

2025年度9月 献立予定表

ニチキッズ下長尾保育園

日付	献立名	材料名	午前おやつ 3歳未満児クラス	エネルギー たんぱく質 脂質 () 内は3歳未満児
			午後おやつ	
1 29 (月)	ご飯 オクラのおみそ汁 さばの照り焼き こまつなのゆかり和え グレープフルーツ	牛乳/カルデツウエハース/米/かつおだし汁、オクラ、にんじん、だいこん、みそ/さば、しょうゆ、みりん、砂糖/こまつな、もやし、コーン(冷凍)、カルシウムふりかけ ゆかり/グレープフルーツ/牛乳/かんてん(粉)、水、砂糖、ぶどう濃縮果汁、ぶどう/お子様せんべい	牛乳 ウエハース 牛乳 果実入りぶどうゼリー・おせんべい	456(401) kcal 18.5(15.8) g 12.5(12.8) g
2 16 30 (火)	ご飯 さつまいものスープ 焼き油林鶏(ユーリンチー) なすのツナみそ炒め 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 ビスケット 牛乳 にんじんスティックパン	491(437) kcal 19.1(17.9) g 10.6(11.4) g
3 17 (水)	ご飯 もやしのおみそ汁 高野豆腐と団子の煮物 かぼちゃサラダ グレープフルーツ	牛乳/クラッカー/米/かつおだし汁、もやし、オクラ、カットわかめ、みそ/凍り豆腐、豚ひき肉、ひじき、にんじん、片栗粉、食塩、かつおだし汁、砂糖、しょうゆ、みりん、こまつな/かぼちゃ、きゅうり、コーン(冷凍)、ノンエッグマヨネーズ/グレープフルーツ/牛乳/切り干しだいこん、しらす干し、あおのり、片栗粉、小麦粉、鶏がらスープの素、ごま油、しょうゆ	牛乳 クラッカー 牛乳 だいこん餅	484(431) kcal 19.0(17.7) g 13.0(13.4) g
4 18 (木)	ご飯 じゃがいものスープ BBQチキン チンゲンサイのおかか和え 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、かつお節/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 おせんべい 牛乳 コーンバターピラフ	464(413) kcal 19.2(18.0) g 8.6(9.3) g
5 19 (金)	ご飯 なすのおみそ汁 さけのゆうあん焼き じゃがいもの金平 りんご	牛乳/カルデツウエハース/米/かつおだし汁、なす、たまねぎ、にら、油揚げ、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/無塩バター、砂糖、卵、小麦粉、玄米フレーク	牛乳 ウエハース 牛乳 玄米フレーククッキー	512(458) kcal 20.4(18.9) g 15.7(16.1) g
6 20 (土)	ご飯 かぼちゃのすまし汁 鶏肉のコーンみそ焼き きゅうりの酢の物 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、クリームコーン缶、砂糖、みそ/きゅうり、オクラ、にんじん、カットわかめ、砂糖、酢、しょうゆ/バナナ/牛乳/小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、食塩、水、油、豚ひき肉、ねぎ、おろししょうが、片栗粉、しょうゆ、ごま油	牛乳 ビスケット 牛乳 ミニ肉まん	488(435) kcal 20.2(18.8) g 11.0(11.7) g
8 22 (月)	ご飯 チンゲンサイのおみそ汁 がんもどき さつまいものオープン焼き グレープフルーツ	牛乳/クラッカー/米/かつおだし汁、チンゲンサイ、だいこん、みそ/油、木綿豆腐、ひじき、しらす干し、にんじん、ねぎ、えだまめ(冷凍)、食塩、しょうゆ、片栗粉/さつまいも、食塩/グレープフルーツ/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、カレー粉	牛乳 クラッカー 牛乳 カレービーフン	491(435) kcal 17.3(16.1) g 13.3(13.5) g
9 (火)	タコライス 豆腐のおみそ汁 いんげんのごまよごし なし	牛乳/カルデツウエハース/米、油、豚ひき肉、たまねぎ、カレー粉、中濃ソース、ケチャップ、砂糖、キャベツ、にんじん、コーン(冷凍)/かつおだし汁、絹ごし豆腐、カットわかめ、オクラ、みそ/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、砂糖、きな粉、牛乳	牛乳 ウエハース 牛乳 スコーン	488(438) kcal 18.3(16.7) g 16.3(16.7) g
10 24 (水)	ご飯 さといものおみそ汁 さばのしょうが焼き ピーマンのおかか炒め バナナ	牛乳/お子様せんべい/米/かつおだし汁、さといも、たまねぎ、いんげん、みそ/さば、おろししょうが、しょうゆ/ごま油、ピーマン、にんじん、コーン(冷凍)、しょうゆ、かつお節/バナナ/牛乳/さつまいも	牛乳 おせんべい 牛乳 ふかし芋	483(424) kcal 18.3(16.7) g 13.4(13.0) g
11 25 (木)	カレーピラフ いんげんのおみそ汁 きゅうりとツナのサラダ 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 クラッカー 牛乳 セサミクッキー	479(424) kcal 16.2(15.2) g 15.4(15.0) g
12 26 (金)	ご飯 こまつなのおみそ汁 のり塩チキン かぼちゃのオレンジ煮 なし	牛乳/カルデツウエハース/米/かつおだし汁、こまつな、たまねぎ、にんじん、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、さつまいも、えだまめ(冷凍)、水、オレンジ濃縮果汁、砂糖/なし/牛乳/米、きな粉、砂糖、黒ごま、砂糖	牛乳 ウエハース 牛乳 2色おはぎ	505(452) kcal 19.7(18.2) g 9.2(11.0) g
13 27 (土)	ご飯 ミネストローネ風スープ フィッシュ&チップス ブロッコリーの甘酢和え バナナ	牛乳/ビスケット/米/かつお・昆布だし汁、油、おろしにんにく、キャベツ、トマト、砂糖、ケチャップ、食塩/油、かだい、米粉、片栗粉、ベーキングパウダー、食塩、水、油、じゃがいも、食塩、たまねぎ、ノンエッグマヨネーズ/ブロッコリー、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 ビスケット 牛乳 チーズトースト	528(465) kcal 22.0(20.2) g 14.3(14.2) 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	
489(434) kcal	
19.1(17.6) g	
12.5(12.9) g	