

9月 献立表 乳児・幼児

2025 年 9 月

ありんこ保育園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (〇朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
1月	ごはん カラスカレイのねぎ塩焼き 卵の花炒り キャベツとモロヘイヤのお浸し 味噌汁	◎ココアとバナナのケーキ ◎牛乳 ◎ぶどう ◎煮干し	かれい、おから、卵、牛乳、かたくちいわし	万能ねぎ、にんじん、しいたけ、干しひじき、キャベツ、モロヘイヤ、たまねぎ、わかめ、バナナ、ぶどう	はいが精米、なたね油、砂糖、さつまいも、薄力粉、食塩不使用バター	食塩、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、麦みそ、ビュアココア、ペーキングパウダー	エネルギー 572kcal たんぱく質 23.8g 脂質 13.5g 炭水化物 95.6g 塩分 2.1g
2火	ぶどう食パン(天然酵母) 鶏肉の香味焼き もやしのソテー レタスサラダ コーンチャウダー	◎かんぴょう巻 ◎麦茶 ◎なし ◎煮干し	鶏もも肉、牛乳、かたくちいわし	たまねぎ、セロリ、パセリ、にんにく、もやし、赤ピーマン、レタス、きゅうり、トマト、にんじん、コーン缶、焼きのり、かんぴょう、なし	ぶどうパン、なたね油、砂糖、じゃがいも、薄力粉、はいが精米	食塩、こいくちしょうゆ、米酢、水、洋風だし、かつおだし、麦茶	エネルギー 482kcal たんぱく質 19.2g 脂質 16.2g 炭水化物 71.2g 塩分 2.1g
3水	ごはん 肉豆腐 人参りしり チンゲン菜のおかか和え すまし汁	◎ごま味噌蒸しパン ◎牛乳 ◎キウイフルーツ ◎煮干し	牛もも肉、木綿豆腐、ツナ缶、かつお節、牛乳、かたくちいわし	たまねぎ、えのきたけ、にんじん、チンゲンサイ、キャベツ、なす、オクラ、万能ねぎ、キウイフルーツ	はいが精米、しらたき、砂糖、なたね油、強力粉、すりごま	こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、しょうが、かつおだし、ペーキングパウダー、麦みそ	エネルギー 525kcal たんぱく質 23.6g 脂質 13.6g 炭水化物 84.1g 塩分 1.8g
4木	キャロブパン(天然酵母) 白身魚のピカタ ズッキーニとベーコンのソテー マカロニサラダ トマトスープ	◎フルーツ白玉あんみつ ◎麦茶 ◎煮干し	めかじき、卵、ベーコン、ロースハム、木綿豆腐、あずき、かたくちいわし	ズッキーニ、きゅうり、にんじん、コーン缶、トマト、キャベツ、たまねぎ、バナナ、みかん缶、キウイフルーツ	食パン、薄力粉、なたね油、じゃがいも、マカロニ、白玉粉、黒砂糖、砂糖	食塩、トマトケチャップ、マヨネーズ、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、水、麦茶	エネルギー 481kcal たんぱく質 22.4g 脂質 15.4g 炭水化物 69.5g 塩分 2.2g
5金	焼きそば 鶏肉の塩から揚げ フランクフルトソーセージ きゅうり塩漬け 茹でとうもろこし すいか	◎炊き込みごはんのおにぎり ◎麦茶 ◎チョコバナナ ◎煮干し	豚もも肉、鶏もも肉、フランクフルトソーセージ、かたくちいわし	キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、青ピーマン、あおのり、きゅうり、スイートコーン、すいか、ごぼう、ぶなしめじ、焼きのり、バナナ	蒸し中華めん、なたね油、薄力粉、かたくり粉、はいが米	ウスターソース、食塩、トマトケチャップ、水、こいくちしょうゆ、本みりん、麦茶、スイートチョコレート	エネルギー 686kcal たんぱく質 25.9g 脂質 26.5g 炭水化物 92.3g 塩分 2.0g
