

# 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		食事摂取基準
	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			3時おやつ
		主食	乳幼児	赤	黄	緑	
1	月	ご飯	鮭の塩焼き 白菜のおかか和え・かぼちゃ しめじの味噌汁	骨なし秋鮭切身・かつおぶし・かわさわめ・田舎みそ・いりこ・牛乳・おしゃぶり昆布	米・サラダ油・きび砂糖・さつま芋・いりこ・玉ねぎ	白菜・きゅうり・人参・かぼちゃ・玉ねぎ・しめじ	牛乳 おしゃぶり昆布 大学芋
2	火	ご飯	蒸し鶏の中華風 大根の煮物・小松菜のツナマヨ和え 玉ねぎの味噌汁	鶏もも(国産)・マグロツナ・かわさわめ・田舎みそ・いりこ・牛乳・焼けのり	米・きび砂糖・ごま油・マヨネーズ(卵不使用)	太もやし・冷・コーン(かーね)・きゅうり・大根・小松菜・人参・玉ねぎ	牛乳 ゆかりおにぎり
3	水	ご飯	千草焼き ひじきの煮物・さつまいも 豆腐の味噌汁	冷凍液卵・中華・鶏ミンチ(国産)・ひじき(乾)・玉ねぎ(乾)・牛乳・み油揚げ・大根昆布・かわさわめ・田舎みそ・いりこ・牛乳	米・きび砂糖・さつま芋・新粉・片葉粉・サラダ油	玉ねぎ・干し椎茸(どんご)・人参・冷・グリーンピース・オレンジ	牛乳 オレンジ 人参ボーロ
4	木	米ご飯	たらのからい揚げ キャベツの塩ごまサラダ・煮豆 大根の味噌汁	骨なし豚肉(アヒージョ)・マグロツナ・金時豆(乾)・冷・刻み油揚げ・かわさわめ・田舎みそ・いりこ・牛乳	米・押麦・片葉粉・白油・きび砂糖・ごま油・あつゆ魅・サラダ油	キャベツ・人参・きゅうり・おろしこんにゃく・大根	牛乳 いりこ ふのラスク
5	金	ご飯	豚肉と根菜の煮物 かぼちゃサラダ 白菜の味噌汁	豚もも(国産)・かわさわめ・田舎みそ・いりこ・牛乳	米・サラダ油・きび砂糖・マヨネーズ(卵不使用)・薄力粉	人参・玉ねぎ(乾)・干し椎茸(どんご)・れんこん・冷グリーンピース・かぼちゃ・きゅうり・白菜・バナナ・いちごパウダー	牛乳 バナナ イチゴのクッキー
6	土	おにぎり	冷やし中華 ブロッコリーのサラダ トマト	鶏もも(国産)・拂系卵・牛乳	煎し中華・きび砂糖・ごま油・いりごま・白・サラダ油・米・じゃがいも・サラダ油	太もやし・きゅうり・ブロッコリー・人参・冷・コーン(かーね)・トマト	牛乳 ブライドポテト
8	月	ご飯	豆腐の五目焼き 切り干しのごまヨーグルト・さつまいも キャベツの味噌汁	鶏ミンチ(国産)・木綿豆腐・ひじき(乾)・卵・白菜・みそ・かつお節(糸がき)・かわさわめ・田舎みそ・いりこ・牛乳	米・きび砂糖・サラダ油・いりごま(白)・ごま油・マヨネーズ(卵不使用)・さつま芋・薄力粉	かわさわ・ほう・人参・玉ねぎ・砂仁干大根(乾)・キャベツ・オレンジ・カボチャ・きゅうり	牛乳 オレンジ かぼちゃケーキ
