

# 2025年度9月 献立予定表

ニチキッズあいすみ北保育園

| 日付              | 献立名                                                  | 材料名                                                                                                                                                                        | 午前おやつ<br>3歳未満児クラス                     | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>( ) 内は3歳未満児           |
|-----------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------|
|                 |                                                      |                                                                                                                                                                            | 午後おやつ                                 |                                               |
| 1<br>29<br>(月)  | ご飯<br>だいこんのおみそ汁<br>さわらのオーロラソース<br>こまつなのゆかり和え<br>オレンジ | 牛乳、／カルテツウエハース、／米、／かつおだし汁、だいこん、にんじん、ねぎ、米みそ(甘みそ)、／さわら、食塩、米粉、油、ケチャップ、マヨドレ(ノンエッグマヨネーズ)、／こまつな、もやし、コーン(冷凍)、カルシウムふりかけゆかり、／オレンジ、／牛乳、／米、塩こんぶ、                                       | 牛乳<br>ウエハース                           | 496(455) kcal<br>19.9(19.4) g<br>10.9(12.9) g |
| 2<br>16<br>(火)  | ご飯<br>さつまいものスープ<br>焼き油林鶏(ユリリンチー)<br>なすのツナみそ炒め<br>りんご | 牛乳／ビスケット／米／かつお・昆布だし汁、さつまいも、いんげん、しょうゆ、食塩／たまねぎ、砂糖、しょうゆ、酢、鶏もも肉、食塩、片栗粉、油／油、なす、キャベツ、にんじん、ツナ水煮缶、砂糖、しょうゆ、みそ／りんご／牛乳／にんじん、ホットケーキ粉、ヨーグルト(無糖)、砂糖                                      | 牛乳<br>ビスケット<br>牛乳<br>にんじんケーキ          | 491(437) kcal<br>19.1(17.9) g<br>10.6(11.4) g |
| 3<br>24<br>(水)  | ご飯<br>さといものおみそ汁<br>さばのしょうが焼き<br>ピーマンのおかか炒め<br>バナナ    | 牛乳、／カルテツウエハース、／米、／かつおだし汁、さといも、たまねぎ、いんげん、米みそ(甘みそ)、／さば、おろししょうが、しょうゆ、／ごま油、ピーマン、キャベツ、にんじん、コーン(冷凍)、しょうゆ、かつお節、／バナナ、／牛乳、／かんでん(粉)、水、砂糖、ぶどう濃縮果汁、ぶどう、／お子様せんべい、                       | 牛乳<br>ウエハース<br>牛乳<br>果実入りぶどうゼリー・おせんべい | 499(461) kcal<br>18.6(18.4) g<br>13.5(15.6) g |
| 4<br>18<br>(木)  | ご飯<br>じゃがいものスープ<br>BBQチキン<br>チンゲンサイのすりごま和え<br>オレンジ   | 牛乳／お子様せんべい／米／かつお・昆布だし汁、じゃがいも、たまねぎ、ブロッコリー、しょうゆ、食塩／鶏もも肉、おろししょうが、中濃ソース、ケチャップ、砂糖／チンゲンサイ、にんじん、切り干しだいこん、コーン(冷凍)、しょうゆ、すりごま／オレンジ／牛乳／米、こんぶ(だし用)、コーン(冷凍)、にんじん、食塩、無塩バター               | 牛乳<br>おせんべい<br>牛乳<br>コーンバターピラフ        | 464(413) kcal<br>19.2(18.0) g<br>8.6(9.3) g   |
| 5<br>19<br>(金)  | ご飯<br>なすのおみそ汁<br>さけのゆうあん焼き<br>じゃがいもの金平<br>りんご        | 牛乳、／クラッカー、／米、／かつおだし汁、なす、たまねぎ、にら、油揚げ、米みそ(甘みそ)、／さけ、しょうゆ、レモン果汁、みりん、／油、じゃがいも、にんじん、ピーマン、砂糖、しょうゆ、／りんご、／牛乳、／マカロニ、きな粉、砂糖、食塩、                                                       | 牛乳<br>クラッカー<br>牛乳<br>マカロニきな粉          | 455(414) kcal<br>21.3(21.0) g<br>9.8(10.9) g  |
| 6<br>20<br>(土)  | ご飯<br>かぼちゃのすまし汁<br>鶏肉のコーンみそ焼き<br>きゅうりの酢の物<br>バナナ     | 牛乳、／ビスケット、／米、／かつお・昆布だし汁、かぼちゃ、こまつな、ねぎ、しょうゆ、食塩、／鶏もも肉、コーン(冷凍)、砂糖、米みそ(甘みそ)、／きゅうり、にんじん、カットわかめ、砂糖、しょうゆ、酢、／バナナ、／牛乳、／焼飯、無塩バター、砂糖、                                                  | 牛乳<br>ビスケット<br>牛乳<br>麴ラスク             | 463(412) kcal<br>18.3(17.1) g<br>13.5(13.6) g |