6土	鶏そぼろごはん かぼちゃの煮物 三色お浸し 味噌汁	◎パンパディング ◎牛乳 ◎キウイフルーツ	鶏ひき肉、油揚げ、卵、牛乳	かぼちゃ、チンゲンサイ、もやし、にんじん、わかめ、えのきたけ、長ねぎ、キウイフルーツ	はいが精米、砂糖、食パン	こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、麦みそ	エネルギー 469kcal たんぱく質 21.1g 脂質 14.2g 炭水化物 70.2g 塩分 2.0g
8月	食パン(天然酵母) ポークカレー 温野菜 ツナサラダ オクラのスープ	◎はりはりワカメふりかけごはん ◎麦茶 ◎とうもろこし ◎煮干し	豚もも肉、卵、ツナ缶、かたくちいわし	かぼちゃ、にんじん、キャベツ、きゅうり、オクラ、えのきたけ、長ねぎ、切干しだいこん、わかめ、しょうが、スイートコーン	食パン、薄力粉、パン粉、なたね油、じゃがいも、はいが精米、砂糖、ごま油	食塩、マヨネーズ、昆布だし、かつおだし、本みりん、こいくちしょうゆ、米酢、麦茶	エネルギー 550kcal たんぱく質 22.7g 脂質 16.0g 炭水化物 85.4g 塩分 2.2g
9火	ごはん さばの南部焼き 冬瓜とえびのくず煮 チンゲン菜ののりお浸し 味噌汁	◎ピザトースト ◎牛乳 ◎キウイフルーツ ◎煮干し	さば、しばえび、ツナ缶、ロースハム、ピザ用チーズ、牛乳、かたくちいわし	とうがん、しいたけ、オクラ、チンゲンサイ、刻みのもやし、にんじん、にら、長ねぎ、ミニトマト、たまねぎ、青ピーマン、キウイフルーツ	はいが精米、いりごま、砂糖、かたくり粉、食パン	こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、食塩、麦みそ	エネルギー 532kcal たんぱく質 27.1g 脂質 16.0g 炭水化物 76.8g 塩分 2.8g
10水	パンズパン(天然酵母) チキンフリカッセ さつまいもとにんじんのグラッセ キャベツのスローサラダ モロヘイヤのスープ	◎たらこのだし汁ごはん ◎麦茶 ◎中華きゅうり ◎煮干し	鶏もも肉、生クリーム、たらこ、かたくちいわし	たまねぎ、ぶなしめじ、にんじん、キャベツ、きゅうり、モロヘイヤ、スイートコーン、長ねぎ、万能ねぎ、刻みのもやし	食パン、なたね油、さつまいも、砂糖、食塩不使用バター、はいが米、ごま油	食塩、穀物酢、昆布だし、かつおだし、こいくちしょうゆ、麦茶、米酢	エネルギー 555kcal たんぱく質 22.1g 脂質 18.1g 炭水化物 81.5g 塩分 2.8g
11木	ごはん 豆腐ステーキ 豚肉となすの味噌炒め 人参のごま和え すまし汁	◎ホットケーキ ◎牛乳 ◎バナナ ◎煮干し	木綿豆腐、かつお節、豚もも肉、卵、牛乳、かたくちいわし	万能ねぎ、なす、たまねぎ、赤ピーマン、にんじん、わかめ、ぶなしめじ、えのきたけ、バナナ	はいが精米、かたくり粉、なたね油、砂糖、すりごま、薄力粉、食塩不使用バター、メープルシロップ	こいくちしょうゆ、本みりん、麦みそ、かつおだし、食塩、ペーキングパウダー	エネルギー 580kcal たんぱく質 20.7g 脂質 15.5g 炭水化物 94.4g 塩分 1.7g
12金	冷し中華(肉味噌) ちくわと長芋の磯辺揚げ キャベツのゆかり和え	◎かぼちゃごはん ◎麦茶 ◎なし ◎煮干し	豚ひき肉、焼き竹輪、かたくちいわし	たまねぎ、にんじん、しいたけ、しょうが、きゅうり、もやし、あおのり、キャベツ、かぼちゃ、なし	砂糖、ごま油、蒸し中華めん、なたね油、かたくり粉、ながいも、薄力粉、はいが精米、いりごま、食塩不使用バター	かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、米酢、麦みそ、水、食塩、ゆかりふりかけ、麦茶	エネルギー 571kcal たんぱく質 21.1g 脂質 18.1g 炭水化物 90.3g 塩分 2.7g
13土	ロールパン スクランブルエッグ チンゲン菜のカレーソテー マセドアンサラダ せん切り野菜のスープ	◎米粉のクレープ ◎牛乳 ◎バナナ	卵、牛乳、ベーコン	チンゲンサイ、もやし、かぼちゃ、にんじん、スイートコーン、キャベツ、たまねぎ、万能ねぎ、ブルーベリージャム、バナナ	ロールパン、食塩不使用バター、なたね油、じゃがいも、米粉、砂糖	トマトケチャップ、カレー粉、食塩、マヨネーズ、昆布だし	エネルギー 602kcal たんぱく質 22.1g 脂質 28.4g 炭水化物 70.9g 塩分 2.0g
