

令和7年度 9月 献立表

| 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 |
| ※ 01月 | 昼食 | ご飯 魚肉ソーセージ 豚汁 みかん缶 | 米 里芋、板こんにやく | 魚肉ソーセージ 豚肉、みそ | 大根、人参、ごぼう、葉ねぎ みかん缶 | |
| | 午後おやつ | お好み焼き 牛乳 | 小麦粉 | 卵、ハム、あおのり 牛乳 | キャベツ、コーン、葉ねぎ | お好み焼きソース |
| 02火 | 昼食 | あじの南蛮漬け むらくもスープ フルーツ | 砂糖、小麦粉、油 片栗粉 | あじ 卵 | 玉ねぎ、人参、きゅうり 玉ねぎ、人参、パセリ フルーツ | 酢、しょうゆ、塩 コンソメ、塩 |
| | 午後おやつ | バナナヨーグルト | | ヨーグルト、スキムミルク | バナナ | |
| 03水 | 昼食 | ご飯 肉豆腐 トマトとじゃこの和え物 フルーツ | 米 砂糖、油 ごま、砂糖 | 焼き豆腐、牛肉 しらす干し、わかめ | 玉ねぎ、人参、えのきたけ、葉ねぎ トマト フルーツ | しょうゆ、だしの素 酢、しょうゆ |
| | 午後おやつ | クラッカーサンド 牛乳 | クラッカー、いちごジャム | スライスチーズ、ハム 牛乳 | きゅうり | |
| 04木 | 昼食 | ご飯 肉野菜炒め 春雨サラダ フルーツ | 米 油、片栗粉 マヨネーズ、春雨 | 鶏もも肉 ハム | 玉ねぎ、人参、キャベツ、しめじ、ピーマン、コーン きゅうり、人参、コーン フルーツ | しょうゆ、塩 |
| | 午後おやつ | じゃこトースト 牛乳 | 食パン、マヨネーズ | しらす干し 牛乳 | パセリ | |
| 05金 | 昼食 | ご飯 カレー肉じゃが ツナサラダ フルーツ | 米 じゃがいも、油、砂糖 ごま | 豚肉 ツナ | 玉ねぎ、人参、グリーンピース キャベツ、人参、小松菜、コーン フルーツ | しょうゆ、みりん、カレー粉 酢、しょうゆ |
| | 午後おやつ | フルーツゼリー 牛乳 | ゼリーの素 | 牛乳 | 黄桃缶、パイ缶 | |
| ※ 06土 | 昼食 | 冷やし中華 いんげんのごま和え フルーツ | 中華麺 すりごま、砂糖 | 錦糸卵、ハム、わかめ | トマト、小松菜、きゅうり いんげんまめ、人参 フルーツ | 冷やし中華スープ しょうゆ |
| | 午後おやつ | お菓子 牛乳 | お菓子 | 牛乳 | | |
| 08月 | 昼食 | ご飯 凍り豆腐の炒め煮 五色和え フルーツ | 米 片栗粉、砂糖、油 ごま油 | えび、凍り豆腐、こんぶ ちくわ、かつお節 | 人参、グリーンピース、干しいたけ もやし、小松菜、キャベツ、人参、コーン フルーツ | しょうゆ、塩 しょうゆ |
| | 午後おやつ | 餃子ピザ 牛乳 | 餃子の皮 | とろけるチーズ、ウインナー 牛乳 | コーン、ピーマン | ケチャップ |
| 09火 | 昼食 | ご飯 鶏肉のネギポン酢炒め 小松菜のチーズ和え フルーツ | 米 油、砂糖 すりごま、ごま油 | 鶏もも肉 サラダチーズ、しらす干し | しめじ、玉ねぎ、赤ピーマン、葉ねぎ 小松菜 フルーツ | しょうゆ、酢、塩 しょうゆ |
| | 午後おやつ | チュロス 牛乳 | ホットケーキミックス、米粉、油、砂糖、グラニュー糖 | 絹ごし豆腐 牛乳 | | |
| 10水 | 昼食 | ご飯 麻婆豆腐 中華サラダ フルーツ | 米 ごま、油、砂糖、片栗粉 じゃがいも、ごま油、砂糖 | 木綿豆腐、合いびき肉、みそ、ちくわ ハム、わかめ | 玉ねぎ、人参、葉ねぎ、えのきたけ トマト、きゅうり フルーツ | しょうゆ、だしの素 酢、しょうゆ |
| | 午後おやつ | スイートパンプキン 牛乳 | バター、砂糖、コーンフレーク | 牛乳 | かぼちゃ、干しぶどう | |
| 11木 | 昼食 | ご飯 さばのごま焼き 粉ふきいも けんちん汁 フルーツ | 米 すりごま、黒ごま じゃがいも 油 | さば あおのり 木綿豆腐、豚肉、油揚げ | 人参 人参、大根、ごぼう、葉ねぎ フルーツ | 塩 塩 しょうゆ、だしの素、塩 |
| | 午後おやつ | きなこサンド 牛乳 | ロールパン、バター、砂糖 | きな粉 牛乳 | | |
| 12金 | 昼食 | ご飯 スパニッシュオムレツ レバニラ炒め 豆乳スープ フルーツ | 米 じゃがいも 砂糖 | 卵、牛乳、ベーコン、サラダチーズ 鶏レバー 豆乳、ベーコン | 玉ねぎ、人参、ほうれん草 玉ねぎ、人参、ニラ、生姜 キャベツ、玉ねぎ、パセリ フルーツ | ケチャップ、コンソメ しょうゆ、みりん コンソメ |
| | 午後おやつ | おにぎり 牛乳 | 米 | 梅しらす 牛乳 | | |
| 13土 | 昼食 | お弁当の日（おかず入りのお弁当を持って来てください。） | | | | |
| 16火 | 昼食 | ご飯 いわしのかば焼き 人参しりしり 生揚げのみそ汁 フルーツ | 米 小麦粉、油、砂糖、片栗粉 ごま、油 じゃがいも | いわし 生揚げ、みそ、いりこ | 人参 玉ねぎ、人参、葉ねぎ フルーツ | しょうゆ めんつゆ |
| | 午後おやつ | パン粉クッキー 牛乳 | パン粉、バター、砂糖、小麦粉 | 卵 牛乳 | 干しぶどう | ベーキングパウダー |
| 17水 | 昼食 | ご飯 冷やししゃぶしゃぶ 里芋と小松菜のごま和え フルーツ | 米 砂糖 里芋、すりごま、砂糖 | 豚肉、錦糸卵 | トマト、玉ねぎ、きゅうり 小松菜 フルーツ | しょうゆ、酢 しょうゆ |
| | 午後おやつ | ヨーグルト | | ヨーグルト | | |
| 18木 | 昼食 | ご飯 鮭の黄金焼き スティックきゅうり チンゲン菜のスープ フルーツ | 米 マヨネーズ ごま油 | 鮭、とろけるチーズ 卵、ベーコン | 人参 きゅうり 人参、チンゲン菜、玉ねぎ フルーツ | 塩 塩 中華だし |
| | 午後おやつ | シュガートースト 牛乳 | 食パン、バター、砂糖 | 牛乳 | | |