

2025年

9月

献立表

ひいらぎこども園

日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
1月	昼食	なっとうごはん	胚芽米、上白糖	納豆、豚ひき肉	たまねぎ、もやし、にんじん、にら、	しょうゆ、みりん
		大根サラダ	上白糖		だいこん、ブロッコリー（冷凍）、にんじん、水菜	しょうゆ、糸かつお、食塩
		お味噌汁	じゃがいも、切り麩（小麦）	味噌、こんぶ（だし用）	たまねぎ、トウモロコシ	だしかつお
	午後おやつ	揚げうどん（コンソメ味）	ゆでうどん（小麦）、なたね油			コンソメ
2火	昼食	ごはん	胚芽米			
		鶏肉のマーマレード焼き		鶏もも肉	マーマレード、しょうが、にんにく	しょうゆ
		ツナわかめサラダ	上白糖	ツナ、わかめ（乾）	キャベツ、にんじん	酢、しょうゆ、食塩
		コンソメスープ	さつまいも	ウインナー（卵不使用）	たまねぎ、しめじ	コンソメ、食塩
3水	昼食	りんごケーキ	小麦粉、上白糖、なたね油	豆乳、絹ごし豆腐	りんご	ベーキングパウダー
		牛乳		牛乳		
		ごはん	胚芽米			
		さわらのもみじ焼き	マヨドレ	さわら、味噌	にんじん	酒
4木	昼食	ほうれん草のおひたし			ほうれんそう（冷凍）、えのきだけ	しょうゆ、糸かつお
		けんちん汁	さといも（冷凍）、なたね油	絹ごし豆腐、油揚げ、こんぶ（だし用）	だいこん、にんじん、ねぎ	だしかつお、しょうゆ、みりん、食塩
		ピザまん	小麦粉、上白糖、なたね油、片栗粉	豆乳、ウインナー（卵不使用）	たまねぎ、にんじん、ピーマン	ケチャップ、ベーキングパウダー
		牛乳		牛乳		
★5金	昼食	タコライス	胚芽米、バター	豚ひき肉、チーズ	たまねぎ、トマト、レタス、	ケチャップ、ウスターソース（大豆・りんご含む）、
		コンソメスープ	じゃがいも	ベーコン（卵不使用）	コーン缶、しょうが、にんにく	食塩、カレー粉
		おいもパフェ	さつまいも、ホットケーキ粉（小麦）、上白糖、なたね油	豆乳、豆乳ホイップ	にんじん、ブロッコリー（冷凍）	コンソメ、食塩
		ぶどうジュース				みりん、しょうゆ、食塩
6土	昼食	ぶどう天然果汁				
		秋野菜カレー	胚芽米、さつまいも	豚肉	たまねぎ、にんじん、れんこん、かぼちゃ（冷凍）、しめじ	カレールー（小麦・大豆・ゼラチンを含む）
		コールスローサラダ	マヨドレ、上白糖	ツナ	キャベツ、きゅうり、にんじん	酢、食塩、こしょう
		温州みかんゼリー	ぶどう糖、砂糖		みかん果汁	ゲル化剤、乳酸Ca、ビタミンC
8月	昼食	梨			なし	
		豆乳クッキー	小麦粉、砂糖、コーンスターチ	おから、豆乳、大豆		ショートニング、食塩、膨張剤
		牛乳		牛乳		
		牛乳（幼児のみ）		牛乳		
9火	昼食	ちゃんぽん	ゆで中華めん（小麦）、なたね油	豚肉、豆乳	たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん	鶏がらスープ、コンソメ、しょうゆ、こしょう、食塩
