

食育基本法は食卓基本法! みんなで取り組もう!!

食事は、朝・昼・夕、主食・主菜・副菜、赤・黄・緑!



2025年
9月の献立表



栄養素	区分		食事摂取目標	
	乳児	幼児	乳児	幼児
熱量 (kcal)	460	600	460	600
蛋白質 (g)	16	21	16	21
脂肪 (g)	13	17	13	17
カルシウム (mg)	220	290	220	290

日	曜日	昼食	使 用 材 料 3 色 食 品 表			朝おやつ	3時おやつ	
		主食	乳幼児	赤 <血・肉・骨・歯のもと>	黄 <力や体温のもと>	緑 <体の調子を整える>	乳児	乳幼児
1	月	ご飯	さばの塩焼き ひじきの煮物・かぼちゃ 大根の味噌汁	サバ・ひじき・油揚げ・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布	米・サラダ油・きび砂糖・小麦粉	人参・グリンピース・かぼちゃ・大根・バナナ	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 バナナケーキ
2	火	ご飯	ヤンニヨムチキン 白菜のおかか和え・さつま芋 玉ねぎの味噌汁	鶏肉・かつお節・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・しらす	米・小麦粉・片栗粉・白絞油・きび砂糖・ごま・さつま芋・ごま油	にんにく・白菜・きゅうり・人参・玉ねぎ	豆乳	牛乳 じゃこおにぎり
3	水	ご飯	千草焼 大根の煮物・小松菜のツナ和え 豆腐の味噌汁	液卵・鶏ミンチ・ツナ・豆腐・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・つぶあん	米・きび砂糖・パイシート	玉ねぎ・干し椎茸・大根・小松菜・もやし・人参・オレンジ	豆乳	牛乳 オレンジ 小倉パイ
4	木	麦ごはん	さわらのカレーモニエル キャベツのごま塩和え・煮豆しめじの味噌汁	サワラ・金時豆・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・チーズ・青のり	米・麦・小麦粉・サラダ油・ごま油・きび砂糖	キャベツ・人参・きゅうり・にんにく・玉ねぎ・しめじ	豆乳	牛乳 チーズ 青のりクッキー
5	金	ご飯	豚肉と春雨の炒め物 かぼちゃサラダ 白菜の味噌汁	豚肉・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・片栗粉・サラダ油・春雨・きび砂糖・ごま油・マヨネーズ・麺	しょうが・にんにく・ピーマン・玉ねぎ・かぼちゃ・人参・きゅうり・白菜	豆乳	牛乳 いりこ ふのラスク
6	土	スパゲティ	ミートスパゲティ 磯ポテト・ブロッコリーのサラダ もやしのスープ	合挽きミンチ・鶏ミンチ・青のり・わかめ・かつお節・豆乳・牛乳	スパゲティ・きび砂糖・サラダ油・じゃが芋・小麦粉・イチゴジャム	玉ねぎ・人参・ピーマン・にんにく・トマトホール・パセリ・ブロッコリー・コーン・もやし・バナナ	豆乳	牛乳 バナナ スコーン
8	月	ご飯	ぶりのみぞ焼き 切干大根のごママヨサラダ・さつま芋 なめこのお吸い物	ブリ・みそ・わかめ・かつお節・豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布	米・きび砂糖・サラダ油・ごま・ごま油・マヨネーズ・さつま芋・上新粉・小麦粉	しょうが・切干大根・人参・きゅうり・なめこ・玉ねぎ・クリームコーン	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 チュロス
9	火	ご飯	鶏肉のパン粉焼き きゅうりの酢の物・人参の金平 豆腐の味噌汁	鶏肉・粉チーズ・油揚げ・豆腐・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・パン粉・サラダ油・春雨・きび砂糖・ごま油・食パン・無塩バター・ごま	パセリ・きゅうり・しめじ・人参・ごぼう・オレンジ	豆乳	牛乳 オレンジ セサミトースト
10	水	ご飯	炒り豆腐 ほうれん草の磯和え・かぼちゃ 大根の味噌汁	豆腐・鶏ミンチ・液卵・刻みのり・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・チーズ・豚肉・卵・青のり	米・サラダ油・きび砂糖・小麦粉・中華そば・天かす	グリンピース・干し椎茸・人参・ごぼう・ほうれん草・もやし・かぼちゃ・大根・キャベツ・葉ねぎ	豆乳	牛乳 行事食 お好み焼き
11	木	麦ごはん	ポークカレー マカロニサラダ・トマト	豚肉・豆乳・牛乳・いりこ・寒天	米・麦・サラダ油・じゃが芋・小麦粉・きび砂糖・マカロニ・マヨネーズ	玉ねぎ・人参・ピーマン・きゅうり・トマト・オレンジジュース・ミカン缶・野菜ジュース	豆乳	牛乳 いりこ みかんゼリー
12	金	ご飯	さばの香味焼き 白菜のゆかり和え・煮豆えのきの味噌汁	サバ・金時豆・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・油揚げ	米・きび砂糖・ごま油・ごま	にんにく・白菜・小松菜・人参・玉ねぎ・えのき茸	豆乳	牛乳 きつねおにぎり
