

忍岡こども園
令和7年度9月(長月)献立表

9月の目的:キレイに食べよう
テーマ食材～夏野菜(芋類)～

※日々安心・安全な食品を納品していますが、納入状況により献立を変更する場合があります。
※カレンダーに記載されているカロリーは幼児の1日の昼食とおやつ分のカロリーです。
乳児は8割で計算しています。また、これは目安であり個々の喫食量に応じて変動します。
※一日の幼児昼食おやつ分のカロリー基準:547kcal

	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
	引き取り訓練・始業式		異文化交流			
昼食	親子丼 ほうれん草としめじの煮びたし 大根と玉ねぎの味噌汁 バナナ	ご飯 鯖の柚庵焼き 豆腐と若布の和風サラダ キャベツと椎茸の味噌汁 梨	野菜たっぷりちゃんぽん麺 レバーの香味煮 ほうれん草と人参のナムル ヨーグルト	胚芽ご飯 牛肉と茄子の甘辛炒め ひじきとだいずのマヨサラダ 冬瓜と豆腐の味噌汁 パレンシアオレンジ スイートポテト 牛乳	ご飯 かぼちゃコロケ いんげんの黒胡麻和え 生姜入りすまし汁 フルーツゼリー ツイストドーナツ ヨーグルトドリンク	ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 胡瓜と大根の塩昆布和え 豆腐と若布の味噌汁 ヨーグルト 若菜おにぎり 牛乳
3時	バームクーヘン せんべい(ばりんこ) 麦茶	もちっと野菜マフィン 牛乳	鮭と切干大根のおにぎり 麦茶			
	1 I補* - 511 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 16.2 g 炭水化物7.3 g	2 I補* - 532 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 20.0 g 炭水化物1.6 g	3 I補* - 547 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 13.0 g 炭水化物2.6 g	4 I補* - 559 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 26.5 g 炭水化物0.4 g	5 I補* - 713 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 22.4 g 炭水化物9.4 g	6 I補* - 514 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 11.8 g 炭水化物35.4 g
	8	9	10	11	12	13
昼食	桜えびご飯 おからと蓮根のつくね焼き 里芋の旨煮 秋茄子と油揚げの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 豚肉の塩麴炒め 胡瓜と若布の酢の物 小松菜と油揚げの味噌汁 柿	ねばねば納豆丼 南瓜の甘煮 胡瓜ともやしのおかか和え 具だくさん味噌汁 バナナ	麦ご飯 鶏の竜田揚げ 白菜の煮びたし きのこの味噌汁 パレンシアオレンジ 手作り梨ジャムサンド 牛乳	えびたっぷりカレーライス りんご入りフレンチサラダ ジュリエンスープ フルーツゼリー	豚肉と野菜のどんぶり 切干大根の煮物 じゃが芋と玉葱の味噌汁 ヨーグルト
3時	カルピックパ 麦茶	焼き芋 牛乳	人参とチーズのおやき 麦茶			
	15 I補* - 506 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 10.0 g 炭水化物7.5 g	16 I補* - 507 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 15.7 g 炭水化物1.7 g	17 I補* - 541 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 9.3 g 炭水化物9.6 g	18 I補* - 528 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 16.7 g 炭水化物30.1 g	19 I補* - 663 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 15.1 g 炭水化物9.2 g	20 I補* - 589 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 15.4 g 炭水化物35.5 g
昼食	敬老の日	杉アート	避難訓練	誕生会		
3時		ご飯 鯖の柚庵焼き 豆腐と若布の和風サラダ キャベツと椎茸の味噌汁 梨 もちっと野菜マフィン 牛乳	野菜たっぷりちゃんぽん麺 レバーの香味煮 ほうれん草と人参のナムル ヨーグルト	サフランライス タンドリーチキン さつま芋のヨーグルトサラダ キャベツとお豆のスープ フルーツ2種盛り 桃のパナコッタ ウエハース 紅茶	ご飯 かぼちゃコロケ いんげんの黒胡麻和え 生姜入りすまし汁 フルーツゼリー ツイストドーナツ ヨーグルトドリンク	ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 胡瓜と大根の塩昆布和え 豆腐と若布の味噌汁 ヨーグルト 若菜おにぎり 牛乳
	22 I補* - 532 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 20.0 g 炭水化物1.6 g	23 I補* - 532 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 20.0 g 炭水化物1.6 g	24 I補* - 547 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 13.0 g 炭水化物2.6 g	25 I補* - 456 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 14.2 g 炭水化物39.8 g	26 I補* - 713 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 22.4 g 炭水化物9.4 g	27 I補* - 514 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 11.8 g 炭水化物35.4 g
昼食	桜えびご飯 おからと蓮根のつくね焼き 里芋の旨煮 秋茄子と油揚げの味噌汁 ヨーグルト	振替休日	ねばねば納豆丼 南瓜の甘煮 胡瓜ともやしのおかか和え 具だくさん味噌汁 バナナ	麦ご飯 鶏の竜田揚げ 白菜の煮びたし きのこの味噌汁 パレンシアオレンジ 手作り梨ジャムサンド 牛乳	えびたっぷりカレーライス りんご入りフレンチサラダ ジュリエンスープ フルーツゼリー	豚肉と野菜のどんぶり 切干大根の煮物 じゃが芋と玉葱の味噌汁 ヨーグルト
3時	おはぎ 緑茶		人参とチーズのおやき 麦茶			
	29 I補* - 495 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 4.7 g 炭水化物0.3 g	30	I補* - 541 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 9.3 g 炭水化物9.6 g	I補* - 528 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 16.7 g 炭水化物30.1 g	I補* - 663 kcal 蛋白質 28.6 g 脂質 15.1 g 炭水化物9.2 g	I補* - 589 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 15.4 g 炭水化物35.5 g
昼食	親子丼 ほうれん草としめじの煮びたし 大根と玉ねぎの味噌汁 バナナ	コーンライス 鮭のホワイトソースがけ レモンドレッシングサラダ オニオンスープ フルーツゼリー				
3時	葱塩チャーハン 小魚 麦茶	栗ようかん 麦茶				
	I補* - 604 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 14.0 g 炭水化物38.9 g	I補* - 425 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 9.7 g 炭水化物39.8 g				