		オレンジ			オレンジ	
		ごはん	胚芽米			
		鮭の西京焼き	上白糖	鮭、味噌		みりん、酒
10水	昼食	うの花炒り煮	さつまいも、つきこんにゃく、上白糖、なたね油	おから、油揚げ、ちくわ（卵不使用）	にんじん、葉ねぎ、干しいたけ	しょうゆ、酒、みりん
		すまし汁		厚揚げ、こんぶ（だし用）、わかめ（乾）	にんじん、だいこん	しょうゆ、だしかつお、食塩
		ツナトースト	食パン（小麦・脱脂粉乳）、マヨドレ	とろけるチーズ、ツナ	たまねぎ、しめじ	しょうゆ
		牛乳		牛乳		
11木	昼食	ゆかりご飯	胚芽米			ゆかり
		とりにくじゃが	じゃがいも、糸こんにゃく、上白糖、なたね油	鶏もも肉、いんげんまめ（冷凍）、こんぶ（だし用）	たまねぎ、にんじん	しょうゆ、だしかつお、みりん
		磯和え		もみ海苔（えび）	キャベツ、ほうれんそう（冷凍）、にんじん	しょうゆ
		みかんシャーベット	粉末水あめ、上白糖		みかん果汁・果肉	
12金	昼食	花花せんべい	うるち米、砂糖、水あめ			塩、着色料
		牛乳		牛乳		
		ごはん	胚芽米			
		ポークチャップ	上白糖、片栗粉、なたね油	豚肉	たまねぎ、エリンギ	ケチャップ、しょうゆ、食塩
13土	昼食	キャベツのマリネ	上白糖、オリーブオイル	ハム（卵不使用）	キャベツ、たまねぎ、にんじん	ウスターソース（大豆・りんご含む）、こしょう
		コンソメスープ	じゃがいも		ブロッコリー（冷凍）、にんじん	酢、食塩
		ふかしいも	さつまいも			コンソメ、食塩
		牛乳		牛乳		
★9月	昼食	ごはん	胚芽米			
		かれいのきのこあんかけ	上白糖、片栗粉	かれい、こんぶ（だし用）	たまねぎ、しめじ、えのきだけ、にんじん、しいたけ	しょうゆ、だしかつお、みりん
		お味噌汁	さつまいも	油揚げ、味噌、こんぶ（だし用）	たまねぎ、切り干しだいこん	だしかつお
		牛肉の混ぜ寿司おにぎり（乳児酢なし）	胚芽米、上白糖、ごま油	牛肉、こんぶ（だし用）	にんじん、ごぼう、水菜、しょうが	しょうゆ、酢、酒、みりん、食塩
10月	昼食	チキンライス	胚芽米	鶏もも肉、グリーンピース（冷凍）	たまねぎ、にんじん	ケチャップ、ウスターソース（大豆・りんご含む）、
		キャベツのソテー	なたね油	ハム（卵不使用）	キャベツ、にんじん、コーン缶	コンソメ、食塩、こしょう
		かぼちゃスープ	片栗粉、なたね油	豆乳	たまねぎ、かぼちゃ（冷凍）	コンソメ、食塩、パセリ粉
		芋と栗のタルト	さつまいもペースト、砂糖、栗、米粉	豆乳		ショートニング、香料、乳化剤
11月	昼食	コーンフラワー、でん粉、食物油				
		おこめパフ（幼児のみ）	うるち米、植物油脂			塩
		牛乳		牛乳		
		牛乳（幼児のみ）		牛乳		
12土	昼食	和風きのこスパゲティ	スパゲティ（小麦）、オリーブオイル	ベーコン（卵不使用）、きざみのり	にんじん、水菜、たまねぎ、しめじ、えのきだけ、しいたけ	めんつゆ、食塩
		バナナ			バナナ	

