

2025年9月 献立表

日	曜日	献立名	午前おやつ	ざ い り ょ う		
			午後おやつ	赤く血や肉になるもの 魚類・肉類 豆類・乳類・卵類	緑くからだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	黄く力や体温となるもの 穀類・油脂類 砂糖類・いも類
1	月	・ごはん ・鶏とブロッコリーのねぎ塩焼き ・小松菜のごま和え ・みそ汁・りんご	・せんべい ・麦茶 ・みたらしじゃが芋もち ・牛乳	鶏肉 油揚げ、かつお節、味噌、牛乳	ブロッコリー、長ねぎ 小松菜、もやし、人参 白菜、りんご	胚芽米 ごま油 ごま、上白糖 じゃが芋、片栗粉
2	火	・麦ご飯 ・サケのごまてり焼き ・切干大根のカレー炒め ・みそ汁・オレンジ	・ウエハース ・牛乳 ・バナナケーキ ・牛乳	サケ 豚ひき肉 わかめ、かつお節、味噌、牛乳	切干大根、人参、万能ねぎ オレンジ、バナナ	胚芽米、押麦 ごま サラダ油、上白糖 じゃが芋、小麦粉
3	水	・ウィンナーと青菜のクリームスパゲティ ・ブロッコリーサラダ ・コンソメスープ ・バナナ	・ビスケット ・牛乳 ・チーズおかかおにぎり ・麦茶	ウィンナー、牛乳、スキムミルク ツナ水煮 チーズ、かつお節	玉ねぎ、しめじ、ほうれん草 ブロッコリー、白菜、コーン キャベツ、人参 バナナ	スパゲティ、小麦粉、バター 上白糖、サラダ油 胚芽米
4	木	・ごはん ・豚肉と厚揚げのみそ炒め ・さつま芋の甘煮 ・すまし汁・梨	・ポーロ ・牛乳 ・揚げパン ・牛乳	厚揚げ、豚肉、味噌 かつお節、牛乳	キャベツ、玉ねぎ、人参、にんにく、しょうがにら 小松菜、えのき、梨	胚芽米 サラダ油 さつま芋、上白糖 ロールパン
5	金	・ごはん ・さばの竜田揚げ ・納豆和え ・みそ汁・オレンジ	・せんべい ・麦茶 ・かぼちゃのあべかわ ・牛乳	さば 納豆、かつお節 味噌、牛乳、きなこと	しょうが 小松菜、もやし、人参 大根、なめこ、オレンジ、かぼちゃ	胚芽米 片栗粉、サラダ油 上白糖
6	土	・ごはん ・鶏とかぼちゃのバター醤油炒め ・白菜サラダ ・みそ汁・りんご	・ウエハース ・牛乳 ・ほうれん草マフィン ・牛乳	鶏肉 わかめ、豆腐、かつお節、みそ 牛乳、卵、スキムミルク	かぼちゃ、玉ねぎ、しめじ、ブロッコリー 白菜、きゅうり、人参 りんご、ほうれん草	胚芽米 バター サラダ油 小麦粉、上白糖
8	月	・ごはん ・肉じゃが ・ひじきのマヨサラダ ・みそ汁・梨	・ビスケット ・牛乳 ・マカロニチーズ ・牛乳	豚肉 ひじき 味噌、牛乳、ロースハム、チーズ	玉ねぎ、人参 きゅうり、れんこん、コーン もやし、万能ねぎ、梨、玉ねぎ、パセリ	胚芽米 じゃが芋、サラダ油 ごま、上白糖 マカロニ
9	火	・ロールパン ・鶏肉のトマトチーズ焼き ・ほうれん草サラダ ・さつま芋のミルクスープ・バナナ	・ポーロ ・牛乳 ・アルファ米五目おにぎり ・麦茶	鶏肉、チーズ 牛乳、スキムミルク	パセリ ほうれん草、キャベツ、人参 玉ねぎ、ブロッコリー、バナナ ごぼう、だけのこ、こんにゃく、しいたけ	バターロール 上白糖 サラダ油 さつま芋、小麦粉、バター、うるち米
10	水	・麦ご飯 ・カレイの磯焼き ・根菜のきんぴら ・みそ汁・オレンジ	・ウエハース ・牛乳 ・りんごゼリー ・牛乳	カレイ、青のり さつま揚げ かつお節、味噌、牛乳、寒天	大根、ごぼう、人参 なす、小松菜、オレンジ、りんご、りんごジュース	胚芽米、押麦 ごま油、上白糖、ごま
11	木	・ごはん ・豆腐の肉みそ焼き ・小松菜のしらす和え ・みそ汁・パインヨーグルト	・せんべい ・麦茶 ・さつま芋蒸しパン ・牛乳	豆腐、豚ひき肉、味噌 しらす 油揚げ、味噌、ヨーグルト、牛乳	玉ねぎ、パセリ 小松菜、もやし、人参 白菜、パイン缶	胚芽米 上白糖 さつま芋、小麦粉、サラダ油
12	金	・チキンカレー ・ブロッコリーサラダ ・コンソメスープ ・バナナ	・ビスケット ・牛乳 ・ピーンソテー ・麦茶	鶏肉、スキムミルク チーズ ウィンナー ベーコン	玉ねぎ、人参、にんにく、しょうが ブロッコリー、キャベツ、コーン 大根、しめじ バナナ、玉ねぎ、人参、ピーマン	胚芽米、じゃが芋、バター、小麦粉 上白糖、サラダ油 ピーマン
13	土	・ごはん ・豚そぼろと春雨のチャプチェ ・ポテトサラダ ・中華スープ・オレンジ	・ポーロ ・牛乳 ・クッキー ・牛乳	豚ひき肉 ロースハム わかめ、牛乳	玉ねぎ、人参、にんにく、しょうが、小松菜 きゅうり もやし、オレンジ	胚芽米 はるさめ、ごま油、上白糖、ごま じゃが芋 小麦粉、バター、サラダ油