16火	キャロブパン(天然酵母) 白身魚のポテトコーン焼き もやしとピーマンのソテー 人参サラダ 牛乳	◎舞茸ごはん ◎麦茶 ◎きゅうり ◎煮干し	メルルーサ、ベーコン、牛乳、油揚げ、かたくちいわし	コーン缶、もやし、青ピーマン、にんじん、干しぶどう、まいたけ、きゅうり	食パン、じゃがいも、なたね油、砂糖、はいが精米	食塩、米酢、かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、麦茶	エネルギー 507kcal たんぱく質 23.1g 脂質 12.0g 炭水化物 82.5g 塩分 2.2g
17水	お赤飯 和風ミートローフ 切干大根の煮物 キャベツとオクラの和え物 すまし汁(麩ととうろ昆布)	◎梨と紅茶のバウンドケーキ ◎牛乳 ◎キウイフルーツ ◎煮干し	あずき、豚ひき肉、油揚げ、牛乳、卵、かたくちいわし	たまねぎ、にんじん、スイートコーン、さやいんげん、切干しだいこん、キャベツ、オクラ、とうろこんが、万能ねぎ、なし、キウイフルーツ	もち米、はいが精米、いりごま、パン粉、なたね油、砂糖、釜焼きふ、薄力粉、食塩不使用バター	食塩、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、かつお・昆布だし、ペーキングパウダー、紅茶	エネルギー 616kcal たんぱく質 25.4g 脂質 20.1g 炭水化物 91.4g 塩分 2.1g
18木	天ぷらうどん かき揚げ 豚肉となすの炒め煮 チンゲン菜のおかか和え	◎枝豆チーズおにぎり ◎麦茶 ◎なし ◎煮干し	さくらえび、豚もも肉、削り節、ピザ用チーズ、かたくちいわし	長ねぎ、かぼちゃ、たまねぎ、青ピーマン、なす、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、えだまめ、大葉、なし	うどん、薄力粉、なたね油、砂糖、はいが精米	かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、水、食塩、本みりん、麦茶	エネルギー 491kcal たんぱく質 17.4g 脂質 11.0g 炭水化物 87.1g 塩分 2.8g
19金	ごはん 鶏ささみの卵とじ れんこんのじゃこ炒め もやしとにらのお浸し 味噌汁	◎ヨーグルトスコーン ◎牛乳 ◎ぶどう ◎煮干し	鶏ささみ、卵、しらす、油揚げ、プレーンヨーグルト、牛乳、かたくちいわし	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、れんこん、もやし、にら、万能ねぎ、ぶどう	はいが精米、砂糖、なたね油、さといも、強力粉、食塩不使用バター	かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、麦みそ、ペーキングパウダー	エネルギー 550kcal たんぱく質 25.4g 脂質 14.3g 炭水化物 86.3g 塩分 2.1g

20 土	ごはん 回鍋肉 さつま芋のレモン煮 中華きゅうり すまし汁	◎ツナサンド ◎牛乳 ◎キウイフルーツ	豚もも肉、木綿豆腐、ツナ缶、牛乳	キャベツ、にんじん、青ピーマン、レモン、きゅうり、わかめ、長ねぎ、たまねぎ、キウイフルーツ	はいが精米、なたね油、砂糖、さつまいも、ごま油、食パン	麦みそ、こいくちしょうゆ、米酢、かつおだし、食塩、マヨネーズ	エネルギー 526kcal たんばく質 21.5g 脂質 13.7g 炭水化物 84.8g 塩分 1.6g
22 月	干し芋パン(天然酵母) いわしのパン粉焼き なすとベーコンのソテー ポテトサラダ 春雨スープ	◎おはぎ ◎麦茶 ◎ぶどう ◎煮干し	いわし、ベーコン、きな粉、あずき、かたくちいわし	なす、にんじん、コーン缶、たまねぎ、にら、ぶどう	食パン、薄力粉、パン粉、なたね油、じゃがいも、はるさめ、ごま油、もち米、はいが米、砂糖	食塩、水、マヨネーズ、かつおだし、こいくちしょうゆ、昆布だし、麦茶	エネルギー 566kcal たんばく質 22.2g 脂質 16.8g 炭水化物 89.6g 塩分 2.5g
