



# 令和7年度9月献立表

日	曜	昼食	原材料	おやつ
1	月	ご飯 ハンバーグ ポテトサラダ マカロニスープ	米 ハンバーグ・ミックスベジタブル・塩コショウ・バターオイル じゃがいも・人参・きゅうり・塩コショウ・マヨネーズ マカロニ・しろな・コンソメスープ	牛乳 バナナ
2	火	ビビンバ 揚げ餃子 大根の味噌汁	米・合挽ミンチ・生姜・醤油・砂糖・ほうれん草・人参・もやし・醤油・砂糖・ごま油 餃子・油 大根・ワカメ・味噌汁	お茶 <b>ココアババロア</b> (ババロアの素・牛乳)
3	水	ご飯 豚肉と春雨の炒め物 高野豆腐の煮物 里芋のすまし汁	米 豚肉・春雨・小松菜・赤ピーマン・れんこん・だし・醤油・酒・砂糖・ごま油 高野豆腐・人参・えだまめ・だし・醤油・みりん・砂糖 里芋・ほうれん草・すまし汁	牛乳 フライドポテト
4	木	おじゃこご飯 チキンピカタ 白菜のおかか和え キャベツの味噌汁	米・いりこ 鶏肉・塩コショウ・小麦粉・全卵・油 白菜・うまい菜・だし・醤油・砂糖・かつお キャベツ・しめじ・味噌汁	牛乳 ソフトぼうろ
5	金	カレーライス ツナサラダ みかんヨーグルト	米・合挽ミンチ・ズッキーニ・玉ねぎ・パプリカ・なす・油・カレールウ 小松菜・コーン・ツナ・和風ドレッシング ヨーグルト・みかん缶・砂糖	お茶 <b>さつまいも蒸しパン</b> (小麦粉・ベーキングパウダー・マーガリン・牛乳・さつまいも)
6	土	焼きそば ほうれん草のスープ	焼きそば・豚肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・油・塩コショウ・やきそばソース ほうれん草・コーン・鶏ガラスープ	クリームパン
8	月	コッペパン チキンカツ ほうれん草のごま和え 豆腐の味噌汁	コッペパン チキンカツ・油・中濃ソース・キャベツ・フレンチドレ ほうれん草・人参・油揚げ・だし・醤油・砂糖・すりごま 豆腐・小松菜・味噌汁	お茶 <b>わかめおにぎり</b> (わかめ・塩・ごま)
9	火	おじゃこご飯 回鍋肉 棒棒鶏サラダ さつまいものすまし汁	米・いりこ 豚肉・キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・人参・鶏ガラ・赤だし味噌・醤油・砂糖・酒・生姜・油 チキンフレーク・きゅうり・レタス・ごま油・酢・醤油・砂糖 さつまいも・ワカメ・すまし汁	お茶 <b>ピザトースト</b> (食パン・ピザソース・ケチャップ・ピーマン・玉ねぎ・チーズ)
10	水	ご飯 鱈の西京焼き がんもの煮物 里芋のすまし汁	米 銀鱈・白みそ・砂糖・みりん がんも・人参・えだまめ・だし・醤油・みりん・砂糖 里芋・キャベツ・すまし汁	牛乳 <b>ミニポテト</b> (ミニポテト・油)
11	木	ハヤシライス 小松菜のポン酢和え バナナヨーグルト	米・牛肉・玉ねぎ・じゃがいも・ハヤシルウ 小松菜・人参・ツナ・ポン酢・砂糖 ヨーグルト・バナナ・砂糖	牛乳 ウエハース
12	金	ご飯 柳川風煮 チンゲン菜と厚揚げの炒め煮 冬瓜の味噌汁	ご飯 牛肉・玉ねぎ・牛蒡・しめじ・だし・みりん・砂糖・醤油・油・卵 豆ミンチ・厚揚げ・チンゲン菜・人参・醤油・砂糖・だし・ごま油 冬瓜・ねぎ・味噌汁	お茶 <b>ポテトグラタン</b> (ポテトサラダ・チーズ)
13	土	そばろ井 大根のスープ	米・まぐろフレーク・玉ねぎ・醤油・酒・みりん・卵そばろ・きぬさや 大根・人参・鶏ガラスープ	ソフトサラダ
15	月	 <b>敬老の日</b> いつもありがとうございます		



