



2025年9月 予定献立表



すずらん保育園

日	曜	午前 おやつ (乳児のみ)	昼食献立名		午後 おやつ	使用食材と体内での働き			3色食品群以外の 使用食材
			主 食	副 食		力や体温になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	月	麦茶 ゼリー	ごはん	鯖のごま焼き 麻婆茄子 中華スープ(わかめ・大根)	牛乳 ふかし芋	米・砂糖・ごま油・ごま・油・片栗粉・さつま芋	鯖・豚肉・牛乳	なす・人参・長葱・ピーマン・にんにく・生姜・わかめ・大根	酒・醤油・みりん・中華だし・味噌
2	火	麦茶 野菜せんべい	ふりかけごはん	ツナときのこのチーズオムレツ 人参サラダ スープ(キャベツ・コーン)	牛乳 りんごジャムパイ	米・油・砂糖・パイ皮	卵・ツナ・チーズ・牛乳	しめじ・エリンギ・玉葱・レーズン・人参・きゅうり・キャベツ・コーン・りんごジャム	塩・ケチャップ・酢・コンソメ
3	水	麦茶 ビスケット	うどん	カレーうどん チンゲン菜としらすの和え物 ヨーグルト	牛乳 とろろ昆布おにぎり	うどん・油・ごま油・砂糖・米・ごま	豚肉・油揚げ・牛乳・しらす・ヨーグルト	玉葱・人参・なす・グリーンピース・チンゲン菜・きゅうり・昆布	塩・かつおだし・カレールウ・醤油・みりん・昆布だし
4	木	麦茶 ヨーグルト	ごはん	豆腐のミートローフ かぼちゃの塩バター煮 味噌汁(小松菜・もやし)	牛乳 ココア蒸しパン	米・油・片栗粉・パン粉・砂糖・バター・ホットケーキミックス粉	豆腐・鶏肉・ベーコン・牛乳	玉葱・人参・ひじき・かぼちゃ・いんげん・小松菜・もやし	塩・ケチャップ・ソース・かつおだし・味噌・ココア
5	金	お誕生会 麦茶 小魚せんべい	さつま芋ごはん	ササミフライ ポテトサラダ すまし汁(オクラ・人参)	ヨーグルトドリンク ケーキ	米・さつま芋・ごま・小麦粉・パン粉・油・じゃが芋・マヨドレ・ケーキ	鶏肉・ツナ・ヨーグルトドリンク	玉葱・人参・きゅうり・オクラ	昆布だし・塩・かつおだし・醤油
6	土	麦茶 カルシウムせんべい	ごはん	チキンソテー ガーリックバター醤油 キャベツとハムのマヨサラダ スープ(かぼちゃ・玉葱)	牛乳 ウインナー ハッシュドポテト	米・バター・マヨネーズ・ハッシュドポテト	鶏肉・ハム・牛乳・ウインナー	にんにく・キャベツ・きゅうり・人参・かぼちゃ・玉葱	塩・酒・醤油・みりん・コンソメ
7	日								
8	月	麦茶 ゼリー	ごはん	鮭の塩麹焼き さつま芋の金平 味噌汁(なす・えのき茸)	牛乳 コーンマヨドレパン	米・さつま芋・ごま油・砂糖・ごま・ホットケーキミックス粉・マヨドレ	鮭・牛乳	人参・なす・えのき茸・コーン・パセリ	塩麹・かつおだし・醤油・みりん・味噌・塩
9	火	麦茶 野菜せんべい	ごはん	みそ豚 もやしとちくわのごま酢和え すまし汁(卵・チンゲン菜)	牛乳 納豆スパゲッティ	米・油・砂糖・ごま・スパゲッティ	豚肉・ちくわ・卵・牛乳・納豆	キャベツ・長葱・もやし・人参・きゅうり・チンゲン菜・万能ねぎ・のり	酒・中華だし・醤油・味噌・塩・酢・かつおだし・和風だし・みりん
10	水	麦茶 ビスケット	ロールパン	かぼちゃの豆乳クリームシチュー キャベツとツナのサラダ フルーツ(梨)	牛乳 二色おはぎ	ロールパン・油・砂糖・もち米・米・こしあん	鶏肉・豆乳・ツナ・牛乳・きな粉	かぼちゃ・人参・玉葱・マッシュルーム・グリーンピース・キャベツ・きゅうり・梨	シチュールウ・塩・酢
11	木	麦茶 小魚せんべい	ごはん	タンダーリーチキン ほうれん草ときのこのソテー ミルクスープ(じゃが芋・玉葱)	牛乳 ぶどうゼリー ホームパイ	米・砂糖・バター・じゃが芋・寒天・ホームパイ	鶏肉・ヨーグルト・牛乳	にんにく・玉葱・ほうれん草・しめじ・エリンギ・人参・パセリ・ぶどう果汁	塩・カレー粉・醤油・ケチャップ・コンソメ・味噌
12	金	麦茶 ヨーグルト	じゃこチャーハン	ビーフンとハムのサラダ 中華スープ(豚肉・豆腐)	牛乳 ビザトースト	米・ごま油・ビーフン・砂糖・食パン	じゃこ・カニカマ・卵・ハム・豚肉・豆腐・牛乳・ウインナー・チーズ	万能ねぎ・人参・きゅうり・玉葱・ピーマン	塩・中華だし・醤油・酢・ケチャップ
13	土	麦茶 カルシウムせんべい	ごはん	鶏肉とさつま芋の甘辛煮 枝豆のコロコロサラダ 味噌汁(なめこ・長葱)	牛乳 ぶどうパン	米・さつま芋・油・砂糖・ぶどうパン	鶏肉・牛乳	人参・しめじ・グリーンピース・枝豆・きゅうり・コーン・なめこ・長葱	酒・かつおだし・醤油・塩・酢・味噌
14	日								
15	月			敬老の日					

