＜令和7年度9月の献立＞

風の子保育園・風の子ベビーホーム

		献立	血や肉になる	身体の調子を整える	力や体温となる	おやつ
1	月	キーマカレー ポテトサラダ バナナ	合挽ミンチ 鶏卵 (味噌, 牛乳)	玉葱, しめじ, 人参, エリンギ きゅうり, レタス パセリ, バナナ	米, 三温糖, じゃがいも マヨドレ, カレールウ (米, 三温糖, ごま)	マンナビスケット 牛乳 五平餅 牛乳
2	火	ごはん 赤魚のあずま煮 小松菜の煮浸し 豆乳味噌汁	赤魚, 厚揚げ, 豆乳 味噌 (牛乳)	ねぎ, 小松菜, 人参, 大根 玉葱	米, 三温糖, 片栗粉, 黒ごま サラダ油, こんにゃく (ポップコーン, サラダ油)	じゃが芋スティック 牛乳 ポップコーン 牛乳
3	水	食パン 鯖のラタトゥイユ 春雨サラダ りんご	鯖 (豚肉, 牛乳)	ズッキーニ, 玉葱, 茄子 セロリ, トマト, パプリカ トマト缶, きゅうり, 人参 コーン, パセリ, りんご (人参, 玉葱, にら)	食パン, マヨドレ オリーブ油, 春雨, 三温糖 (薄力粉, 片栗粉, ごま油)	オレンジ 牛乳 チヂミ 牛乳
4	木	ごはん ホキのフライ トマトときゅうりの青じそ和え 豆腐とわかめの味噌汁	ホキ, ちりめんじゃこ 豆腐, 味噌 (牛乳)	キャベツ, 人参, トマト, きゅうり わかめ, レタス , しめじ, ねぎ	米, 薄力粉, パン粉 サラダ油, トマトケチャップ (お麸, 三温糖)	コーンフレーク 牛乳 お麸ラスク 牛乳
5	金	ごはん 鶏の照り焼き ほうれん草ともやしのナムル 玉葱と人参の味噌汁	鶏肉, 油揚げ, 味噌 (味噌, 牛乳)	トマト, ほうれん草, もやし 玉葱, 人参, ねぎ	米, ごま油, 白ごま, 三温糖 (じゃがいも, 三温糖, 片栗粉, 薄力粉)	人参スティック 牛乳 みそポテト 牛乳
6	土	麻婆豆腐丼 りんご	豆腐, 豚肉, 味噌	人参, 玉葱, ねぎ りんご	ごま油, 上白糖, 片栗粉	市販菓子 お茶 市販菓子 お茶
8	月	ごはん 豚じゃが きゅうりとわかめの酢の物 白菜としいたけの味噌汁	豚肉, ちりめんじゃこ 味噌 (牛乳)	人参, 玉葱, きゅうり, わかめ 白菜, しいたけ, ねぎ さやいんげん	米, じゃがいも, 糸こんにゃく 三温糖, サラダ油, 白ごま (ホットケーキミックス, バター 三温糖, メープルシロップ)	バナナチップス 牛乳 ホットケーキ 牛乳
9	火	大豆入りミートスパゲティ パンプキンサラダ バナナ	合挽ミンチ, 大豆 (豆乳, チーズ, 牛乳)	玉葱, 人参, セロリ, トマト缶 しめじ, かぼちゃ, レーズン バナナ	スパゲティ, トマトケチャップ マヨドレ, さつまいも, サラダ油 ハヤシルウ (薄力粉, バター, 三温糖, ベーキングパウダー)	ウエハース 牛乳 クッキー チーズ 牛乳
10	水	焼き鯵と梅の混ぜごはん じゃがいものほっこり煮 にゅうめん	鯵, 鶏肉, 油揚げ (小豆, 牛乳)	梅干し, 人参, ねぎ, 水菜	米, じゃがいも, 上白糖 そうめん (食パン, バター)	ヨーグルト 牛乳 あんバタートースト 牛乳
11	木	ごはん 鮭の塩焼き こふきいも きんぴらごぼう 玉葱とわかめの味噌汁	鮭, 味噌 (きな粉, 牛乳)	大根, ごぼう, 人参, 玉葱, 白菜 わかめ, ねぎ	米, じゃがいも, こんにゃく 三温糖, ごま油, 白ごま (マカロニ, サラダ油, 三温糖, 黒砂糖)	りんご 牛乳 マカロニかりんとう 牛乳
12	金	ごはん メルルーサの竜田揚げ 五目煮豆 キャベツの味噌汁	メルルーサ, 大豆 味噌 (小豆, 牛乳)	ごぼう, 人参, 蓮根, 昆布, レモン キャベツ, ねぎ, えのき さやいんげん (粉寒天)	米, 片栗粉, サラダ油 こんにゃく, 三温糖 (上白糖)	さつまいもスティック 牛乳 水ようかん 牛乳
13	土	豚丼 バナナ	豚肉	玉葱, ねぎ, 人参, しめじ バナナ	米, 三温糖	市販菓子 お茶 市販菓子 お茶

