# 2025年9月献立表　＿＿＿＿＿保育所

## 昼食

| 日(曜日) | 材料 | 乳児 g | 幼児 g |
|---|---|---|---|
| **1・29 日(月)** | **ごはん<br>さわらの照り焼き<br>ほうれんそうの浸し<br>★とうがんの<br>うすくず汁** | | |
| | 米 | 40.0 | 50.0 |
| | さわら | 40.0 | 50.0 |
| | 濃口しょうゆ | 0.5 | 0.6 |
| | 酒 | 0.5 | 0.6 |
| | 油 | 2.0 | 2.5 |
| | 砂糖 | 0.7 | 0.9 |
| | 濃口しょうゆ | 1.5 | 1.8 |
| | みりん | 1.5 | 1.8 |
| | ほうれんそう | 27.0 | 36.0 |
| | にんじん | 6.8 | 9.7 |
| | 花かつお | 0.5 | 0.7 |
| | 濃口しょうゆ | 0.7 | 1.0 |
| | とうがん | 21.0 | 28.0 |
| | 油揚げ | 4.0 | 6.0 |
| | 薄口しょうゆ | 3.0 | 4.0 |
| | だしこんぶ | 0.8 | 1.0 |
| | だしかつお | 1.0 | 1.5 |
| | 水 | 100 | 140 |
| | 片栗粉 | 1.2 | 1.5 |
| **2・16・30 日(火)** | **豆乳ちゃんぽん<br>ちんげん菜の<br>甘酢和え** | | |
| | ゆで中華そば | 100 | 130 |
| | 豚肉 | 25.0 | 30.0 |
| | キャベツ | 12.8 | 17.0 |
| | にんじん | 4.8 | 6.8 |
| | たまねぎ | 9.4 | 14.1 |
| | もやし | 9.9 | 14.9 |
| | 油 | 2.0 | 3.0 |
| | スープの素 | 1.3 | 1.8 |
| | 水 | 120 | 150 |
| | 豆乳 | 20.0 | 30.0 |
| | 薄口しょうゆ | 1.0 | 1.5 |
| | ちんげん菜 | 25.5 | 34.0 |
| | にんじん | 6.8 | 9.7 |
| | 酢 | 1.5 | 1.8 |
| | 砂糖 | 0.6 | 0.7 |
| | 薄口しょうゆ | 0.6 | 0.7 |
| **3・17 日(水)** | **ごはん<br>バーベキューチキン<br>小松菜のおかか和え<br>かぼちゃと<br>たまねぎのみそ汁** | | |
| | 米 | 40.0 | 50.0 |
| | 鶏肉 | 50.0 | 60.0 |
| | ケチャップ | 4.2 | 5.0 |
| | トンカツソース | 4.2 | 5.0 |
| | 砂糖 | 0.5 | 0.6 |
| | 小松菜 | 25.5 | 34.0 |
| | にんじん | 6.8 | 9.7 |
| | 花かつお | 0.5 | 0.7 |
| | 薄口しょうゆ | 0.7 | 1.0 |
| | かぼちゃ | 27.0 | 31.5 |
| | たまねぎ | 14.1 | 18.8 |
| | みそ | 5.0 | 7.0 |
| | だしかつお | 2.0 | 3.0 |
| | 水 | 100 | 140 |
| **4・18 日(木)** | **ごはん<br>さけのムニエル<br>キャベツと<br>コーンのサラダ<br>じゃがいもと<br>にんじんのスープ** | | |
| | 米 | 40.0 | 50.0 |
| | 生さけ | 40.0 | 50.0 |
| | 食塩 | 0.2 | 0.3 |
| | 小麦粉 | 3.0 | 4.0 |
| | 油 | 2.0 | 3.0 |
| | キャベツ | 21.3 | 29.8 |
| | コーン缶 | 7.0 | 10.0 |
| | 油 | 3.0 | 3.5 |
| | 酢 | 2.0 | 2.5 |
| | 食塩 | 0.1 | 0.1 |
| | 砂糖 | 0.4 | 0.5 |
| | じゃがいも | 18.0 | 27.0 |
| | にんじん | 11.6 | 14.6 |
| | スープの素 | 0.8 | 1.0 |
| | 薄口しょうゆ | 0.8 | 1.0 |
| | 水 | 100 | 140 |
| **5・19 日(金)** | **カレーうどん<br>ひじきときゅうりの<br>酢の物** | | |
| | ゆでうどん | 100 | 150 |
| | 豚肉 | 25.0 | 30.0 |
| | たまねぎ | 28.2 | 37.6 |
| | 青ねぎ | 1.9 | 2.8 |
| | 油 | 2.0 | 3.0 |
| | カレー粉 | 0.3 | 0.5 |
| | 濃口しょうゆ | 3.0 | 4.0 |
| | ウスターソース | 2.5 | 3.0 |
| | だしかつお | 2.0 | 3.0 |
| | スープの素 | 1.0 | 1.5 |
| | 水 | 140 | 180 |
| | 片栗粉 | 4.5 | 6.0 |
| | ひじき | 0.7 | 1.0 |
| | きゅうり | 29.4 | 34.3 |
| | にんじん | 5.8 | 7.8 |
| | 酢 | 2.0 | 3.0 |
| | 砂糖 | 0.6 | 0.8 |
| | 薄口しょうゆ | 0.7 | 1.0 |
| **6・20 日(土)** | **ごはん<br>鶏肉と野菜の<br>五目炒め<br>とうふと<br>わかめのみそ汁** | | |
| | 米 | 40.0 | 50.0 |
| | 鶏肉(細切れ) | 25.0 | 30.0 |
| | たまねぎ | 14.1 | 18.8 |
| | キャベツ | 25.5 | 34.0 |
| | にんじん | 6.8 | 9.7 |
| | ピーマン | 5.9 | 8.5 |
| | マロニー | 3.0 | 4.0 |
| | 油 | 2.0 | 3.0 |
| | しょうが | 0.5 | 0.6 |
| | 濃口しょうゆ | 2.0 | 3.0 |
| | みりん | 0.5 | 0.8 |
| | 食塩 | 0.1 | 0.2 |
| | とうふ | 30.0 | 40.0 |
| | 干わかめ | 0.2 | 0.3 |
| | みそ | 5.0 | 7.0 |
| | だしかつお | 2.0 | 3.0 |
| | 水 | 100 | 140 |

