

2025年09月 献立表

「アレルギー」の項目は本帳票のダウンロード時点でご提供予定の商品から選定しているため変更の可能性があります。
 ★は28大アレルギーが含まれる食品です。

3歳未満

日	曜	献立名	アレルギー	あか		黄		みどり	栄養価	おやつ	
				体をつくる 血や肉になる	米	米	米				体の調子を整える
1	月	昆布とゆかりのごはん	小麦 大豆		米		塩昆布★		エネルギー：290kcal たんぱく質：13.1g 脂質：7.6g	麦茶	
		高野豆腐とかぼちゃの旨煮	大豆 豚肉 小麦	高野豆腐★ 豚肉(もも)★	油 砂糖		かぼちゃ グリンピース		炭水化物：45.1g カルシウム：88mg	ビスケット	
		切干大根の和風マヨドレ和え	大豆 小麦 小麦		砂糖 マヨドレ★ 白いりごま★		切干大根 きゅうり にんじん		食塩相当量：1.2g		
		みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	大豆	米みそ(淡色辛みそ)★			たまねぎ カットわかめ				
2	30	火	ごはん		米				エネルギー：240kcal たんぱく質：10.2g 脂質：6.3g		牛乳
			鶏ひきの味噌炒め	鶏肉 大豆 乳 小麦	鶏ひき肉★ 米みそ(淡色辛みそ)★	砂糖 油 砂糖		たまねぎ にんじん		炭水化物：37.7g カルシウム：43mg	プリン
			キャベツとパプリカのサラダ	小麦 大豆		砂糖 油		キャベツ パプリカ(赤)		食塩相当量：0.9g	
			すまし汁(えのき・生揚げ)	大豆 乳 小麦	生揚げ★			えのきたけ			
3	17	水	ごはん		米				エネルギー：274kcal たんぱく質：14g 脂質：4g	麦茶	
			豆腐チャンプル(こまつな)	大豆 鶏肉 小麦	木綿豆腐★ 鶏むね★	片栗粉 油		こまつな		炭水化物：47.9g カルシウム：104mg	せんべい
			にんじんとオクラのおかか和え	小麦 大豆	削り節	砂糖		にんじん オクラ		食塩相当量：1.1g	
			みそ汁(さつまいも・ごぼう)	大豆	米みそ(淡色辛みそ)★	さつまいも		ごぼう			
4	18	木	豆乳ちゃんぽんうどん	豚肉 大豆 小麦 小麦 鶏肉	豚肉(もも)★ 米みそ(淡色辛みそ)★ 調整豆乳★	ゆでうどん★ ごま油★ 砂糖	キャベツ にんじん コーン にんじん	エネルギー：272kcal たんぱく質：13.9g 脂質：8.7g	麦茶		
			ちくわの磯辺焼き	大豆	竹輪★	マヨドレ★		あおのり		炭水化物：37.8g カルシウム：29mg	おやき
			粉ふき芋			じゃがいも				食塩相当量：1.3g	
			マスカットゼリー			マスカットゼリー					
5	19	金	ごはん		米				エネルギー：220kcal たんぱく質：10.2g 脂質：4.2g	麦茶	
			さわら西京焼き	大豆	さわら 米みそ(淡色辛みそ)★	砂糖				炭水化物：36.4g カルシウム：40mg	ラスク
			ほうれん草のごま和え	小麦 小麦 大豆		砂糖 白いりごま★		ほうれん草 にんじん		食塩相当量：0.9g	
			すまし汁(豆腐・玉ねぎ)	大豆 乳 小麦	木綿豆腐★			たまねぎ			
8	22	月	ごはん		米				エネルギー：245kcal たんぱく質：11.1g 脂質：3.7g	麦茶	
			鶏の照り焼き	鶏肉 小麦 大豆	鶏もも肉★	油		しょうが		炭水化物：43.5g カルシウム：30mg	せんべい
			キャベツとにんじんの納豆和え	小麦 りんご 大豆	挽きわり納豆★	砂糖		キャベツ にんじん		食塩相当量：1.0g	
			みそ汁(さといも・玉ねぎ)	大豆	米みそ(淡色辛みそ)★	さといも		たまねぎ			
9	火	火	ハヤシライス	豚肉	豚肉(もも)★	米 油	にんにく たまねぎ しめじ グリンピース	エネルギー：278kcal たんぱく質：9.4g 脂質：7.6g	牛乳		
			ポテトサラダ(ドレッシング)	小麦 大豆		じゃがいも 砂糖 油		にんじん きゅうり		炭水化物：45.5g カルシウム：16mg	ホットケーキ
			コンソメスープ(コーン・わかめ)	鶏肉				コーン カットわかめ		食塩相当量：1.1g	