16	火	ハヤシライス 和風ポテトサラダ オレンジ	牛肉, かつお節 (油揚げ, きな粉, 牛乳)	玉葱, 人参, マッシュルーム トマト缶, きゅうり, レタス オレンジ	米, サラダ油, じゃがいも マヨドレ, 三温糖, ハヤシルウ (三温糖, 黒砂糖)	マンナビスケット 牛乳 おあげきなこ 牛乳
17	水	ごはん ピーチシャークのフライ ごぼうサラダ 油揚げともやしの味噌汁	ピーチシャーク 油揚げ, 味噌 (牛乳)	レモン, キャベツ, 人参, ごぼう きゅうり, もやし, わかめ, ねぎ	米, 薄力粉, パン粉, サラダ油 マヨドレ, 白ごま, トマトケチャップ (じゃがいも, サラダ油)	バナナ 牛乳 フライドポテト 牛乳
18	木	食パン 鶏むね肉のトマトソースかけ おからの骨太サラダ コーンスープ	鶏肉, おから, チーズ 鶏手羽元 (ヨーグルト, 牛乳)	トマト缶, 玉葱, ズッキーニ 人参, 茄子, セロリ, きゅうり しめじ, しいたけ, コーン, レタス (みかん缶, パイナップル缶, りんご, バナナ)	食パン, オリーブ油 三温糖, マヨドレ, トマトケチャップ	ウエハース 牛乳 フルーツヨーグルト 牛乳
19	金	ごはん 鰆の塩麹焼き 白菜の胡麻和え 豚汁	鰆, 豚肉, 味噌 (大豆, ちりめんじゃこ, 牛乳)	白菜, 人参, さやいんげん しめじ, 大根, ごぼう, しいたけ ねぎ	米, ごま, こんにゃく (片栗粉, 三温糖, サラダ油)	コーンフレーク 牛乳 揚げ大豆 牛乳
20	土	鶏の照り焼き丼 バナナ	鶏肉	しいたけ, キャベツ, 人参 玉葱, バナナ	米, 三温糖	市販菓子 お茶 市販菓子 お茶
22	月	ごはん 豚の生姜焼き 春雨の酢の物 人参と玉葱の味噌汁	豚肉, 味噌 (豆乳, ヨーグルト, 牛乳)	玉葱, 生姜, キャベツ, 人参, ねぎ きゅうり, パプリカ, もやし	米, なたね油, 春雨, ごま, 三温糖 じゃがいも (薄力粉, バタ―, 三温糖, ベーキングパウダー)	バナナチップス 牛乳 クッキー ヨーグルト 牛乳
24	水	ごはん 鯖の味噌煮 切干し大根の煮物 きのこと玉葱の清汁	鯖, 味噌, 油揚げ (チーズ, 牛乳)	ねぎ, 人参, 切干し大根 玉葱, えのき, 舞茸	米, 三温糖, こんにゃく, なたね油 上白糖 (塩せんべい)	ヨーグルト 牛乳 チーズ せんべい 牛乳
25	木	ごはん 鶏のから揚げ チンゲン菜ともやしのナムル 野菜スープ	鶏肉, 鶏手羽元 (牛乳)	レモン, トマト, チンゲン菜, もやし, 人参, 玉葱 キャベツ, コーン (あおのり)	米, 片栗粉, サラダ油, 白ごま ごま油 (マカロニ, ウスターソース, トマトケチャップ)	かぼちゃスティック 牛乳 マカロニお好み 牛乳
26	金	冷やしきつねうどん 千草焼き りんご	油揚げ, 鶏肉, かつお節 鶏卵 (牛乳)	トマト, きゅうり, オクラ, ねぎ しいたけ, 昆布, 人参 さやいんげん,りんご	うどん, 上白糖 (さつまいも, サラダ油)	ウエハース 牛乳 さつま芋チップス 牛乳
27	土	ポークカレー オレンジ	豚肉	玉葱, 人参, オレンジ	米, じゃがいも, サラダ油 カレールウ	市販菓子 お茶 市販菓子 お茶
29	月	ごはん とんかつ マカロニサラダ きのこの味噌汁	豚肉, 油揚げ, 味噌 (チーズ, 味噌, 牛乳)	トマト, キャベツ, きゅうり, 人参 コーン, しめじ, えのき, しいたけ	米, 薄力粉, パン粉, サラダ油 マカロニ, マヨドレ, 三温糖 トマトケチャップ (じゃがいも, 薄力粉, 三温糖, 片栗粉, ごま油)	マンナビスケット 牛乳 みそチヂミ 牛乳
30	火	ごはん 赤魚の梅味噌煮 ほうれん草の納豆和え 白菜と油揚げの清汁	赤魚, 味噌, 納豆 油揚げ (牛乳)	梅干し, 人参, ねぎ, ほうれん草 しめじ, 大根, 白菜 (粉寒天)	米, 三温糖 (ぶどうジュース, 三温糖)	バナナ 牛乳 ぶどうゼリー 牛乳

献立種類	幼児				乳児			
栄養素	エネルギーkcal	たんぱく質	脂質	炭水化物	エネルギーkcal	たんぱく質	脂質	炭水化物
平均栄養価	526 kcal	18.9 g	17.4 g	68.9 g	428 kcal	15.4 g	14.8 g	55.1 g
基準値	510 kcal	17.0 g	14.0 g	79.0 g	434 kcal	15.5 g	14.4 g	53.7 g

※9月の魚は、≪赤魚、鯖、ホキ、鰺、鮭、メルルーサ、鰆、ピーチシャーク≫を予定していますが、
仕入れの都合によりその他の魚を使用するなど、献立は変更する場合があります。

※(　)の食品は、おやつで使用する食品です。
※完了食は生野菜をすべて茹で、にんにくや生姜、カレー粉・カレールウは除去しています。また、揚げ物は焼き物に変更します。