

献立表



日中はまだまだ暑い日が続きますが、朝夕はいつの間にか秋の気配が感じられるようになりました。
季節の変わり目は一日の気温差が激しく体調を崩してしまいがちです。秋といえば「食欲の秋」。
規則正しい生活を心掛け、旬の野菜を満喫して、残暑を乗り越えましょう。



2025年09月

※献立はいつでも差し上げられますのでお声掛けください。 太子保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質 ()は未満児	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ	行事
			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	調味料			
01月	御飯(雑穀入り) ししゃもフライ 五目豆煮 味噌汁(卵・チンゲン菜)	820.6(704.2) 26.2(23.1) 34.0(30.5)	米、砂糖、油、三温糖 小麦粉、パン粉	バター、大豆、味噌 ししゃも、卵 牛乳	キャベツ、ごぼう にんじん、しらたき チンゲンサイ、刻みこんぶ	しょうゆ、和風だしの素 中濃ソース	牛乳	クッキー	
02火	御飯 豚肉とズッキーニの炒め物 にんじんしりしり マカロニスープ	385.9(332.1) 9.3(8.2) 16.4(13.2)	米、三温糖、油 じゃがいも マカロニ	ツナ、鶏がらスープ ヨーグルト 豚肉	にんじん、たまねぎ キャベツ、バナナ セロリー、コーン ズッキーニ、もも	しょうゆ、食塩 和風だしの素	蒸しじゃがいも	フルーツヨーグルト	
03水	御飯 鶏じゃが コーンサラダ 味噌汁(豆腐・小松菜)	469.9(414.8) 17.5(17.5) 4.0(5.0)	じゃがいも、米 三温糖、油	鶏肉、木綿豆腐 米みそ、かつお節、豆乳	たまねぎ、レタス きゅうり、にんじん こまつな、しらたき しそ、塩こんぶ	しょうゆ、みりん、食塩	豆乳	ゆかりこんぶおにぎり	
04木	御飯 焼きビーフン 厚揚げサラダ わかめスープ	525.3(433.6) 22.9(19.2) 21.2(17.7)	米、ビーフン、マヨネーズ 油、ごま油、三温糖 餃子の皮	生揚げ、チーズ、かつお節 牛乳 豚肉 しらす	もやし、えのき、葱 にんじん、玉葱、わかめ きゅうり、キャベツ、生姜 あさつき、しいたけ だいこん	しょうゆ、食塩	茹大根	カルシウムせんべい 牛乳	
05金	御飯 鶏肉と南瓜のカレー炒め 小松菜ともやしの和え物 味噌汁(油揚げ・大根)	497.8(435.0) 21.8(19.1) 16.6(14.5)	米、三温糖、油、ごま油 食パン	鶏もも肉、米みそ 油揚げ、チーズ ハム 牛乳	こまつな、かぼちゃ たまねぎ、だいこん もやし、人参、にんにく	しょうゆ、カレー粉	茹人参	ハムチーズトースト 牛乳	
06土	そうめん すいか	275.4(227.0) 8.2(6.8) 0.7(0.6)	干しそうめん		わかめ すいか	めんつゆ			
08月	御飯 鮭のゆうあん焼き 刻み昆布煮 味噌汁(キャベツ・じゃがいも)	513.4(474.6) 22.7(21.7) 13.1(14.3)	米、じゃがいも、砂糖 黒ごま、三温糖、油 ホットケーキ粉	べにさけ、米みそ 卵、さつま揚げ 牛乳	キャベツ、レタス しらたき、にんじん 刻みこんぶ	しょうゆ、本みりん、酢	牛乳	ドーナツ	