**＜もうひとくち！メモ＞**
きゅうり、すいか、かぼちゃ･･･暑い時季はいろいろなウリ科の野菜が旬を迎えます。その中でもとうがんは水分たっぷりで火照った体を冷やしてくれます。ずっしりと重く、表面に粉がふいているものがおすすめです。給食ではとうがんのうすくず汁として登場します。

| 日(曜日) | 材料 | 乳児 g | 幼児 g |
|---|---|---|---|
| **8・22 日(月)** | **パン<br>ミネストロンスープ<br>ちりめんじゃこサラダ** | | |
| | パン | 40.0 | 60.0 |
| | 鶏肉(細切れ) | 25.0 | 30.0 |
| | 米 | 3.0 | 4.0 |
| | たまねぎ | 23.5 | 32.9 |
| | にんじん | 14.6 | 19.4 |
| | じゃがいも | 36.0 | 45.0 |
| | コーン缶 | 5.0 | 7.0 |
| | 油 | 1.5 | 2.0 |
| | スープの素 | 0.8 | 1.0 |
| | 水 | 100 | 140 |
| | キャベツ | 21.3 | 25.5 |
| | きゅうり | 9.8 | 14.7 |
| | ちりめんじゃこ | 2.0 | 3.0 |
| | 油 | 3.0 | 3.5 |
| | 酢 | 2.0 | 2.5 |
| | 食塩 | 0.1 | 0.1 |
| | 砂糖 | 0.4 | 0.5 |
| **9 日(火)** | **ごはん<br>さばの竜田揚げ<br>ブロッコリーの<br>おかか和え<br>たまねぎと<br>わかめのみそ汁** | | |
| | 米 | 40.0 | 50.0 |
| | さば | 40.0 | 50.0 |
| | しょうが | 0.6 | 0.8 |
| | 酒 | 1.5 | 2.0 |
| | 濃口しょうゆ | 1.5 | 2.0 |
| | 片栗粉 | 6.0 | 8.0 |
| | 揚げ油 | 2.0 | 2.5 |
| | ブロッコリー | 20.0 | 25.0 |
| | にんじん | 6.8 | 9.7 |
| | 花かつお | 0.5 | 0.7 |
| | 薄口しょうゆ | 0.7 | 1.0 |
| | たまねぎ | 14.1 | 18.8 |
| | 干わかめ | 0.2 | 0.3 |
| | みそ | 5.0 | 7.0 |
| | だしかつお | 2.0 | 3.0 |
| | 水 | 100 | 140 |
| **10・24 日(水)** | **ごはん<br>★なすと牛肉の<br>炊いたん<br>かぼちゃと<br>とうふのみそ汁** | | |
| | 米 | 40.0 | 50.0 |
| | 牛肉 | 25.0 | 30.0 |
| | なす | 27.0 | 36.0 |
| | たまねぎ | 23.5 | 28.2 |
| | にんじん | 14.6 | 19.4 |
| | 油 | 1.0 | 1.5 |
| | 砂糖 | 2.0 | 3.0 |
| | 濃口しょうゆ | 1.0 | 1.5 |
| | 薄口しょうゆ | 2.0 | 3.0 |
| | 酒 | 1.0 | 1.5 |
| | だしかつお | 1.5 | 2.0 |
| | 水 | 0.0 | 0.0 |
| | かぼちゃ | 27.0 | 36.0 |
| | とうふ | 30.0 | 40.0 |