24 水	けんちんうどん 厚揚げの甘酢あん ワカメのナムル ぶどう	◎人参の米粉蒸しパン ◎牛乳 ◎麦茶 ◎なし ◎煮干し	鶏もも肉、厚揚げ、豆乳、牛乳、かたくちいわし	にんじん、ごぼう、しいたけ、長ねぎ、たまねぎ、青ピーマン、赤ピーマン、わかめ、もやし、きゅうり、ぶどう、なし	うどん、さといも、なたね油、砂糖、かたくり粉、ごま油、いりごま、米粉	かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、穀物酢、ベーキングパウダー	エネルギー 485kcal たんばく質 19.4g 脂質 16.2g 炭水化物 71.7g 塩分 2.3g
25 木	食パン(天然酵母) 豚肉のスパイスソテー チンゲン菜ともやしの炒め物 シーフードサラダ 人参のポタージュスープ	◎きらずもち ◎麦茶 ◎キウイフルーツ ◎煮干し	豚もも肉、しばえび、牛乳、おから、かたくちいわし	チンゲンサイ、もやし、キャベツ、レタス、たまねぎ、スイートコーン、にんじん、キウイフルーツ	食パン、薄力粉、なたね油、砂糖、ごま油、じゃがいも、白玉粉、黒砂糖	食塩、カレー粉、穀物酢、こいくちしょうゆ、昆布だし、水、麦茶	エネルギー 439kcal たんばく質 21.1g 脂質 13.0g 炭水化物 65.3g 塩分 1.6g
26 金	ごはん 鮭の西京焼き 冬瓜のそぼろ煮 れんこんのごまマヨネーズ和え すまし汁	◎ブルーネックキー ◎牛乳 ◎バナナ ◎煮干し	さけ、鶏ひき肉、木綿豆腐、きな粉、豆乳、牛乳、かたくちいわし	とうがん、にんじん、万能ねぎ、れんこん、きゅうり、しいたけ、えのきたけ、オクラ、ブルーネ、バナナ	はいが精米、砂糖、すりごま、米粉、なたね油	麦みそ、本みりん、かつおだし、こいくちしょうゆ、食塩、マヨネーズ、ベーキングパウダー	エネルギー 572kcal たんばく質 25.8g 脂質 15.5g 炭水化物 87.4g 塩分 2.0g
27 土	鶏照り焼き丼 なすの揚げびたし 即席漬け 味噌汁	◎レモンラスク ◎牛乳 ◎バナナ	鶏もも肉、削り節、油揚げ、牛乳	長ねぎ、なす、キャベツ、しょうが、もやし、にんじん、にら、レモン、バナナ	はいが精米、なたね油、食パン、グラニュー糖、有塩バター	こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、かつおだし、麦みそ	エネルギー 516kcal たんばく質 20.9g 脂質 17.1g 炭水化物 74.4g 塩分 2.0g
29 月	ごはん 煮魚 三色きんぴら チンゲン菜のお浸し 味噌汁	◎レーズンマフィン ◎牛乳 ◎なし ◎煮干し	さば、かつお節、卵、生クリーム、牛乳、かたくちいわし	しょうが、かぼちゃ、れんこん、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、わかめ、万能ねぎ、レーズン、なし	はいが精米、砂糖、なたね油、釜焼きふ、薄力粉	こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、麦みそ、ベーキングパウダー	エネルギー 584kcal たんばく質 22.9g 脂質 18.7g 炭水化物 88.1g 塩分 1.9g
30 火	わかめうどん 納豆の落とし揚げ キャベツとさきみのサラダ 茹でとうもろこし	◎えび塩ごはん ◎麦茶 ◎ぶどう ◎煮干し	挽きわり納豆、木綿豆腐、鶏ささみ、さくらえび、かたくちいわし	わかめ、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、キャベツ、きゅうり、スイートコーン、ぶどう	うどん、かたくり粉、なたね油、はいが米、ごま油	かつおだし、こいくちしょうゆ、食塩、マヨネーズ、麦茶	エネルギー 587kcal たんばく質 21.1g 脂質 15.6g 炭水化物 96.2g 塩分 2.3g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です