09火	御飯 ラタトゥイユチキン ポテトサラダ 野菜スープ(セロリ・コーン)	525.6(426.4) 20.0(16.2) 22.1(17.8)	米、じゃがいも、砂糖 マヨネーズ、油	鶏もも肉 牛乳 卵 ハム	ホールトマト、にんじん きゅうり、コーン、玉葱 黄ピーマン、セロリー にんにく ズッキーニ、なす	食塩	茹人参	手作りプリン	
10水	冷やし中華 ちくわ磯辺揚げ 飲むヨーグルト	574.4(491.0) 21.4(17.5) 7.9(6.2)	米、油、ごま油 じゃがいも 小麦粉 中華麺	ちくわ、卵 ハム しらす干し 飲むヨーグルト	きゅうり、こまつな あおのり	めんつゆ、しょうゆ 和風だしの素、食塩	蒸しじゃがいも	青菜とじゃこのおにぎり	
11木	御飯 いり鶏 五目納豆 味噌汁(なめこ・あさつき)	572.7(473.8) 25.2(21.2) 16.9(14.3)	米、砂糖、三温糖、油 強力粉	鶏もも肉、納豆、米みそ バター、かつお節 牛乳 しらす	人参、しらたき、ごぼう しいたけ、胡瓜、なめこ 小松菜、いちごジャム あさつき、たくあん だいこん	しょうゆ、みりん めんつゆ ドライイースト、食塩	茹大根	手作りパン (いちごジャム) 牛乳	敬老会
12金	麦御飯 キーマカレー チーズサラダ バナナ	592.7(574.1) 14.1(13.8) 22.2(19.5)	じゃがいも、米、片栗粉 マヨネーズ、押麦 三温糖、油 ホットケーキ粉	牛乳 豚ひき肉	バナナ、たまねぎ レタス、キャベツ、人参 胡瓜、ピーマン、にんにく なす	しょうゆ、食塩 カレールウ	蒸しパン	じゃが芋もち 牛乳	
13土	焼きうどん 野菜スープ	227.3(182.3) 9.4(7.5) 4.6(3.7)	ゆでうどん	豚肉	キャベツ、にんじん ねぎ、コーン、しいたけ	しょうゆ、みりん 和風だしの素、食塩			
16火	チャーハン 中華風春雨サラダ 中華コーンスープ	517.5(452.7) 16.3(15.7) 18.8(17.7)	米、はるさめ、片栗粉 油、ごま油、三温糖 ホットケーキ粉	豚ひき肉、ウインナー、ハム 卵、なると 牛乳	たまねぎ、きゅうり ねぎ、コーン、にんじん あさつき、しいたけ 黒きくらげ	中華スープ、しょうゆ 食塩、酢	牛乳	アメリカンドッグ風	
17水	御飯 ひじきハンバーグ インディアンサラダ ポテトスープ	330.5(269.7) 13.3(11.2) 6.6(5.7)	米、じゃがいも 砂糖、油	木綿豆腐、鶏ひき肉 ハム、ゼラチン カルピス	キャベツ、ねぎ、レタス 玉葱、セロリー、胡瓜 みかん、人参、ひじき だいこん もも	酢、しょうゆ 食塩、カレー粉	茹大根	カルピスゼリー	体操教室
18木	ロールパン 鶏の唐揚げ オーロラサラダ オニオンスープ	550.5(426.1) 20.3(17.2) 18.0(14.8)	米、マヨネーズ 油、片栗粉、砂糖 ロールパン	鶏もも肉、豆乳 豚挽き肉	キャベツ、たまねぎ にんじん、レタス コーン、ねぎ、生姜 にんにく	ケチャップ、しょうゆ みりん、食塩	豆乳	そぼろおにぎり	避難訓練