| | みそ | 5.0 | 7.0 |
| | だしかつお | 2.0 | 3.0 |
| | 水 | 100 | 140 |
| **11・25 日(木)** | **厚揚げ中華丼<br>小松菜と<br>もやしのナムル** | | |
| | 米 | 40.0 | 50.0 |
| | 厚揚げ | 25.0 | 35.0 |
| | 豚肉 | 15.0 | 20.0 |
| | 酒 | 0.7 | 1.0 |
| | たまねぎ | 16.0 | 23.5 |
| | にんじん | 9.7 | 14.6 |
| | えのきたけ | 2.5 | 4.3 |
| | さやいんげん | 2.0 | 2.9 |
| | しょうが | 0.1 | 0.1 |
| | にんにく | 0.1 | 0.1 |
| | ごま油 | 1.4 | 2.0 |
| | 水 | 14.0 | 20.0 |
| | スープの素 | 0.2 | 0.2 |
| | 濃口しょうゆ | 1.4 | 2.0 |
| | 食塩 | 0.2 | 0.2 |
| | 片栗粉 | 1.4 | 2.0 |
| | 小松菜 | 25.5 | 34.0 |
| | もやし | 6.9 | 9.9 |
| | 酢 | 0.8 | 1.2 |
| | 砂糖 | 0.5 | 0.8 |
| | 濃口しょうゆ | 1.0 | 1.5 |
| | ごま油 | 0.5 | 0.8 |
| **12・26 日(金)** | **ごはん<br>鶏の塩焼き<br>ちんげん菜の<br>ごま和え<br>なすと油揚げの<br>みそ汁** | | |
| | 米 | 40.0 | 50.0 |
| | 鶏肉 | 50.0 | 60.0 |
| | 食塩 | 0.2 | 0.3 |
| | ちんげん菜 | 25.5 | 34.0 |
| | にんじん | 6.8 | 9.7 |
| | 白ごま | 1.2 | 1.5 |
| | 濃口しょうゆ | 0.7 | 1.0 |
| | なす | 13.5 | 18.0 |
| | 油揚げ | 5.0 | 7.0 |
| | みそ | 5.0 | 7.0 |
| | だしかつお | 2.0 | 3.0 |
| | 水 | 100 | 140 |
| **13・27 日(土)** | **スパゲティ<br>イタリアン<br>野菜スープ** | | |
| | スパゲティ | 30.0 | 45.0 |
| | 油 | 2.0 | 2.5 |
| | ロースハム | 15.0 | 20.0 |
| | たまねぎ | 28.2 | 37.6 |
| | にんじん | 9.7 | 14.6 |
| | ピーマン | 4.3 | 5.9 |
| | マッシュルーム缶(スライス) | 5.0 | 7.0 |
| | 油 | 2.0 | 3.0 |
| | ケチャップ | 10.0 | 15.0 |
| | 食塩 | 0.2 | 0.4 |
| | 粉チーズ | 0.8 | 1.0 |
| | じゃがいも | 18.0 | 27.0 |
| | たまねぎ | 9.4 | 14.1 |
| | スープの素 | 0.8 | 1.0 |
| | 薄口しょうゆ | 0.8 | 1.0 |
| | 水 | 100 | 140 |

＊重量は可食量(食品のうち食べられる部分の量)で示しています。
＊少量、適量の場合に、「0．0」と示しています。(食塩、水など)