# なかよしこども園

日	曜	昼食	原材料	おやつ
16	火	ご飯 白身魚フライ カリフラワーサラダ 豆腐のすまし汁	米 たら・塩コショウ・小麦粉・卵・パン粉・油・タルタルソース・サニーレタス カリフラワー・コーン・赤ピーマン・コールスロドレッシング 豆腐・小松菜・すまし汁	お茶 <b>フレンチトースト</b> (食パン・卵・牛乳・砂糖)
17	水	焼き鳥丼 豆腐サラダ オクラの味噌汁	米・鶏肉・小麦粉・玉ねぎ・醤油・酒・みりん・油・のり 豆腐・ブロッコリー・トマト・ごまドレッシング オクラ・大根・味噌汁	牛乳 カルシウムせんべい
18	木	おじゃこご飯 すき焼き風煮 じゃこピーマン かぼちゃの味噌汁	米・いりこ 牛肉・玉ねぎ・しらたき・白菜・焼き豆腐・だし・醤油・砂糖・酒・みりん・油 ピーマン・しらす・醤油・砂糖・みりん・油 かぼちゃ・大根菜・味噌汁	牛乳 <b>きなこ揚げパン</b> (コッペパン・油・きな粉・砂糖・塩)
19	金	きのご飯 豚肉と厚揚げの炒め物 白菜ときゅうりのごま和え じゃがいもの味噌汁	米・油揚げ・人参・しめじ・椎茸・だし・醤油・塩 豚肉・厚揚げ・チンゲン菜・赤ピーマン・もやし・鶏ガラ・醤油・酒・砂糖・生姜・油 白菜・きゅうり・だし・醤油・砂糖・すりごま じゃがいも・ねぎ・味噌汁	お茶 <b>人参もち</b> (人参・米粉・砂糖・豆乳・塩・きな粉)
20	土	チキンカレー 小松菜とツナのサラダ	米・鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・油・カレールウ 小松菜・ツナ・コーン・醤油・オリーブオイル・砂糖・酢	レモンケーキ
22	月	ご飯 唐揚げ ひじきの煮物 白菜と揚げの味噌汁	米 唐揚げ・油・サニーレタス ひじき・人参・大豆・だし・醤油・砂糖・みりん 白菜・揚げ・味噌汁	牛乳 <b>マシュマロサンド</b> (クラッカー・マシュマロ)
23	火			
24	水	おじゃこご飯 豆腐ハンバーグ パンブキンサラダ キャベツの味噌汁	米・いりこ 合挽ミンチ・豆腐・パン粉・牛乳・鶏ガラ・卵・塩コショウ・醤油・みりん・砂糖 かぼちゃ・きゅうり・塩・マヨネーズ キャベツ・しめじ・味噌汁	牛乳 <b>大学芋</b> (さつまいも・油・大学芋のタレ)
25	木	親子丼 人参しりしり じゃがいもの味噌汁	米・鶏肉・小麦粉・玉ねぎ・だし・醤油・みりん・砂糖・酒・卵 人参・ツナ・醤油・砂糖・みりん・ごま油 じゃがいも・うまい菜・味噌汁	お茶 <b>タマゴサンド</b> (食パン・タマゴサラダ)
26	金	炊き込みご飯 さんまの塩焼き きんぴられんこん 白菜のすまし汁	米・油揚げ・人参・いんげん・椎茸・だし・みりん・醤油・塩 さんま・塩・大根・ボン酢 れんこん・人参・いんげん・ごま油・だし・醤油・砂糖・ごま 白菜・しめじ・すまし汁	牛乳 バイナップル
27	土	ハヤシライス ツナサラダ	米・牛肉・玉ねぎ・ハヤシルウ チンゲン菜・人参・ツナ・醤油・オリーブオイル・砂糖・酢	マドレーヌ
29	月	おじゃこご飯 カレーコロッケ ほうれん草ののり和え 里芋の味噌汁	米・いりこ カレーコロッケ・油・トマト ほうれん草・人参・油揚げ・だし・醤油・砂糖・のり 里芋・チンゲン菜・味噌汁	お茶 <b>スイートポテト</b> (さつまいも・牛乳・砂糖・マーガリン)
30	火	ご飯 豚肉の生姜焼き 切干大根の煮物 かぼちゃの味噌汁	米 豚肉・玉ねぎ・黄ピーマン・キャベツ・醤油・砂糖・塩コショウ・生姜・油 切干大根・人参・えだまめ・だし・醤油・砂糖・みりん かぼちゃ・ねぎ・味噌汁	牛乳 <b>ナゲット</b> (ナゲット・油)

◆アレルギー表記は対象者に向けての記載ですので、全ての表示ではありません。

- ※1～2歳児以下の朝のおやつは牛乳と市販のお菓子になります。  
アスバラガスビスケット・マンナビスケット・ちょぼちょぼクッキー (卵)  
たべっこビスケット・星たべよ
- ※おやつは手作りです。
- ※仕入れなどの都合により、献立を変更する場合があります。



## かんたん! 朝ごはん

忙しい朝に料理をするのはなかなか難しいですが、  
脳を動かすエネルギー源であるブドウ糖がとれるごはん食がおすすめです。  
朝から面倒だな…という家庭でも大丈夫。具だくさんのスープや味噌汁に、  
おにぎりだけでも十分です。味噌汁やスープに入れる食材は前日に切っておき、  
朝は火を入れて味を調えるだけにしておくだけで簡単です。  
おにぎりはラップを使って握るとお皿も手も汚れず、洗いものが少なくて済みます。  
朝ごはんをしっかり食べて1日を元気に過ごしましょう。