★ 9月のお誕生日おめでとうメニューです。9月生まれのお友達のリクエストでメニューを決めています。

〈今月の旬の食材〉
こまつな、はくさい、ごぼう、さつまいも、にんじん、ほうれん草
きのこ類、なし、かき、ぶどう、さんま、さば、さけ

16 火	昼食	ご飯	胚芽米			
		鶏肉のマーマレード焼き		鶏もも肉	マーマレード、しょうが、にんにく	しょうゆ
		ツナわかめサラダ	上白糖	ツナ、わかめ（乾）	キャベツ、にんじん	酢、しょうゆ、食塩
		コンソメスープ	さつまいも	ウインナー（卵不使用）	たまねぎ、しめじ	コンソメ、食塩
	午後おやつ	りんごケーキ	小麦粉、上白糖、なたね油	豆乳、絹ごし豆腐	りんご	ベーキングパウダー
		牛乳		牛乳		
17 水	昼食	ご飯	胚芽米			
		さわらのもみじ焼き	マヨドレ	さわら、味噌	にんじん	酒
		ほうれん草のおひたし			ほうれんそう（冷凍）、えのきだけ	しょうゆ、糸かつお
		けんちん汁	さといも（冷凍）、なたね油	絹ごし豆腐、油揚げ、こんぶ（だし用）	だいこん、にんじん、ねぎ	だしかつお、しょうゆ、みりん、食塩
	午後おやつ	ピザまん	小麦粉、上白糖、なたね油、片栗粉	豆乳、ウインナー（卵不使用）	たまねぎ、にんじん、ピーマン	ケチャップ、ベーキングパウダー
		牛乳		牛乳		
18 木	昼食	なっとうごはん	胚芽米、上白糖	納豆、豚ひき肉	たまねぎ、もやし、にんじん、にら、	しょうゆ、みりん
		大根サラダ	上白糖		だいこん、ブロッコリー（冷凍）、にんじん、水菜	しょうゆ、糸かつお、食塩
		お味噌汁	じゃがいも、切り麴（小麦）	味噌、こんぶ（だし用）	たまねぎ、トウモロコシ	だしかつお
		揚げうどん（コンソメ味）	ゆでうどん（小麦）、なたね油			コンソメ
	午後おやつ	牛乳		牛乳		
19 金	昼食	秋野菜カレー	胚芽米、さつまいも	豚肉	たまねぎ、にんじん、れんこん、かぼちゃ（冷凍）、しめじ	カレールー（小麦・大豆・ゼラチンを含む）
		コールスローサラダ	マヨドレ、上白糖	ツナ	キャベツ、きゅうり、にんじん	酢、食塩、こしょう
		温州みかんゼリー				
		梨			なし	
	午後おやつ	豆乳クッキー	小麦粉、砂糖、コーンスターチ	おから、豆乳、大豆		ショートニング、食塩、膨張剤
		牛乳		牛乳		
20 土	昼食	牛乳（幼児のみ）		牛乳		
		ちゃんぽん	ゆで中華めん（小麦）、なたね油	豚肉、豆乳	たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん	鶏がらスープ、コンソメ、しょうゆ、こしょう、食塩
		オレンジ			オレンジ	
22 月	昼食	ご飯	胚芽米			
		鮭の西京焼き	上白糖	鮭、味噌		みりん、酒
		うの花炒り煮	さつまいも、つきこんにゃく、上白糖、なたね油	おから、油揚げ、ちくわ（卵不使用）	にんじん、葉ねぎ、干しいたけ	しょうゆ、酒、みりん
		すまし汁		厚揚げ、こんぶ（だし用）、わかめ（乾）	にんじん、だいこん	しょうゆ、だしかつお、食塩
	午後おやつ	ツナトースト	食パン（小麦・脱脂粉乳）、マヨドレ	とろけるチーズ、ツナ	たまねぎ、しめじ	しょうゆ
		牛乳		牛乳		
24 水	昼食	ご飯	胚芽米			
		ポークチャップ	上白糖、片栗粉、なたね油	豚肉	たまねぎ、エリンギ	ケチャップ、しょうゆ、食塩
		キャベツのマリネ	上白糖、オリーブオイル	ハム（卵不使用）	キャベツ、たまねぎ、にんじん	ウスターソース（大豆・りんご含む）、こしょう