## おやつ

| 日(曜日) | 材料 | 乳児 g | 幼児 g |
|---|---|---|---|
| **1・29 日(月)** | **牛乳<br>ポップコーン<br>(キャラメル)** | | |
| | 牛乳 | 100 | 120 |
| | とうもろこし(玄穀) | 5.0 | 8.0 |
| | 油 | 1.0 | 1.5 |
| | 食塩 | 0.0 | 0.0 |
| | 砂糖 | 1.4 | 2.0 |
| | 水 | 3.0 | 4.0 |
| **2・16・30 日(火)** | **牛乳<br>揚げないおさつポテト** | | |
| | 牛乳 | 100 | 120 |
| | さつまいも | 54.0 | 63.0 |
| | 油 | 0.0 | 0.0 |
| **3・17 日(水)** | **牛乳<br>黒糖きなこプリン** | | |
| | 牛乳 | 100 | 120 |
| | 粉ゼラチン | 1.5 | 1.5 |
| | 水 | 20.0 | 20.0 |
| | 牛乳 | 70.0 | 70.0 |
| | 黒砂糖 | 5.0 | 5.0 |
| | きな粉 | 2.0 | 2.0 |
| | 砂糖 | 1.0 | 1.0 |
| **4・18 日(木)** | **牛乳<br>くだもの** | | |
| | 牛乳 | 100 | 120 |
| | バナナ | 60.0 | 90.0 |
| **5・19 日(金)** | **牛乳<br>塩おにぎり** | | |
| | 牛乳 | 100 | 120 |
| | 米 | 25.0 | 30.0 |
| | 食塩 | 0.1 | 0.1 |
| **6・20 日(土)** | **牛乳<br>バナナブレッド** | | |
| | 牛乳 | 100 | 120 |
| | 小麦粉 | 15.0 | 20.0 |
| | ベーキングパウダー | 0.6 | 0.8 |
| | バナナ | 9.0 | 12.0 |
| | 砂糖 | 3.0 | 4.0 |
| | 豆乳 | 12.0 | 15.0 |
| | 油 | 3.8 | 5.0 |

| 日(曜日) | 材料 | 乳児 g | 幼児 g |
|---|---|---|---|
| **8・22 日(月)** | **牛乳<br>二色おはぎ** | | |
| | 牛乳 | 100 | 120 |
| | もち米 | 30.0 | 40.0 |
| | きな粉 | 2.0 | 3.0 |
| | 砂糖 | 0.8 | 1.0 |
| | 食塩 | 0.0 | 0.0 |
| | 黒ごま | 2.0 | 3.0 |
| | 砂糖 | 0.8 | 1.0 |
| | 食塩 | 0.0 | 0.0 |
| **9 日(火)** | **お茶<br>くだもの** | | |
| | お茶 | | |
| | なし | 68.0 | 85.0 |
| **10・24 日(水)** | **牛乳<br>ヨーグルトケーキ** | | |
| | 牛乳 | 100 | 120 |
| | 小麦粉 | 15.0 | 20.0 |
| | ベーキングパウダー | 0.3 | 0.4 |
| | バター | 3.0 | 4.0 |
| | 砂糖 | 6.0 | 8.0 |
| | 卵 | 8.5 | 10.2 |
| | ヨーグルト(無糖) | 19.0 | 22.0 |
| **11・25 日(木)** | **牛乳<br>ココアちんすこう** | | |
| | 牛乳 | 100 | 120 |
| | 小麦粉 | 14.0 | 14.0 |
| | 砂糖 | 5.0 | 5.0 |
| | 油 | 6.0 | 6.0 |
| | ココア(ピュアココア) | 0.2 | 0.2 |
| **12・26 日(金)** | **牛乳<br>りんごかんてん** | | |
| | 牛乳 | 100 | 120 |
| | 棒かんてん | 0.7 | 0.7 |
| | 水 | 50.0 | 50.0 |
| | 砂糖 | 8.0 | 8.0 |
| | 100%りんごJ | 50.0 | 50.0 |
| **13・27 日(土)** | **牛乳<br>もちもちパン** | | |
| | 牛乳 | 100 | 120 |
| | 白玉粉 | 8.0 | 10.0 |
| | 片栗粉 | 8.0 | 10.0 |
| | 絹ごし豆腐 | 20.0 | 25.0 |
| | 砂糖 | 4.0 | 5.0 |
| | 食塩 | 0.0 | 0.0 |
| | 油 | 2.0 | 2.5 |

〇みんな一緒やDayは、食物アレルギーに配慮し、牛乳のかわりにお茶を提供します。
☆出汁に使用するだしパックには、かつお以外の魚(　　)が含まれています。

★今月のおばんざいは、「とうがんのうすくず汁」「なすと牛肉の炊いたん」です。