13	土		お弁当の日				豆乳	牛乳 せんべい
15	月		敬老の日					
16	火	ご飯	たらのかりん揚げ 高野豆腐の煮物・キャベツの昆布和え 玉ねぎの味噌汁	タラ・高野豆腐・塩昆布・油揚げ・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布	米・片栗粉・白絞油・きび砂糖・小麦粉・ココア	キャベツ・きゅうり・人参・玉ねぎ	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 ココア蒸しまんじゅう
17	水	ご飯	ミートローフ 小松菜の和え物・煮豆 大根の味噌汁	合挽きミンチ・鶏ミンチ・おから・豆乳・金時豆・わかめ・みそ・いりこ・牛乳・きな粉	米・じゃが芋・きび砂糖・片栗粉	玉ねぎ・にんにく・小松菜・白菜・人参・大根・バナナ	豆乳	牛乳 バナナ 豆乳もち
18	木	麦ごはん	肉じゃが ひじきの和風サラダ 豆腐の味噌汁	豚肉・ひじき・ツナ・豆腐・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・鶏ミンチ・刻みのり	米・麦・片栗粉・サラダ油・じゃが芋・糸こんにゃく・きび砂糖・マヨネーズ・ごま	玉ねぎ・人参・きゅうり・キャベツ・コーン・しょうが	豆乳	牛乳 そぼろおにぎり
19	金	ご飯	マーボー豆腐 もやしのナムル・さつま芋 わかめスープ	豆腐・豚ミンチ・みそ・ツナ・塩昆布・わかめ・かつお節・豆乳・牛乳	米・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・ごま油・さつま芋・小麦粉・黒砂糖	人参・ピーマン・玉ねぎ・干し椎茸・しょうが・にんにく・もやし・きゅうり・オレンジ	豆乳	牛乳 オレンジ 黒糖クッキー
20	土	ラーメン	おにぎり・五目ラーメン きゅうりの梅和え・カレーポテト	ワカメ・豚肉・みそ・いりこ・わかめ・豆乳・牛乳・チーズ・豆腐	米・中華そば・サラダ油・ごま油・きび砂糖・じゃが芋・小麦粉	キャベツ・もやし・人参・コーン・葉ねぎ・きゅうり・パセリ	豆乳	牛乳 チーズ 豆腐ドーナツ
22	月	ご飯	さけのつけ焼き 切干大根の煮物・かぼちゃ キャベツの味噌汁	サケ・油揚げ・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・サラダ油・きび砂糖・小麦粉	切干大根・人参・グリンピース・かぼちゃ・キャベツ	豆乳	牛乳 いりこ キャロットケーキ
23	火		秋分の日					
24	水	ご飯	鶏肉のチーズ焼き プロッコリーの和え物・トマト 白菜の味噌汁	鶏肉・ミックスチーズ・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布	米・サラダ油・きび砂糖・さつま芋・ごま	にんにく・プロッコリー・コーン・えのき茸・トマト・白菜	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 スイートポテト
25	木	麦ごはん	豚肉の生姜焼き スパゲティサラダ 根菜汁	豚肉・ツナ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・麦・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・スパゲティ・マヨネーズ・板こんにゃく・ごま	玉ねぎ・ピーマン・しょうが・きゅうり・コーン・大根・人参・ごぼう・葉ねぎ	豆乳	牛乳 五平餅
26	金	ご飯	ぶりの甘辛ダレ キャベツのレモン和え・煮豆 玉ねぎの味噌汁	ブリ・金時豆・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・豆腐	米・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・小麦粉・ココア	しょうが・キャベツ・きゅうり・人参・レモン汁・玉ねぎ・オレンジ	豆乳	牛乳 オレンジ 豆腐プラウニー
27	土		お弁当の日				豆乳	牛乳 せんべい
29	月	ご飯	たらのピカタ さつま芋・もやしの中華和え えのきの味噌汁	タラ・液卵・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・チーズ・きな粉	米・小麦粉・サラダ油・さつま芋・きび砂糖・ごま油・ごま	もやし・人参・きゅうり・玉ねぎ・えのき茸	豆乳	牛乳 チーズ きなこボーロ
30	火	ご飯	ひじきバーグ ポテトサラダ・うの花 キャベツの味噌汁	鶏ミンチ・豆腐・ひじき・豆乳・おから・油揚げ・わかめ・みそ・いりこ・牛乳・豚肉・かつお節	米・パン粉・じゃが芋・マヨネーズ・きび砂糖・うどん・サラダ油	玉ねぎ・人参・コーン・きゅうり・干し椎茸・キャベツ・ピーマン	豆乳	牛乳 いりこ 焼うどん

※午後のおやつの飲み物はどんぐり、たけのこ組は、牛乳ではなく、豆乳を提供します。

※10日（水）の昼おやつでお好み焼きを提供します。