9	火	ご飯	やみつき子キン 白菜のゆかし味噌汁	骨なし豚肉(アヒージョ)・冷・刻み油揚げ・木綿豆腐・かわさわめ・田舎みそ・いりこ・牛乳・パルメザンチーズ	米・白油・マヨネーズ(卵不使用)・きび砂糖・サラダ油・ごま油・食パン	おろしこんにゃく・バセリ(乾)・白菜・小松菜・人参・ホットごぼう・クリーミームーン	牛乳 コーントースト
10	水	ご飯	ぶりのひざ焼き ほうれん草の味噌汁・煮豆 なめこのお吸い物	骨なし秋刀魚・花かづき(糸がき)・かわさわめ・田舎みそ・いりこ・牛乳・切れてるチーズ	米・きび砂糖・サラダ油・新粉・薄力粉	おろししょうが・ほうれん草・太もやし・人参・なめこ・玉ねぎ・クリーミームーン	牛乳 チーズ チユロス
11	木	米ご飯	ポークカレー マカロニサラダ トマト	豚もも(国産)・牛乳・おしゃぶり昆布・粒菓子	米・押麦・サラダ油・じゃが芋・薄力粉・巻き砂糖・マカロニ(乾)・マヨネーズ(卵不使用)	玉ねぎ・人参・ビーマン・きゅうり・トマト・ひんごジニアース 100%・じんご缶詰	牛乳 おしゃぶり昆布 じんごゼリー
12	金	ご飯	さばの香味焼き きゅうりの酢の物・かぼちゃ えのきの味噌汁	骨なしサバ身切身・かつお節(糸がき)・かわさわめ・田舎みそ・いりこ・牛乳・冷・刻み油揚げ	米・きび砂糖・ごま油・いりごま(白)・春雨	おろしこんにゃく・きゅうり・人参・かぼちゃ・玉ねぎ・えのき	牛乳 いりこ きつねわにおにぎり
13	土	お弁当の日					
15	月	敬老の日					
16	火	ご飯	肉じゃが ひじきの和風サラダ 豆腐の味噌汁	豚もも(国産)・ひじき(乾)・マグロツナ・木綿豆腐・かわさわめ・田舎みそ・いりこ・牛乳	米・片葉粉・サラダ油・じゃが芋・きび砂糖・マヨネーズ(卵不使用)・いりごま(白)・薄力粉・ココアパウダー	玉ねぎ・人参・きゅうり・キャベツ・冷・コーン(かーね)	牛乳 ココア蒸し饅頭
17	水	ご飯	ミニトマト 小松菜のツナマヨサラダ・煮豆 大根の味噌汁	合挽きミンチ(国産)・鶏ミンチ(国産)・おかだ・金時豆(乾)・かわさわめ・田舎みそ・いりこ・牛乳	米・じゃが芋・きび砂糖・マヨネーズ(卵不使用)・さつま芋・薄力粉・サラダ油	玉ねぎ・おろしこんにゃく・小松菜・白菜・人参・大根・バナナ	牛乳 バナナ さつまいもスティック
18	木	米ご飯	鮭のパン粉焼き 高野豆腐の煮物・キャベツの昆布和え なすの味噌汁	骨なし秋刀魚切身・高野豆腐・塩昆布・冷・刻み油揚げ・かわさわめ・田舎みそ・いりこ・牛乳・こしあん	米・押麦・薄力粉・パン粉・サラダ油・きび砂糖・ハイシート	キャベツ・きゅうり・人参・なす	牛乳 ねじりあんパイ
19	金	ご飯	スペイン風オムレツ もやしのナムル・うの花 オニオンソース	冷凍液卵・マグロツナ・冷・細切り巻きかねー・マグロツナ・塩昆布・おかだ・冷・刻み油揚げ・牛乳・いりこ・高野豆腐	米・じゃが芋・きび砂糖・ごま油	玉ねぎ・ほうれん草・太もやし・人参・干し椎茸(どんご)・バセリ(乾)・おろししょうが	牛乳 いりこ ぞぼろおにぎり