*食材の入荷状況により変更する場合もございます。ご了承ください。

今月の平均給与栄養量

年齢	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
1～2歳	447	16.6	15.2	58.4	1.7
3～5歳	569	21.6	20.0	72.9	2.2



日	曜	午前 おやつ (乳児のみ)	昼食献立名		午後 おやつ	使用食材と体内での働き			3色食品群以外の 使用食材
			主 食	副 食		力や体温になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
16	火	麦茶 ゼリー	ふりかけごはん	ツナときこのチーズオムレツ 人参サラダ スープ(キャベツ・コーン)	牛乳 りんごジャム・パイ	米・油・砂糖・パイ皮	卵・ツナ・チーズ・牛乳	しめじ・エリンギ・玉葱・レーズン・人参・きゅうり・キャベツ・コーン・りんごジャム	塩・ケチャップ・酢・コンソメ
17	水	麦茶 野菜せんべい	うどん	カレーうどん チンゲン菜としらすの和え物 ヨーグルト	牛乳 とろろ昆布おにぎり	うどん・油・ごま油・砂糖・米・ごま	豚肉・油揚げ・牛乳・しらす・ヨーグルト	玉葱・人参・なす・グリーンピース・チンゲン菜・きゅうり・昆布だし	塩・かつおだし・カレールウ・醤油・みりん・昆布だし
18	木	麦茶 ビスケット	ごはん	豆腐のミートローフ かぼちゃの塩バター煮 味噌汁(小松菜・もやし)	牛乳 ココア蒸しパン	米・油・片栗粉・パン粉・砂糖・バター・ホットケーキミックス粉	豆腐・鶏肉・ベーコン・牛乳	玉葱・人参・ひじき・かぼちゃ・いんげん・小松菜・もやし	塩・ケチャップ・ソース・かつおだし・味噌・ココア
19	金	麦茶 ヨーグルト	ごはん	秋刀魚の蒲焼き丼 小松菜の納豆和え すまし汁(お麩・万能ねぎ)	牛乳 洋梨 栗かりんとう	米・片栗粉・油・砂糖・お麩・栗かりんとう	秋刀魚・納豆・かつお節・牛乳	生姜・小松菜・人参・きゅうり・万能ねぎ・洋梨	酒・醤油・みりん・塩・かつおだし
20	土	麦茶 小魚せんべい	ごはん	チキンソテー ガーリックバター醤油 キャベツとハムのマヨサラダ スープ(かぼちゃ・玉葱)	牛乳 ウインナー ハッシュドポテト	米・バター・マヨネーズ・ハッシュドポテト	鶏肉・ハム・牛乳・ウインナー	にんにく・キャベツ・きゅうり・人参・かぼちゃ・玉葱	塩・酒・醤油・みりん・コンソメ
21	日								