			ごはん		米					エネルギー：230kcal たんぱく質：10.1g 脂質：4.5g	
10	24	水	豚のしょうが焼き風	豚肉 小麦 大豆	豚肉(もも)★	砂糖		たまねぎ	エネルギー：230kcal たんぱく質：10.1g 脂質：4.5g	麦茶	
			にんじんとパプリカの甘酢和え	小麦 大豆		砂糖 油		にんじん パプリカ(黄)		炭水化物：38.2g カルシウム：27mg	ビスケット
			みそ汁(豆腐・なめこ)	大豆	木綿豆腐★ 米みそ(淡色辛みそ)★			なめこ		食塩相当量：0.8g	
			食パン	小麦 乳		食パン★				エネルギー：231kcal たんぱく質：13.3g 脂質：9.9g	
11	25	木	鶏のトマト煮(じゃがいも・玉ねぎ)	鶏肉 小麦 大豆	鶏もも肉★	油 砂糖 じゃがいも	トマト缶 たまねぎ	エネルギー：258kcal たんぱく質：10.5g 脂質：4.5g	麦茶		
			ほうれん草とひじきのツナマヨドレサラダ	大豆 小麦	ツナ水煮缶	マヨドレ★		ほうれん草 ひじき コーン		炭水化物：25.8g カルシウム：41mg	おにぎり
			豆乳スープ(にんじん・ベーコン)	豚肉 大豆 鶏肉	ベーコン★ 調整豆乳★			にんじん パセリ粉		食塩相当量：1.1g	
			ごはん		米					エネルギー：248kcal たんぱく質：10.2g 脂質：6.5g	
16	火	火	キャベツの豚そぼろ炒め	豚肉 小麦 大豆	豚ひき肉★	砂糖 油	キャベツ たまねぎ にんじん	エネルギー：248kcal たんぱく質：10.2g 脂質：6.5g	牛乳		
			パプリカとコーンのツナ和え	小麦 大豆	ツナ水煮缶	砂糖 油		パプリカ(赤) コーン		炭水化物：39.5g カルシウム：21mg	フルーチェ
			みそ汁(えのき・なす)	大豆	米みそ(淡色辛みそ)★			えのきたけ なす		食塩相当量：0.8g	
			ごはん		米					エネルギー：258kcal たんぱく質：10.5g 脂質：4.5g	
26	金	金	さつまいもごはん			米 さつまいも			エネルギー：258kcal たんぱく質：10.5g 脂質：4.5g	麦茶	
			鶏のごまみそ焼き	鶏肉 大豆 小麦	鶏もも肉★ 米みそ(淡色辛みそ)★	白いりごま★ 砂糖 油		しょうが		炭水化物：45.4g カルシウム：43mg	サブレ
			ごぼうとピーマンの金平	小麦 大豆		油 砂糖		ごぼう ピーマン		食塩相当量：1.0g	
			すまし汁(高野豆腐・玉ねぎ)	大豆 乳 小麦	高野豆腐★			たまねぎ			
29	月	月	ごはん		米				エネルギー：246kcal たんぱく質：11.2g 脂質：5.1g	麦茶	
			チンジャオロース	豚肉 小麦 小麦 大豆 牛肉 鶏肉 せらチン	豚肉(もも)★	ごま油★ 砂糖		にんじん たまねぎ ピーマン		炭水化物：40.7g カルシウム：22mg	大学いも
			かぼちゃとしめじの煮物	小麦 大豆		砂糖		かぼちゃ しめじ		食塩相当量：0.9g	
			みそ汁(高野豆腐・わかめ)	大豆	高野豆腐★ 米みそ(淡色辛みそ)★			カットわかめ			

スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋……そして「食欲の秋」がとうとうやってきました。
 1日(月)は「防災の日」にちなみ、保存食にもなる乾物を多く取り入れたメニューです。給食に出てきて保存食に向いている食材は何か見つけてみましょう。
 また、食欲の秋ということで2(金)には秋の味覚を感じられるメニューを提供予定です。きのこ、鮭、ごぼう、りんご、さつまいもなど、旬の食材を美味しく楽しく食べられますように。
 そして、今月の食育テーマは「みそ」。みそ汁はもちろん、みそ味を活かした主菜も提供予定です。
 ☆仕入れの都合上、食材は献立表を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。☆

月平均値	
Eno(エネルギー)	226kcal
P(タンパク)	11.6g
F(脂質)	5.7g
C(炭水化物)	40g
Ca(カルシウム)	40mg
食塩相当量	1.0g

※月平均値におやつは含まれておりません。

