ、すまし汁、ゼリー	食パン、上白糖、じゃがいも、マヨネーズ、オレンジゼリー	鶏もも肉、ロースハム、絹ごし豆腐、みそ	にんじん、きゅうり、ほうれんそう、えのきたけ	こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし
	午後おやつ	牛乳、ココアマドレーヌ	薄力粉、上白糖、無塩バター	牛乳、卵		ビュアココア、ベーキングパウダー
19金	午前おやつ	ソフール		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、鶏肉とじゃがいもの煮物、ほうれん草ソテー、なめこのみそ汁、オレンジ	うるち米、じゃがいも、上白糖、スイートコーン	鶏もも肉、ロースベーコン、絹ごし豆腐、みそ	にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、ほうれんそう、なめこ、カットわかめ、オレンジ	こいくちしょうゆ、料理酒、本みりん、かつおだし、塩
	午後おやつ	牛乳、かぼちゃケーキ	ホットケーキミックス、上白糖、無塩バター	牛乳、卵	西洋かぼちゃ	

22月	午前おやつ	ソファール		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、カレー、和風コールスロー、オレンジ	うるち米、じゃがいも、なたね油、カレールウ、上白糖、スイートコーン	豚肩ロース、黄大豆、ロースハム	たまねぎ、にんじん、キャベツ、オレンジ	こいくちしょうゆ
	午後おやつ	牛乳、青のりポテト	じゃがいも、なたね油	牛乳	あおのり	塩
24水	午前おやつ	ソファール		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、ぶりの照り焼き、ひじきの煮物、みそ汁、オレンジ	うるち米、上白糖、じゃがいも	ぶり、油揚げ、黄大豆、絹ごし豆腐、みそ	ひじき、にんじん、しいたけ、えのきたけ、ほうれんそう、もやし、オレンジ	こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし
	午後おやつ	牛乳、マカロニきな粉	マカロニ・スパゲッティ、上白糖	牛乳、きな粉		塩
25木	午前おやつ	せんべい	せんべい			
	昼食	ピザトースト、フレークサラダ、すまし汁、バナナ	食パン、スイートコーン、上白糖、コーンフレーク	ロースベーコン、チーズスプレッド、絹ごし豆腐	たまねぎ、青ピーマン、にんじん、ブロッコリー、きゅうり、ほうれんそう、えのきたけ、バナナ	トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、かつおだし
	午後おやつ	牛乳、鮭おにぎり	うるち米	牛乳		鮭フレーク、塩
26金	午前おやつ	ソファール		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、唐揚げのレモン風味、ほうれん草のごま和え、みそ汁、オレンジ	うるち米、片栗粉、薄力粉、ごま、なたね油、スイートコーン、上白糖	鶏もも肉、絹ごし豆腐、みそ	レモン（果汁）、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、オレンジ	塩、料理酒、かつおだし
	午後おやつ	牛乳、卵蒸しパン	薄力粉、上白糖、無塩バター	牛乳、卵		ベーキングパウダー
29月	午前おやつ	ソファール		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、みその肉野菜炒め、さつまいもの甘辛煮、みそ汁、オレンジ	うるち米、ごま油、さつまいも、上白糖	豚肩ロース、みそ、絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、えのきたけ、オレンジ	本みりん、こいくちしょうゆ、かつおだし
	午後おやつ	牛乳、きなこドーナツ	ホットケーキミックス、上白糖、なたね油	牛乳、絹ごし豆腐、きな粉		
30火	午前おやつ	カルシウムせんべい	カルシウムせんべい			
	昼食	ごはん、ハヤシライス、海苔サラダ、バナナ	うるち米、じゃがいも、なたね油、上白糖	豚肩ロース	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ほうれんそう、きゅうり、あおのり、バナナ	こいくちしょうゆ
	午後おやつ	牛乳、せんべい	せんべい	牛乳		

3歳以上児・平均エネルギー515kcal/たんぱく質 20.3g/脂質 15.6g/塩分 1.4g

3歳未満児・平均エネルギー453.4kcal/たんぱく質 17.5g/脂質 13.1g/塩分 1.2g