

# 献立表

2025年09月

日 曜	献立名	10時おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)			
		3時おやつ	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
01 月 一	ご飯 肉豆腐 じゃがいもの甘酢和え 吸物	(未) 鉄塩せん ***3時のおやつ*** 米粉マカロニのきな粉和え 牛乳	米、じゃがいも、米粉マカロニ、砂糖、中双、鉄塩せん	牛乳、焼き豆腐、豚肉もも、きな粉	にんじん、たまねぎ、ねぎ、しいたけ、きゅうり、オクラ、乾燥ワカメ	かつお節、うすくちしょうゆ、米酢、しょうゆ、清酒、食塩
02 月 一	ご飯 さわらの照り焼き 五目煮豆 味噌汁	(未) パナナ ***3時のおやつ*** のり塩ボール 牛乳	米、小玉麩、油、中双、砂糖	牛乳、さわら、大豆水煮、油揚げ	キャベツ、れんこん、にんじん、ねぎ、干しいたけ、板こんにゃく、バナナ	しょうゆ、かつお節、赤みそ、白みそ、本みりん、青のり、食塩
03 水 一	ご飯 秋鮭のカレー味噌焼き きんぴらごぼう きのこ汁	(未) 赤ちゃんせんべい ***3時のおやつ*** 豆乳アイス(以上児) やさしいゼリー(未満児)	豆乳アイス、米、油、中双、片栗粉、国産やさしいゼリー、赤ちゃんせんべい	牛乳、秋鮭	ごぼう、にんじん、しめじ、えのきたけ、しいたけ、あさつき	かつお節、白みそ、うすくちしょうゆ、しょうゆ、本みりん、清酒、食塩、カレー粉
04 木 一	ご飯 肉団子のあんかけ キャベツのごま酢和え 赤だし	(未) むらさきいもせんべい ***3時のおやつ*** どうもろこし米粉蒸しパン 牛乳	米、上新粉、砂糖、米パン粉、油、中双、片栗粉、むらさきいもせんべい	牛乳、豚肉ももミンチ、調製豆乳	キャベツ、たまねぎ、だいこん、にんじん、スイートコーン、ねぎ、こまつな	赤みそ、しょうゆ、米酢、かつお節、白ごま、ベーキングパウダー、食塩、胡椒
05 金 一	冷やしうどん ししゃも焼き 南瓜サラダ バナナ	(未) おこめせん ***3時のおやつ*** 杏仁豆腐 牛乳	うどん、温州みかんダイゼリー、砂糖、おこめせん	牛乳、ししゃも、油揚げ	バナナ、かぼちゃ、パインシトルト、にんじん、スイートコーン、あさつき	うすくちしょうゆ、かつお節、卵をつかってないマヨネーズ、本みりん、丸寒天、食塩、胡椒
08 月 一	ご飯 厚揚げの煮付け 小松菜のおかか和え 味噌汁	(未) 赤ちゃんせんべい ***3時のおやつ*** 焼き芋 牛乳	さつまいも、米、じゃがいも、砂糖、赤ちゃんせんべい	牛乳、(冷)絹厚揚げ、鶏もも肉	だいこん、こまつな、にんじん、たまねぎ、しめじ、乾燥ワカメ	しょうゆ、かつお節、赤みそ、白みそ、本みりん、花かつお
09 火 一	ご飯 ひじき入りハンバーグ 鉄人サラダ コンソメスープ	(未) パナナ ***3時のおやつ*** ココアヨーグルト 牛乳	米、米パン粉、油、砂糖	牛乳、ヨーグルト、鶏ももミンチ、ベーコン	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、ズッキーニ、干しぶどう、ひじき、バナナ	ケチャップ、米酢、中濃ソース、うすくちしょうゆ、コンソメ、食塩、胡椒、粉バセリ、ナツメグ
10 水 一	ご飯 さわらのねぎ味噌焼き 友禅和え 吸物	(未) むらさきいもせんべい ***3時のおやつ*** コーントースト 牛乳	米、食パン、砂糖、むらさきいもせんべい	牛乳、さわら、ミックスチーズ	とうがん、だいこん、きゅうり、にんじん、たまねぎ、スイートコーン、しいたけ、根みつば、ねぎ、刻み昆布	うすくちしょうゆ、卵をつかってないマヨネーズ、米酢、かつお節、赤みそ、清酒、本みりん、食塩
11 木 一	ご飯 鶏肉のくわ焼き 里芋の煮物 赤だし	(未) おこめせん ***3時のおやつ*** れんこんチップス 牛乳	米、(冷)里芋、油、片栗粉、中双、油、砂糖、おこめせん	牛乳、鶏もも肉、油揚げ	れんこん、はくさい、にんじん、ごぼう、ねぎ、なめこ、干しいたけ、板こんにゃく	赤みそ、しょうゆ、かつお節、本みりん、清酒、食塩
12 金 一	ご飯 キーマカレー 米粉マカロニサラダ 梨(以上児)バナナ(未満児)	(未) 鉄塩せん ***3時のおやつ*** さつま芋入り蒸しパン 牛乳	米、小麦粉、さつまいも、米粉マカロニ、砂糖、油、片栗粉、鉄塩せん	牛乳、豚肉ももミンチ	たまねぎ、梨、にんじん、キャベツ、スイートコーン、ピーマン、しょうが、にんにく、バナナ	卵をつかってないマヨネーズ、こいくちソース、ケチャップ、しょうゆ、ベーキングパウダー、コンソメ、カレー粉、食塩、ローリエ、胡椒