		コンソメスープ	じゃがいも		ブロッコリー（冷凍）、にんじん	酢、食塩
	午後おやつ	ふかしいも	さつまいも			コンソメ、食塩
		牛乳		牛乳		
25 木	昼食	ご飯	胚芽米			
		かれいのきのこあんかけ	上白糖、片栗粉	かれい、こんぶ（だし用）	たまねぎ、しめじ、えのきだけ、にんじん、しいたけ	しょうゆ、だしかつお、みりん
		お味噌汁	さつまいも	油揚げ、味噌、こんぶ（だし用）	たまねぎ、切り干しだいこん	だしかつお
	午後おやつ	牛肉の混ぜ寿司おにぎり（乳児許なし）	胚芽米、上白糖、ごま油	牛肉、こんぶ（だし用）	にんじん、ごぼう、水菜、しょうが	しょうゆ、酢、酒、みりん、食塩
26 金	昼食	★運動会がんばれメニュー				
		ご飯	胚芽米			
		チキンカツ	小麦粉、なたね油、パン粉（小麦）、マヨドレ	鶏もも肉		ケチャップ、酒、食塩、こしょう
		もくもく野菜のおかか和え			ブロッコリー（冷凍）、カリフラワー	しょうゆ、糸かつお
		コーンスープ	片栗粉、なたね油	豆乳	たまねぎ、クリームコーン缶	コンソメ、食塩、パセリ粉
	午後おやつ	お米deバナナスティックケーキ	米粉、砂糖、食物油	豆乳	バナナピューレ	
		飲むヨーグルト		飲むヨーグルト		
27 土	昼食	牛乳（幼児のみ）		牛乳		
		和風きのこスパゲティー	スパゲティー（小麦）、オリーブオイル	ベーコン（卵不使用）、きざみのり	にんじん、水菜、たまねぎ、しめじ、えのきだけ、しいたけ	めんつゆ、食塩
		バナナ			バナナ	
29 月	昼食	チキンライス	胚芽米	鶏もも肉、グリーンピース（冷凍）	たまねぎ、にんじん	ケチャップ、ウスターソース（大豆・りんご含む）、コンソメ、食塩、こしょう
		キャベツのソテー	なたね油	ハム（卵不使用）	キャベツ、にんじん、コーン缶	コンソメ、食塩、こしょう
		かぼちゃスープ	片栗粉、なたね油	豆乳	たまねぎ、かぼちゃ（冷凍）	コンソメ、食塩、パセリ粉
	午後おやつ	芋と栗のタルト	さつまいもペースト、砂糖、栗、米粉	豆乳		ショートニング、香料、乳化剤
		おこめパフ（幼児のみ）	うるち米、植物油			塩
		牛乳		牛乳		
30 火	昼食	ゆかりご飯	胚芽米			ゆかり
		とりにくじゃが	じゃがいも、糸こんにゃく、上白糖、なたね油	鶏もも肉、いんげんまめ（冷凍）、こんぶ（だし用）	たまねぎ、にんじん	しょうゆ、だしかつお、みりん
		磯和え		もみ海苔（えび）	キャベツ、ほうれんそう（冷凍）、にんじん	しょうゆ
	午後おやつ	みかんシャーベット	粉末水あめ、上白糖		みかん果汁・果肉	
		花花せんべい	うるち米、砂糖、水あめ			塩、着色料
		牛乳		牛乳		

○乳児の午前おやつは牛乳になります。
○材料の都合により、献立を変更することがあります。
○給食に使用している「チリメン」は、極稀にエビ・カニ・たこ等が混入していることがあります。
ご了承の程、よろしくお願いします。

	幼児		乳児	
	平均栄養価	目標栄養価	平均栄養価	目標栄養価
エネルギー	537 kcal	561 kcal	449kcal	467kcal
たんぱく質	20.7g	23.0 g	17.4g	18.0g
脂質	15.4g	14.0～21.0g	13.4g	10.0～16.0 g
カルシウム	211 mg	270 mg	198g	225 mg
ビタミンC	27mg	20mg	20mg	17.5 mg