非常食の準備

9月1日は防災の日です。非常食には、水・米（アルファ米）・パン・缶詰・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満ちることが難しいことも。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。

9月9日（火）のおやつに、災害時に食べる非常食のアルファ米をおにぎりにして出すよ！調理さんも、もしもの時の為に練習！みんなもラップで上手に食べられるかな？

今月も「きゅうり」が神奈川県産の野菜だよ！

26日（金）

お楽しみ
かぼちゃのモンブラン

30日（火）

☆お芋と鮭ときのこの秋メニュー☆

さつま芋ごはん
サケのきのこあんかけ
ブロッコリーサラダ
豚汁 梨

2025年9月 献立表

日	曜日	献立名	午前おやつ	ざ い り ょ う		
			午後おやつ	赤く血や肉になるもの 魚類・肉類 豆類・乳類・卵類	緑くからだの調子を整えるもの 野菜類・葉類・くだもの類	黄く力や体温となるもの 穀類・油脂類 砂糖類・いも類
16	火	・麦ご飯 ・サケのごますり焼き ・切干大根のカレー炒め ・みそ汁 ・オレンジ	・ウエハース ・牛乳 ・バナナケーキ ・牛乳	サケ 豚ひき肉 わかめ,かつお節,味噌,牛乳	切干大根,人参,万能ねぎ オレンジ,バナナ	胚芽米,押麦 ごま サラダ油,上白糖, じゃが芋,小麦粉
17	水	・ウィンナーと青菜のクリームスパゲティ ・ブロッコリーサラダ ・コンソメスープ ・バナナ	・ビスケット ・牛乳 ・チーズおかわおにぎり ・麦茶	ウィンナー,牛乳,スキムミルク ツナ水煮 チーズ,かつお節	玉ねぎ,しめじ,ほうれん草 ブロッコリー,白菜,コーン キャベツ,人参 バナナ	スパゲティ,小麦粉, バター 上白糖,サラダ油 胚芽米
18	木	・ごはん ・豚肉と厚揚げのみそ炒め ・さつま芋の甘煮 ・すまし汁 ・梨	・ポーロ ・牛乳 ・揚げパン ・牛乳	厚揚げ,豚肉,味噌 かつお節,牛乳	キャベツ,玉ねぎ,人参,にんにく,しょうが,にら 小松菜,えのき,梨	胚芽米 サラダ油 さつま芋,上白糖 ロールパン
19	金	・ごはん ・さばの竜田揚げ ・納豆和え ・みそ汁 ・オレンジ	・せんべい ・麦茶 ・かぼちゃのあべかわ ・牛乳	さば 納豆,かつお節 味噌,牛乳,きなこ	しょうが 小松菜,もやし,人参 大根,なめこ,オレンジ,かぼちゃ	胚芽米 片栗粉,サラダ油 上白糖
20	土	・ごはん ・鶏とかぼちゃのバター醤油炒め ・白菜サラダ ・みそ汁 ・りんご	・ウエハース ・牛乳 ・ほうれん草マフィン ・牛乳	鶏肉 わかめ,豆腐,かつお節,みそ 牛乳,卵,スキムミルク	かぼちゃ,玉ねぎ,しめじ,ブロッコリー 白菜,きゅうり,人参 りんご,ほうれん草	胚芽米 バター サラダ油 小麦粉,上白糖
