

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
熱量(kcal)		460	600
蛋白質(g)		16	21
脂肪(g)		13	17
カルシウム(mg)		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・グリーンピース・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	ヤンニョムチキン 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 青のリクッキー
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・麩	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	ぶりのみそ焼き 切干大根のごまマヨサラダ・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	グリーンピース・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	ボーק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					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 そばろおにぎり
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・グリーンピース・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 ブ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・ブロッコリー・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 豆腐ブラウニー
27	土		お弁当の日					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

※午後のおやつ飲み物はどぐり、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。