19金	御飯 豚肉の生姜焼き 南瓜煮 味噌汁(油揚げ・茄子)	690.9(589.7) 22.4(19.6) 25.9(21.7)	米、三温糖、砂糖 油、じゃがいも ホットケーキ粉	バター、米みそ、油揚げ 豚肉 卵 牛乳	かぼちゃ、たまねぎ キャベツ、しょうが なす	しょうゆ、みりん 食塩	蒸しじゃがいも	マドレーヌ 牛乳	
20土	味噌ラーメン バナナ	300.6(289.1) 9.3(8.9) 8.9(7.9)	油、ごま油 中華麺	豚肉	バナナ、もやし キャベツ、にんじん たまねぎ、ピーマン、ねぎ	しょうゆ、食塩			
22月	御飯 鯖のシュンユイ ほうれん草のナムル 味噌汁(あさつき・かぼちゃ)	485.0(450.9) 18.7(18.4) 16.8(17.1)	米、油、片栗粉 三温糖、ごま、ごま油 焼きそば麺	米みそ サバ 牛乳	ほうれんそう、かぼちゃ キャベツ、あさつき もやし、えのき、にんじん ねぎ、しょうが、あおのり	しょうゆ、みりん	牛乳	焼きそば	
24水	豚丼 きゅうりとわかめの酢の物 味噌汁(キャベツ・えのき)	571.9(436.9) 19.7(15.5) 21.1(16.8)	米、黒砂糖、砂糖 三温糖、ごま、油 焼き麩	牛乳、米みそ、バター 豚肉	たまねぎ、きゅうり キャベツ、えのきたけ カットわかめ、だいこん	しょうゆ、酢 みりん、和風だしの素	茹大根	黒糖麩ラスク	
25木	御飯(雑穀入り) 鶏肉のゴマネーズ焼き かみかみサラダ オレンジ 味噌汁(油揚げ・豆腐)	613.0(502.0) 24.3(20.7) 30.6(24.3)	米、マヨネーズ 氷糖みつ、すりごま ごま、ごま油、三温糖	鶏もも肉、木綿豆腐 米みそ、いか、油揚げ 豆乳 アイスクリーム	オレンジ、もやし、きゅうり レタス、ねぎ、にんじん しょうが、にんにく りしりこんぶ	食塩、しょうゆ	豆乳	スペシャルかき氷	誕生会
26金	冷やしたぬき じゃが芋の甘辛 飲むヨーグルト	618.6(494.3) 18.6(15.3) 12.6(9.8)	米、じゃがいも、片栗粉 油、砂糖 ゆでうどん	油揚げ 飲むヨーグルト ハム、豚ひき肉 かにかまぼこ 揚げボール	きゅうり、にんじん ひじき	めんつゆ、しょうゆ 酢、みりん、食塩	茹人参	ひじきおにぎり	
27土	ほうれん草とベーコンのパスタ 野菜スープ	197.0(159.6) 7.0(5.7) 4.7(3.8)	じゃがいも、油 スパゲッティ	バター ベーコン	ほうれんそう、たまねぎ にんじん、にんにく	食塩			
29月	御飯 鮭のフライ 切干サラダ 味噌汁(麩・わかめ・ねぎ)	524.3(480.0) 21.1(20.1) 14.7(15.6)	米、はるさめ、三温糖 砂糖、ごま油、油 焼ふ、小麦粉 強力粉、パン粉	さけ、こしあん、米みそ ちくわ 牛乳	きゅうり、キャベツ ねぎ、にんじん 切り干しだいこん わかめ	しょうゆ、酢 ドライイースト、食塩	牛乳	あんまん風	
30火	御飯 厚揚げの肉詰め わかめサラダ 味噌汁(大根・人参)	500.4(454.7) 22.0(20.3) 16.8(15.4)	米、三温糖、片栗粉 ごま油、じゃがいも 小麦粉	生揚げ、米みそ 牛乳 卵 豚肉	レタス、大根、きゅうり にら、人参、ねぎ しいたけ、わかめ しょうが、にんにく	しょうゆ、みりん 和風だしの素、食塩	蒸しじゃがいも	チヂミ風 牛乳	

※献立は都合により変更することがあります。 ※未満児は午前おやつ・昼食・午後おやつ時に麦茶を提供します。以上児は状況に応じて麦茶を提供します。