22	月	・ごはん ・肉じゃが ・ひじきのマヨサラダ ・みそ汁 ・梨	・ビスケット ・牛乳 ・マカロニチーズ ・牛乳	豚肉 ひじき 味噌,牛乳,ロースハム,チーズ	玉ねぎ,人参 きゅうり,れんこん,コーン もやし,万能ねぎ,梨,玉ねぎ,パセリ	胚芽米 じゃが芋,サラダ油 ごま,上白糖 マカロニ
24	水	・麦ご飯 ・カレイの磯焼き ・根菜のきんぴら ・みそ汁 ・オレンジ	・ウエハース ・牛乳 ・りんごゼリー ・牛乳	カレイ,青のり さつま揚げ かつお節,味噌,牛乳,寒天	大根,ごぼう,人参 なす,小松菜,オレンジ,りんご,りんごジュース	胚芽米,押麦 ごま油,上白糖,ごま
25	木	・ごはん ・豆腐の肉みそ焼き ・小松菜のしらす和え ・みそ汁 ・パインヨーグルト	・せんべい ・麦茶 ・さつま芋蒸しパン ・牛乳	豆腐,豚ひき肉,味噌 しらす 油揚げ,味噌,ヨーグルト,牛乳	玉ねぎ,パセリ 小松菜,もやし,人参 白菜,パイン缶	胚芽米 上白糖 さつま芋,小麦粉,サラダ油
26	金	・チキンカレー ・ブロッコリーサラダ ・コンソメスープ ・バナナ	・ビスケット ・牛乳 ・お楽しみかぼちゃのモンブラン ・牛乳	鶏肉,スキムミルク チーズ ウィンナー 牛乳,生クリーム	玉ねぎ,人参,にんにく,しょうが ブロッコリー,キャベツ,コーン 大根,しめじ バナナ,かぼちゃ	胚芽米,じゃが芋,バター,小麦粉 上白糖,サラダ油 小麦粉
27	土	・ごはん ・豚そぼろと春雨のチャプチェ ・ポテトサラダ ・中華スープ ・オレンジ	・ポーロ ・牛乳 ・クッキー ・牛乳	豚ひき肉 ロースハム わかめ,牛乳	玉ねぎ,人参,にんにく,しょうが,小松菜 きゅうり もやし,オレンジ	胚芽米 はるさめ,ごま油,上白糖,ごま じゃが芋 小麦粉,バター,サラダ油
29	月	・ごはん ・鶏とブロッコリーのねぎ塩焼き ・小松菜のごま和え ・みそ汁 ・りんご	・せんべい ・麦茶 ・みたらしじゃが芋もち ・牛乳	鶏肉 油揚げ,かつお節,味噌,牛乳	ブロッコリー,長ねぎ 小松菜,もやし,人参 白菜,りんご	胚芽米 ごま油 ごま,上白糖 じゃが芋,片栗粉
30	火	・さつま芋ごはん ・サケのきのこあんかけ ・ブロッコリーサラダ ・豚汁 ・梨	・ウエハース ・牛乳 ・ココアトースト ・牛乳	サケ かつお節,味噌,豚肉,豆腐,油揚げ 牛乳	しめじ,えのき,エリンギ,万能ねぎ ブロッコリー,キャベツ,コーン ごぼう,大根,人参,長ねぎ,梨,ココア	胚芽米,さつま芋 バター 上白糖,サラダ油 食パン

幼児食(昼食・午後おやつ)					乳児食(午前おやつ・昼食・午後おやつ)				
栄養素	エネルギー	蛋白質	カルシウム	食塩	栄養素	エネルギー	蛋白質	カルシウム	食塩
平均栄養価	527 kcal	22.2 g	219 g	1.4 g	平均栄養価	475 kcal	20.4 g	270 g	1.3 g
目標栄養価	520 kcal	20.8 g	240 g	1.4 g	目標栄養価	475 kcal	19.0 g	225 g	1.3 g

