

令和7年9月 献立表

日付	食事	午後おやつ	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	エネルギー たんぱく質 脂質	
1(月)	野菜たっぷりマーボー丼,人参しりしり	牛乳,チーズ,味しらべ	木綿豆腐,豚ひき肉,みそ汁 ナム、赤唐、牛乳ハイ!チーズ	米・精白米・ごま油・三温糖 かたり粉・油・せんべい	なすだけのこピーマンにんじんねぎしょうがチュー ブにんにくチュー ブ	540kcal 21.6g 20.2g	
2(火)	バターロールパン,キッズナゲット ほうれんそうともやしのナムル,マカロニスープ,トマト,牛乳	オレンジ,ムーンライト	鶏もも肉,鶏ひき肉,き豆豆腐, ベーコン,牛乳	バターロールパン・かたり粉・油・ごま油・みそ汁 マカロニ・じゃがいも・キッズナ ゲット	たまねぎ・たけのこ・とうふ・さわら もやし・にんじん・こんぶ・パン・バ ターロールパン	573kcal 21.5g 58.0g	
3(水)	青菜ごはん,厚揚げの中華煮,わかめスープ	♡牛乳プリン	豚肉,生揚げカットわかめ,牛 乳・ゼラチン	米・精白米・ごま油・三温糖 かたり粉・油・せんべい	デジタルサイドにんじんのま ためたまねぎ・たけのこ・干しいたけ しづらがチュー・コーン・パ ン・きのこ	387kcal 13.8g 10.5g	
4(木)	親子丼,春雨の酢の物	牛乳,バナナ ベジたべる	鶏もも肉,あまぼこ・木綿豆腐, 赤かぶ・かつお節・ハム・牛乳	米・精白米・ごま油・三温糖 かたり粉・油・せんべい	たまねぎにんじん・干しいたけ しづらがチュー・コーン・パ ン・きのこ	539kcal 20.6g 14.5g	
5(金)	全粒粉入り食パン,いちごジャム,クリームシチュー キャベツのツナサラダ,牛乳	♡フルーツヨーグルト	鶏もも皮なし・ベーコン・豆乳 ソース・牛乳・フレンヨーグルト	全粒粉入り食パン・じゅわ ん油・油・ごまドレッシング	いちご・ジャム・にんじん・ねぎにん じん・クリーム・ごま油・にんじ ん・キャベツ・きゅうり・コーン・パ ン・みかん・バナナ	509kcal 21.4g 15.7g	
6(土)	チャーハン,ヨーグルト	牛乳,おたのしみ菓子	豚ひき肉・ハム・あのおのヨー グルト・牛乳	米・精白米・油・せんべい	たまねぎにんじん・ビーマン ・干しいたけ・コーン・缶	492kcal 16.8g 16.1g	
7(日)							
8(月)	七分つき玄米,生揚げとじゃが芋のそぼろ煮 麸のすまし汁	牛乳,みりん揚げ	生揚げ,豚もも肉ミンチ,かま ぼこかつお節,牛乳	米・七分つき米・じゅわ ん油・三温糖・かたり粉・焼き せんべい	たまねぎにんじん・グリン ビース・ほれそん・うえのの たけ・ねぎ	493kcal 15.5g 15.3g	
9(火)	白い食卓ロールパン,ささ身の中華風天ぷら ワンタンスープもやしの中華風和え物,牛乳	♡パンナコッタ	鶏ささみ,豚ひき肉ハム,牛 乳生クリーム・寒天	鶏ささみ・豚ひき肉・ハム・牛 乳・生クリーム・寒天	たまねぎにんじん・グリン ビース・ほれそん・うえのの たけ・ねぎ	484kcal 22.6g 20.6g	
10(水)	しらすぶりかけごはん,かぼちゃのそぼろ煮 厚揚げのみそ汁	牛乳,なし 野菜カリんとう	牛乳,なし 野菜カリんとう	しらす・かしかづき蒟蒻,ひも 肉,生揚げカットわかめ,みそ 牛乳	米・精白米・すりごま・三温糖 ・ごま油・かたり粉・油・野菜カ リンドウ	かぼちゃ・しらすがチュー・フ リース・ねぎ・うなぎ・大根 ・コーン・パウチ	511kcal 19.7g 13.7g
11(木)	にゅうめん,三色サラダ,マスカットゼリー	牛乳,クロロールパン		鶏もも油,あゆのかまぼこ,赤 卵,かつお節,牛乳	ひしやひご・まぐろ・三温糖 ・ごま油・かたり粉・油・野菜カ リンドウ	にんじん・ねぎ・干しいたけ しづらがチュー・コーン・パ ン・大根・コーン・パウチ	424kcal 19.5g 15.5g
12(金)	食パン,りんごジャム,魚のフライオーロソース せん野菜,ポテトとウインナーのスープ,牛乳	♡バナナヨーグルト		白身魚,ウインナー,牛乳フ レーンヨーグルト	食パン・小麦粉・バター・油・ ヨーグルト・牛乳	りんごジャム・キャラメル・にんじ ん・きゅうり・チーズ・サン・イ ・ハナナ	518kcal 20.0g 18.5g
13(土)	豚肉のみそ丼,ヨーグルト	牛乳,おたのしみ菓子		豚肉,みそヨーグルト,牛乳	米・精白米・三温糖・油・せ んべい	赤ビーマン・チングン・サ イタ・まねぎ・にんじん	518kcal 18.4g 17.2g