| 8<br>22<br>(月)  | 高野豆腐のそぼろ丼<br>チンゲンサイのおみそ汁<br>さつまいものオープン焼き<br>オレンジ     | 牛乳、／クラッカー、／米、油、しょうが、豚ひき肉、凍り豆腐、たまねぎ、にんじん、ピーマン、かつお・昆布だし汁、砂糖、しょうゆ、／かつおだし汁、チンゲンサイ、だいこん、米みそ(甘みそ)、／さつまいも、食塩、／オレンジ、／牛乳、／ごま油、豚肉(肩ロース)、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、砂糖、しょうゆ、鶏がらスープの素       | 牛乳<br>クラッカー<br>牛乳<br>ビーフン             | 486(434) kcal<br>17.4(16.5) g<br>13.1(13.6) g |
| 9<br>30<br>(火)  | ご飯<br>豆腐のおみそ汁<br>さばの塩焼き<br>きゅうりのごまよごし<br>なし          | 牛乳、／お子様せんべい、／米、／さば、食塩、／かつおだし汁、絹ごし豆腐、カットわかめ、ねぎ、米みそ(甘みそ)、／きゅうり、いんげん、もやし、ごま、砂糖、しょうゆ、／なし、／牛乳、／無塩バター、小麦粉、ベーキングパウダー、ココア(ビュアココア)、砂糖、牛乳、                                           | 牛乳<br>おせんべい<br>牛乳<br>ココアスコーン          | 482(440) kcal<br>19.6(19.4) g<br>16.9(17.2) g |
| 11<br>25<br>(木) | カレーピラフ<br>いんげんのおみそ汁<br>きゅうりとツナのサラダ<br>オレンジ           | 牛乳／クラッカー／米、油、たまねぎ、にんじん、ピーマン、豚ひき肉、カレー粉、食塩／かつおだし汁、いんげん、だいこん、みそ／きゅうり、ツナ水煮缶、カットわかめ、ごま油、レモン果汁、しょうゆ／オレンジ／牛乳／油、砂糖、食塩、小麦粉、ごま、牛乳                                                    | 牛乳<br>クラッカー<br>牛乳<br>セサミクッキー          | 479(424) kcal<br>16.2(15.2) g<br>15.4(15.0) g |
| 12<br>26<br>(金) | ご飯<br>こまつなのおみそ汁<br>のり塩チキン<br>かぼちゃサラダ<br>なし           | 牛乳、／カルテツウエハース、／米、／かつおだし汁、こまつな、たまねぎ、にんじん、米みそ(甘みそ)、／鶏もも肉、おろしにんにく、みりん、食塩、あおのり、／かぼちゃ、きゅうり、コーン(冷凍)、マヨドレ(ノンエッグマヨネーズ)、／なし、／牛乳、／米、きな粉、砂糖                                           | 牛乳<br>ウエハース<br>牛乳<br>おはぎ              | 485(436) kcal<br>19.4(18.0) g<br>9.3(11.0) g  |
| 13<br>27<br>(土) | ご飯<br>豆腐のすまし汁<br>かれいのごまみそ焼き<br>ブロッコリーの甘酢和え<br>バナナ    | 牛乳、／ビスケット、／米、／木綿豆腐、えのきたけ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、／かれい、すりごま、砂糖、しょうゆ、米みそ(甘みそ)、みりん、／ブロッコリー、キャベツ、にんじん、コーン(冷凍)、砂糖、酢、食塩、／バナナ、／牛乳、／食パン、無塩バター、粉チーズ、                                   | 牛乳<br>ビスケット<br>牛乳<br>チーストースト          | 496(442) kcal<br>23.6(22.3) g<br>12.1(12.4) g |
| 10<br>(水)       | ご飯<br>トマトのスープ<br>ハンバーグ<br>キャベツとツナのサラダ<br>バナナ         | 牛乳、／ビスケット、／米、のり、／水、トマト、えのきたけ、鶏がらスープの素、／豚ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、食塩、油、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、にんじん、さつまいも／ツナ水煮缶、キャベツ、コーン(冷凍)、にんじん、マヨドレ(ノンエッグマヨネーズ)、／バナナ、／牛乳、／さつまいも、きな粉、砂糖、食塩、しょうゆ、砂糖、みりん、片栗粉、 | 牛乳<br>ビスケット<br>牛乳<br>さつまいも団子          | 526(478) kcal<br>19.5(17.9) g<br>14.6(14.4) g |
| 17<br>(水)       | タコライス<br>わかめスープ<br>さつまいもサラダ<br>バナナ                   | 牛乳、／クラッカー、／米、油、豚ひき肉、たまねぎ、カレー粉、ウスターソース、ケチャップ、砂糖、トマト、ブロッコリー、／カットわかめ、えのきたけ、ねぎ、水、中華だし、食塩、／さつまいも、にんじん、きゅうり、マヨドレ(ノンエッグマヨネーズ)、食塩、砂糖、／バナナ、／牛乳、／ホットケーキ粉、砂糖、無塩バター、牛乳、                | 牛乳<br>クラッカー<br>牛乳<br>クッキー             | 586(504) kcal<br>16.4(15.2) g<br>18.3(17.4) g |

◎食材仕入れの都合により献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

◎幼児クラスでは、喫食確認を行っておりません。

献立の中で食べたことのない食材がありましたら、ご家庭で事前にお試し下さい。



9月平均栄養量

487(438) kcal  
19.2(18.3) g  
12.5(13.2) g