16 火 一	ご飯 焼き豆腐のねぎ味噌かけ じゃが芋の和風和え けんちん汁	(未) 赤ちゃんせんべい ***3時のおやつ*** パンのかりんどう 牛乳	米、食パン、じゃがいも、(冷)里芋、砂糖、油、赤ちゃんせんべい	牛乳、焼き豆腐、まぐろ米油揚げフレーク	にんじん、たまねぎ、だいこん、きゅうり、ねぎ、ごぼう、しいたけ、しらたき	赤みそ、米酢、かつお節、うすくちしょうゆ、本みりん、清酒、しょうゆ、食塩
17 水 一	ご飯 鮭の米パン粉焼き 切干大根のお浸し なすの味噌汁	(未) パナナ ***3時のおやつ*** カレーじゃがもち 牛乳	米、じゃがいも、米パン粉、片栗粉、砂糖、油	牛乳、秋鮭、油揚げ	にんじん、なす、たまねぎ、切り干し大根、あさつき、バナナ	赤みそ、しょうゆ、かつお節、白みそ、食塩、うすくちしょうゆ、カレー粉、粉バセリ、胡椒
18 木 一	ごきつねご飯(混ぜご飯) 土佐酢和え 味噌汁	(未) おこめせん ***3時のおやつ*** 米粉蒸しパン 牛乳	米、上新粉、砂糖、油、おこめせん	牛乳、調製豆乳、鶏もも肉、油揚げ	たまねぎ、こまつな、にんじん、とうがん、えのきたけ、干しぶどう、(冷)グリーンピース、干しいたけ、乾燥ワカメ	かつお節、赤みそ、しょうゆ、米酢、白みそ、うすくちしょうゆ、本みりん、清酒、ベーキングパウダー、花かつお、食塩
19 金 一	ジャージャー麺 もやしと胡瓜の中華和え バナナ	(未) むらさきいもせんべい ***3時のおやつ*** さつま芋のお焼き 牛乳	ラーメン、さつまいも、砂糖、油、上新粉、ごま油、むらさきいもせんべい	牛乳、豚肉ももミンチ	バナナ、緑豆もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ピーマン、黄パプリカ、しょうが	しょうゆ、本みりん、赤みそ、米酢、白ごま、食塩、胡椒
22 月 一	ナポリタンスパゲティー マゼドアンサラダ 野菜スープ	(未) 赤ちゃんせんべい ***3時のおやつ*** おはぎ 牛乳	カットスパゲティー(乾)、じゃがいも、もち米、米、油、中双、砂糖、赤ちゃんせんべい	牛乳、ベーコン、あずき(乾)、きな粉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ピーマン、赤パプリカ、しめじ、スイートコーン	ケチャップ、卵をつかってないマヨネーズ、中濃ソース、うすくちしょうゆ、食塩、コンソメ、胡椒
24 水 一	ひじきご飯 厚揚げのおろしかけ 味噌汁	(未) おこめせん ***3時のおやつ*** ちんすこう 牛乳	米、小麦粉、油、三温糖、砂糖、おこめせん	牛乳、(冷)絹厚揚げ、油揚げ	だいこん、にんじん、こまつな、しめじ、(冷)グリーンピース、ひじき、干しいたけ、乾燥ワカメ	しょうゆ、かつお節、赤みそ、白みそ、本みりん、食塩
25 木 一	ご飯 あじの竜田揚げ コールスローサラダ きのこのスープ	(未) 鉄塩せん ***3時のおやつ*** 黒糖ボール 牛乳	米、小玉麩、片栗粉、油、黒砂糖、鉄塩せん	牛乳、まあい、ベーコン	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、しめじ、エリンギ、しょうが	ドレッシングコールスロー、うすくちしょうゆ、しょうゆ、清酒、コンソメ、食塩、粉バセリ、胡椒
26 金 一	ご飯 さわらの西京焼き 大根の和風サラダ 吸物	(未) パナナ ***3時のおやつ*** いもようかん 牛乳	米、さつまいも、砂糖、油	牛乳、さわら	だいこん、はくさい、にんじん、きゅうり、ねぎ、乾燥ワカメ、バナナ	西京味噌、米酢、かつお節、うすくちしょうゆ、本みりん、清酒、しょうゆ、丸寒天、食塩、花かつお
29 月 一	ご飯 うま煮 小松菜のごま和え 吸物	(未) むらさきいもせんべい ***3時のおやつ*** りんごケーキ 牛乳	米、さといも、小麦粉、油、砂糖、中双、粉糖、むらさきいもせんべい	牛乳、鶏もも肉、卵	りんご、はくさい、にんじん、たまねぎ、こまつな、ごぼう、しめじ、(冷)さやいんげん、干しいたけ、乾燥ワカメ	しょうゆ、かつお節、うすくちしょうゆ、白ごま、清酒、ベーキングパウダー、食塩、シナモン
30 火 一	ご飯 酢豚 キャベツの和えもの 春雨スープ	(未) おこめせん ***3時のおやつ*** ダイズゼリー 牛乳	米、国産巨峰ダイズゼリー、国産梨ダイズゼリー、じゃがいも、砂糖、片栗粉、油、はるさめ、おこめせん	牛乳、豚肉もも	キャベツ、緑豆もやし、にんじん、たまねぎ、はくさい、ピーマン、ねぎ、たけのこ水煮、干しいたけ	しょうゆ、うすくちしょうゆ、米酢、清酒、鶏がらスープの素、食塩、胡椒
毎 週 土	クロワッサン 牛乳		クロワッサン	牛乳		