20	土	おにぎり	五目ラーメン きゅうりの昆布和え 磯ホテト	豚肉ご飯の素・豚もも(国産)・田舎みそ・いりこ・塩昆布・青のり粉・牛乳	米・蒸し中華麺・サラダ油・ごま油・きび砂糖・じゃが芋・いりごま(白)	キャベツ・太もやし・人参・冷・コーン(かーね)・葉ねぎ・きゅうり・しめじ	牛乳 五平餅
22	月	ご飯	さわらのフレーミニエール 切り干し大根の煮物・さつまいも キャベツの味噌汁	骨なしサワラ切身・冷・刻み油揚げ・カットひじき・田舎みそ・いりこ・牛乳・おしゃぶり昆布	米・薄力粉・サラダ油・きび砂糖・さつま芋・黒砂糖	むかご(大根)(乾)・人参・冷・グリーンピース・キャベツ	牛乳 おしゃぶり昆布 黒糖クッキー
23	火	秋分の日					
24	水	ご飯	ひじきバーグ フロッコリーの和え物・煮豆 白菜の味噌汁	鶏ミンチ(国産)・木綿豆腐・ひじき(乾)・金時豆(乾)・かわさわめ・田舎みそ・いりこ・牛乳・つぶあん・きび粉	米・パン粉・片葉粉・きび砂糖	玉ねぎ・かわ・ほう・ブロッコリー・冷・コーン(かーね)・えのき・白菜	牛乳 おはぎ
25	木	米ご飯	豚肉の生姜焼き ボテトサラダ 根菜汁	豚もも(国産)・冷・刻み油揚げ・田舎みそ・いりこ・牛乳・かえりいりこ・木綿豆腐	米・押麦・片葉粉・サラダ油・きび砂糖・じゃが芋・マヨネーズ(卵不使用)・ココアパウダー・薄力粉	玉ねぎ・ビーマン・おろししょうが・人参・きゅうり・大根・かわ・ほう・葉ねぎ	ココア いりこ 人参フランキー
26	金	ご飯	鶏肉のチーズ焼き キャベツのレモン和え・落し人参 玉ねぎの味噌汁	鶏もも(国産)・ミックスチーズ・かわさわめ・田舎みそ・いりこ・牛乳・おしゃぶり昆布	米・サラダ油・きび砂糖・食パン・無塩バター・いりごま(白)	おろしこんにゃく・キャベツ・きゅうり・人参・ボッカレモン 100%・玉ねぎ	牛乳 セサミトースト
27	土	お弁当の日					
29	月	ご飯	タラのピカタ かぼちゃの煮物・もやしの中華和え えのきの味噌汁	骨なし豚肉(アヒージョ)・冷・刻み油揚げ・田舎みそ・いりこ・牛乳・木綿豆腐	米・薄力粉・サラダ油・きび砂糖・ごま油・米粉	かぼちゃ・太もやし・人参・きゅうり・玉ねぎ・えのき・白菜	牛乳 葉 豆腐のパンケーキ
30	火	ご飯	鶏肉のごま焼き スパゲティサラダ・トマト 大根の味噌汁	鶏もも(国産)・マグロツナ缶・冷・刻み油揚げ・田舎みそ・いりこ・牛乳・切れてるチーズ	米・いりごま(白)・いりごま(白)・スパゲティ(乾)・1/2カット・マヨネーズ(卵不使用)	きゅうり・冷・コーン(かーね)・トマト・大根・冷・きき豆	牛乳 チーズ 枝豆おにぎり

\*マヨネーズは卵不使用です。

\*離乳食を喫食される0・1歳児については、肉や卵は使用せず、白身魚、豆腐を使用して提供します。

\*牛乳のおやつの飲み物は0・1歳児については、牛乳ではなく、豆乳を提供します。

\*汁物のだしは味噌汁はいりこを使用しています。お吸い物は昆布と絹節を使用しています。

社会福祉法人みどり会

