

令和7年9月 献立表



日	曜	メニュー	からだを じょうぶにする	からだの ちょうしをととのえる	からだの ねつやちからとなる	ちょうみりよう	3じのおやつ
1	月	魚の竜田揚げ	白身魚(40)		油 片栗粉	酒 醤油	お好み焼き お好み焼き粉(15) 油 キャベツ(10)しらす干し(6) お好み焼きソース マヨネーズ 麦茶
		やさいの酢の物		きゅうり(15)にんじん(12)もやし(20)	砂糖	酢 醤油 みりん	
		豆腐のみそ汁	豆腐(20) みそ(9)	とうがん(20)わかめ(6) ふかねぎ(3)		いりこだし	
12	金	ごはん			五分つき米		
2	火	鶏肉とやさいのみそ炒め	鶏もも肉(30) みそ(3)	なす(14)たまねぎ(30) チンゲンサイ(18)にんじん(8)	ごま油 砂糖	みりん 醤油	9/2 グリーンコープのおやつ ミルク 9/19 まるぼうろ 麦茶
		すまし汁		もやし(18)干しいたけ(0.8) みつば(2)	焼きふ(0.5)	鰹 昆布だし 醤油	
		ごはん			五分つき米		
3	水	お魚メンチカツ	すり身(30)卵(5)	キャベツ(25)干しひじき(0.5)	油 小麦粉 パン粉	ソース こしょう	9/3 まるぼうろ・麦茶 小麦粉(22)卵(8) 黒砂糖(5)食用重曹 9/16 グリーンコープのおやつ ミルク
		やさいサラダ		きゅうり(15)ピーマン(5)にんじん(8)		ドレッシング	
		コンソメスープ		たまねぎ(23)ほうれんそう(3)	じゃがいも(20)	コンソメ 醤油	
16	火	ごはん			五分つき米		
4	木	酢豚	豚こま肉(25)	たまねぎ(28)にんじん(10)しいたけ(8) ピーマン(7)	油 砂糖 片栗粉	醤油 みりん 酢 ケチャップ	グリーンコープのおやつ ミルクココア
		かきたまスープ	卵(8)	もやし(18) えのき(8)ふかねぎ(3)		中華だし 醤油	
		ごはん			五分つき米		
5	金	魚のマヨネーズ焼き	白身魚(40)	こねぎ(1)	マヨネーズ	酒 みりん	さつまいもケーキ ホットケーキミックス(22) さつまいも(15)マーガリン(4) 卵(6)牛乳(7)砂糖(4) 麦茶
		豆腐の白和え	豆腐(30)みそ(3)	にんじん(8)ほうれんそう(18)	砂糖 ごま油 ごま	醤油 みりん	
		すまし汁		もやし(18) えのき(8)みつば(2)		鰹昆布だし 醤油	
24	水	ごはん			五分つき米		
6	土	カレーライス	豚こま肉(20)	たまねぎ(24)にんじん(8) グリーンピース(3)	五分つき米 油 じゃがいも(28)	カレールウ	グリーンコープのおやつ ミルク
		はるさめサラダ		キャベツ(38)トマト(10) きゅうり(13)	はるさめ(3)	ドレッシング	
		果物		バナナ(50)			
8	月	豆腐のミートローフ	豚ひき肉(35)豆腐(15)卵(5)	たまねぎ(22)ピーマン(6)	油 パン粉	ケチャップ 塩	ツナサンドパン ロールパン(50) ツナ(8)卵(10)きゅうり(12) マヨネーズ こしょう マーガリン 麦茶
		やさい炒め		キャベツ(35)しめじ(8)にんじん(10)	油	醤油 こしょう	
		かぼちゃのみそ汁	みそ(9)	もやし(18)かぼちゃ(20) わかめ(7)にら(2)		いりこだし	
22	月	ごはん			五分つき米		
9	火	中華丼	えび(20)	たまねぎ(30)チンゲンサイ(20) 干しいたけ(0.8)	五分つき米 片栗粉	酒 中華だし 醤油 みりん	グリーンコープのおやつ ミルクココア
		やさいのおかか和え	鰹節(0.3)	キャベツ(35)こまつな(12)にんじん(10)		めんつゆ	
		あおさの中華スープ		あおのり(8)まいたけ(8)こねぎ(2)		中華だし 醤油	
10	水	鶏のトマトソースがけ	鶏もも肉(40)	たまねぎ(27)にんじん(8)トマト水煮缶(15) にんにく(1)しめじ(8)ピーマン(5)	砂糖 オリーブ油	こしょう 醤油	フルーツポンチ イナアガー(2)砂糖(3) 梨(15)みかん缶(10) 麦茶
		豆乳スープ	ベーコン(8) 豆乳(40)	キャベツ(15)コーン(4) パセリ(0.5)		コンソメ 醤油	
		ごはん			五分つき米		
11	木	厚揚げの煮物	厚揚げ(20) ちくわ(8)	にんじん(10)ごぼう(12) いんげん(2)	こんにゃく(20) 砂糖	醤油 みりん 鰹昆布だし	9/11 グリーンコープのおやつ ミルク 9/29 がね 麦茶
		みそ汁	みそ(9)	なす(13)えのき(8) とうみょう(3)		いりこだし	
		ゆかりごはん			五分つき米	ゆかり粉	
13	土	ラーメン	合びき肉(30)	もやし(22)コーン(4) きくらげ(1)こねぎ(2)	ラーメン用麺(40) 油	白湯 こしょう 醤油	グリーンコープのおやつ ミルクココア
		やさいの和え物		キャベツ(35)にんじん(10)きゅうり(15)	砂糖	中華だれ 醤油	
		果物		早生みかん(50)			
30	火						
17	水	粗食の日	＜ごはん＞ 五分つき米	＜おかからの炒り煮＞ おかから(20)たまねぎ(30)にんじん(10) ちくわ(8)チンゲンサイ(15) ごま油 醤油 みりん 砂糖	＜みそ汁＞ 油揚げ(6)なす(10) わかめ(7)こねぎ(2) いりこだし みそ(9)		がね さつまいも(30) にんじん(6) にら(1) 米粉 油 塩 ミルク
20	土	パンの日	＜フィッシュバーガー＞ バーガーパン(40) 油 白身魚(40) 卵(5) 酒 小麦粉 パン粉 こしょう キャベツ(18) ケチャップ	＜オニオンスープ＞ たまねぎ(23)にんじん(8) エリンギ(8)ほうれんそう(3) コンソメ 醤油	＜牛乳＞ 牛乳(180)	＜果物＞ 梨(40)	グリーンコープのおやつ ミルクココア

★3歳未満児の午前のおやつ、延長保育のおやつはグリーンコープの商品と飲み物になります。

★献立に書いてある()は、グラム数です。

★天候不良等により季節の食材が変更になる場合があります。



♪9月の旬の食材♪

＜野 菜＞なす、かぼちゃ、れんこん、らっかせい、チンゲンサイ、しいたけ、エリンギ、まいたけ、さつまいも、いんげん、とうがん、さといも、しめじ、しょうが
＜果 物＞なし、ぶどう、いちじく、かぼす、くり
＜魚介類＞さんま、かんぱち、さば、いわし、かつお、さけ、たちうお、くるまえび