22	月	麦茶 カルシウムせんべい	ごはん	鮭の塩麹焼き さつま芋の金平 味噌汁(なす・えのき茸)	牛乳 コーンマヨドレパン	米・さつま芋・ごま油・砂糖・ごま・ホットケーキミックス粉・マヨドレ	鮭・牛乳	人参・なす・えのき茸・コーン・パセリ	塩麹・かつおだし・醤油・みりん・味噌・塩
23	火			秋分の日					
24	水	麦茶 ゼリー	ロールパン	かぼちゃの豆乳クリームシチュー キャベツとツナのサラダ フルーツ(梨)	牛乳 二色おはぎ	ロールパン・油・砂糖・もち米・米・こしあん	鶏肉・豆乳・ツナ・牛乳・きな粉	かぼちゃ・人参・玉葱・マッシュルーム・グリーンピース・キャベツ・きゅうり・梨	シチュールウ・塩・酢
25	木	麦茶 野菜せんべい	ごはん	タンダーリーチキン ほうれん草ときこのソテー ミルクスープ(じゃが芋・玉葱)	牛乳 ぶどうゼリー ホームパイ	米・砂糖・バター・じゃが芋・寒天・ホームパイ	鶏肉・ヨーグルト・牛乳	にんにく・玉葱・ほうれん草・しめじ・エリンギ・人参・パセリ・ぶどう果汁	塩・カレー粉・醤油・ケチャップ・コンソメ・味噌
26	金	麦茶 ビスケット	じゃこチャーハン	ビーフンとハムのサラダ 中華スープ(豚肉・豆腐)	牛乳 ビザトースト	米・ごま油・ビーフン・砂糖・食パン	じゃこ・カニカマ・卵・ハム・豚肉・豆腐・牛乳・ウインナー・チーズ	万能ねぎ・人参・きゅうり・玉葱・ピーマン	塩・中華だし・醤油・酢・ケチャップ
27	土	麦茶 小魚せんべい	ごはん	鶏肉とさつま芋の甘辛煮 枝豆のコロコロサラダ 味噌汁(なめこ・長葱)	牛乳 ぶどうパン	米・さつま芋・油・砂糖・ぶどうパン	鶏肉・牛乳	人参・しめじ・グリーンピース・枝豆・きゅうり・コーン・なめこ・長葱	酒・かつおだし・醤油・塩・酢・味噌
28	日								
29	月	麦茶 ヨーグルト	ごはん	鯖のごま焼き 麻婆茄子 中華スープ(わかめ・大根)	牛乳 ふかし芋	米・砂糖・ごま油・ごま・片栗粉・さつま芋	鯖・豚肉・牛乳	なす・人参・長葱・ピーマン・にんにく・生姜・わかめ・大根	酒・醤油・みりん・中華だし・味噌
30	火	麦茶 カルシウムせんべい	ごはん	みそ豚 もやしとちくわのごま酢和え すまし汁(卵・チンゲン菜)	牛乳 納豆スパゲッティ	米・油・砂糖・ごま・スパゲッティ	豚肉・ちくわ・卵・牛乳・納豆	キャベツ・長葱・もやし・人参・きゅうり・チンゲン菜・万能ねぎ・のり	酒・中華だし・醤油・味噌・塩・酢・和風だし・みりん

9月旬の食材

・鮭・秋刀魚・しらす・昆布・いんげん・オクラ・かぼちゃ・きのこ類・さつま芋・チンゲン菜・なす・栗・梨・ぶどう・洋梨・ごま