☆完了食の午前おやつのはビスケットとせんべいは、ハイハイとなります。
 ☆材料の都合により献立を変更することがあります。
 ☆初めての食材についてはご家庭で食べていただき、体調の変化がないか確認してください。

9月 軽食献立

日付	曜日	献立名	主な材料
1	・	月	ふりかけごはん みそ汁 胚芽米 しらす 青のり ごま もやし わかめ
2	16	火	しらすチャーハン 中華スープ 胚芽米 しらす 玉ねぎ 人参 グリーンピース 白菜 しめじ
3	17	水	ふりかけごはん みそ汁 胚芽米 ゆかり かつお節 ごま さつま芋 玉ねぎ
4	18	木	ふりかけごはん みそ汁 胚芽米 しらす 青のり ごま かぼちゃ 大根
5	19	金	肉みそスパゲティ コンソメスープ スパゲティ 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 ほうれん草 白菜 しめじ
8	22	月	ふりかけごはん すまし汁 胚芽米 ゆかり かつお節 ごま わかめ 玉ねぎ
9	・	火	ふりかけごはん みそ汁 胚芽米 しらす 青のり ごま 大根 さつま芋
10	24	水	ウインナーピラフ コンソメスープ 胚芽米 ウインナー 玉ねぎ 人参 グリーンピース もやし 小松菜
11	25	木	ふりかけごはん みそ汁 胚芽米 ゆかり かつお節 ごま じゃが芋 玉ねぎ
12	26	金	ジャージャーうどん わかめスープ うどん 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 わかめ キャベツ
・	29	月	ふりかけごはん みそ汁 胚芽米 しらす 青のり ごま さつま芋 しめじ
・	30	火	ふりかけごはん みそ汁 胚芽米 ゆかり かつお節 ごま わかめ 長ねぎ

9月 夕食献立

献立名	主な材料
ごはん / みそ汁 肉じゃが 白菜のゆかり和え	胚芽米 / もやし わかめ 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 白菜 小松菜 ゆかり
しらすチャーハン 中華サラダ 中華スープ / パナナ	胚芽米 しらす 玉ねぎ 人参 グリンピース ほうれん草 キャベツ コーン 白菜 しめじ / パナナ
ごはん / みそ汁 鶏肉のてりやき 小松菜のごまマヨ和え	胚芽米 / さつま芋 玉ねぎ 鶏肉 小松菜 キャベツ 人参 マヨドレ すりごま
ごはん / みそ汁 カレイのオーロラソース もやしの塩こんぶ和え	胚芽米 / かぼちゃ 大根 カレイ マヨドレ ケチャップ もやし 小松菜 人参 塩こんぶ
肉みそスパゲティ かぼちゃサラダ コンソメスープ / りんご	スパゲティ 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 ほうれん草 かぼちゃ きゅうり マヨドレ 白菜 しめじ / りんご
ごはん / すまし汁 鶏肉のみそ焼き もやしときゅうりのさっぱり和え	胚芽米 / わかめ 玉ねぎ 鶏肉 もやし きゅうり 人参
ごはん / みそ汁 豚となすのスタミナ炒め 小松菜サラダ	胚芽米 / 大根 さつま芋 豚肉 なす 玉ねぎ ブロッコリー 小松菜 キャベツ 人参
ウインナーピラフ 白菜のマヨサラダ コンソメスープ / パイン缶	胚芽米 ウインナー 玉ねぎ 人参 グリーンピース 白菜 きゅうり マヨドレ もやし 小松菜 / パイン缶
ごはん / みそ汁 さけのコーンマヨ焼き ブロッコリーサラダ	胚芽米 / じゃが芋 玉ねぎ さけ コーン マヨドレ パセリ ブロッコリー 大根 人参
ジャージャーうどん じゃが芋のごまマヨ焼き わかめスープ / オレンジ	うどん 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ブロッコリー マヨドレ すりごま わかめ キャベツ / オレンジ
ごはん / みそ汁 豚肉の生姜焼き キャベツののり和え	胚芽米 / さつま芋 しめじ 豚肉 玉ねぎ しょうが キャベツ 人参 きざみのり
ごはん / みそ汁 鶏肉と大根の旨煮 ブロッコリーサラダ	胚芽米 / わかめ 長ねぎ 鶏肉 大根 人参 しょうが ブロッコリー キャベツ

*軽食も夕食も麦茶が付きます。

*ふりかけごはんのふりかけは、日替わりで味が変わります。

*材料の都合により献立を変更することがあります。