14(日)							
15(月)	敬老の日						
16(火)	厚揚げの卵とじ丼,チングンサイの和え物,バナナ	牛乳,星たべよ		鶏もも肉,かまぼこ・生揚げ,赤 卵,かつお節,ナ缶(牛乳缶)	米・精白米・三温糖・せんべい ・牛乳	たまねぎにんじん・干しい たけ・ねぎ・チングンサイ・バ ナナ	549kcal 21.1g 15.3g
17(水)	キッズビビンバ,キャベツスープ,ヨーグルト	牛乳,ソフトサラダ		豚肉,牛乳	米・精白米・三温糖・ごま油 ・せんべい	ねぎ・さくらんぼ・まねぎに んじん・ほうれん草・コーン ・ハッシュドキャベツ・まねぎ・ね のきだけ	538kcal 21.3g 17.0g
18(木)	☆夏野菜のカレーライス,切り干し大根のサラダ オレンジ	♡フルーツパフェ		豚肉,かまぼこ	米・精白米・油・油・マヨネーズ ・すりごま・コンブラン・バ バカラ	なす・かぼちゃ・まねぎに んじん・オクラ・カラーランド ・じんじん・ねぎ・にんじん・ ヨシノブロッコリー	631kcal 14.9g 14.9g
19(金)	イングリッシュ・マフィン,魚のエスカベージュ 豆腐スープ,変わりこふき芋,牛乳	♡パイナップル寒天		白身魚,絹ごし豆腐,カットわ かめ,牛乳・寒天	イングリッシュ・マフィン・小麥 粉・油・三温糖・さつまいも	たまねぎ・トマト・バジル・チ ン・クン・パイナップル	435kcal 18.4g 10.9g
20(土)	豚丼,ヨーグルト	牛乳,おたのしみ菓子		豚もも肉・ヨーグルト・牛乳	米・精白米・油・かたり粉・せ んべい	たまねぎ・ごまつなえのきた けにんじん・ねぎ・しづらが チュー・にんじん・グリンビース・カ レー	468kcal 19.7g 13.4g
21(日)							
22(月)	七分つき玄米,パンバンジー,五目みそ汁,しゅうまい	牛乳,コーンフレーク		鶏ささみ・みそ・豚肩ロース・牛 乳	米・七分つき米・ごま油・三温 糖・油・コーンフレーク	さゅうまい・やし・ドトロ・シング ・サウナ・たまねぎ・にんじん・ にんにく	530kcal 23.8g 13.1g
23(火)	秋分の日						
24(水)	きのこご飯,鶏肉とブロッコリーの和風マヨネーズ,豚汁	♡牛乳かんの いちごソース添え		鶏もも肉・油・油・醤油・味噌 豚肉・木綿豆腐・かつお節・み そ・寒天・牛乳	米・精白米・三温糖・マヨネ ーズ・牛乳	しめじのきのけ・たけ・じん じん・にんじん・びー・マ・ン・ ・シ・ム・ホ・ト・マ・ト・マ・ト・ ・セ・リ・オ・リ・エ・ジ	411kcal 15.6g 10.1g
25(木)	ナポリタンスパゲッティ,パリパリサラダ,オレンジ	牛乳 自然の恵みドーナツ		ワイン・豚肉・牛乳	スパゲティ・油・さつまいも・ コーンフレーク・マヨネーズ・白 菜・鶏卵	たまねぎにんじん・ビーマン ・シム・ホ・ト・マ・ト・マ・ト・ ・セ・リ・オ・リ・エ・ジ	648kcal 19.3g 21.5g
26(金)	バターロールパン,魚のちゃんちゃん焼き 豆乳スープ,ゼリー,牛乳	バナナ ミルククッキー		白身魚・みそ・ベーコン・豆乳 牛乳	バターロールパン・三温糖 ・じゅわん油・ゼリー・特濃ミルク ・アイリングギバナナ	たまねぎ・バナナ・ゼリー・ミ ルク・アイリングギバナナ	497kcal 20.1g 46.0g
27(土)	カレーピラフ,ヨーグルト	牛乳,おたのしみ菓子		鶏もも皮なし・ヨーグルト・牛 乳	米・精白米・油・せんべい	たまねぎ・ごぼう・ピーマン・ にんじん・グリンビース・カレー	448kcal 19.1g 11.1g
28(日)							
29(月)	さつまいもご飯,いわしのすだちおろし煮 けんちん汁,やみつききゅうり	牛乳,ルヴァン		生揚げ,鶏もも肉・かつお節 ・牛乳	米・精白米・さつまいも・里芋 ・ごま油・三温糖・すりごま ・スケト	大根にんじん・ごまつな え・うきゅうり	469kcal 19.2g 14.8g
30(火)	食パン,いちごジャム,さつまいもと鶏肉の甘辛煮 豆腐と野菜のスープ,牛乳	するめ かつばえびせん		鶏もも肉・絹ごし豆腐・牛乳 ・するめ	食パン・ごま油・ごま油・三温 糖・油・すりごま・まかご は・せんべい	いちごジャム・しづらがチュー ブ・グリーンピース・たまねぎ・に んじん・大根・チーズ・カツカ レ	559kcal 20.6g 19.2g

月平均栄養価 エネルギー 506kcal たんぱく質 17.9g 脂質 16.7g

*材料の都合により変更する場合がありますので、ご了承下さい。

*砂糖は、漂泊していない三温糖

☆は麦入りごはんを食

♡は手作りおやつです。