



神田川ほとりに花咲く保育園
令和7年度9月(長月)



9月の目標:キレイに食べよう

※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です。
乳児は8割で計算しています。これは目安であり、個々の喫食量に応じて変動します。
※乳児は栄養補充として、午前おやつに牛乳の提供をします。
※一日の幼児昼食おやつのカロリー基準:547kcal

	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
屋食	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 鯖の袖庵焼き 豆腐と若布の和風サラダ キャベツと椎茸の味噌汁 りんご	野菜たっぷりちやんぼん麺 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 梨	ご飯 かぼちゃコロッケ いんげんの黒胡麻和え 生姜入りすまし汁 オレンジ	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
3時	葱塩チャーハン 小魚 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	うさぎスイートポテト 牛乳	キャロットパン ヨーグルトドリンク	なめしおにぎり 牛乳
補食	・ゆかりおにぎり・麦茶 エネルギー 604 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 14.0 g 炭水化物98.9 g	・コーンおにぎり・麦茶 エネルギー 536 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 20.1 g 炭水化物72.8 g	・おかかおにぎり・麦茶 エネルギー 547 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 13.0 g 炭水化物82.6 g	・青のりおにぎり・麦茶 エネルギー 565 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 26.5 g 炭水化物72.9 g	・菜飯おにぎり・麦茶 エネルギー 643 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 14.7 g 炭水化物92.0 g	エネルギー 514 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 11.8 g 炭水化物85.4 g
	8	9	10	11	12	13
屋食	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 バナナ	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 りんご	麦ご飯 鶏の竜田揚げ 白菜の煮びたし きのこの味噌汁 フルーツゼリー	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 パレンシアオレンジ	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	カルピクッパ 麦茶	焼き芋 牛乳	人参とチーズのおやき 麦茶	手作り梨ジャムサンド ヨーグルトドリンク	ツナとひじきの炊き込みご飯 小魚 麦茶	ゆかりおにぎり 牛乳
補食	・ゆかりおにぎり・麦茶 エネルギー 491 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 10.0 g 炭水化物86.7 g	・コーンおにぎり・麦茶 エネルギー 507 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 15.7 g 炭水化物71.7 g	・おかかおにぎり・麦茶 エネルギー 532 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 9.3 g 炭水化物98.6 g	・青のりおにぎり・麦茶 エネルギー 680 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 16.2 g 炭水化物21.1 g	・菜飯おにぎり・麦茶 エネルギー 560 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 14.1 g 炭水化物88.3 g	エネルギー 589 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 15.4 g 炭水化物95.5 g
	15	16	17	18	19	20
屋食		ご飯 鯖の袖庵焼き 豆腐と若布の和風サラダ キャベツと椎茸の味噌汁 りんご	野菜たっぷりちやんぼん麺 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 梨	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 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
3時		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	うさぎスイートポテト ヨーグルトドリンク	桃のパナコッタ ウエハース 紅茶	なめしおにぎり 牛乳
補食		・コーンおにぎり・麦茶 エネルギー 536 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 20.1 g 炭水化物72.8 g	・おかかおにぎり・麦茶 エネルギー 547 kcal 蛋白質 29.0 g 脂質 13.0 g 炭水化物82.6 g	・青のりおにぎり・麦茶 エネルギー 586 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 22.0 g 炭水化物34.4 g	・菜飯おにぎり・麦茶 エネルギー 499 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 17.3 g 炭水化物72.0 g	エネルギー 514 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 11.8 g 炭水化物85.4 g
	22	23	24	25	26	27
屋食	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 りんご		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 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 フルーツゼリー	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 パレンシアオレンジ	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	人参とチーズのおやき 麦茶		おはぎ 緑茶	手作り梨ジャムサンド ヨーグルトドリンク	ツナとひじきの炊き込みご飯 小魚 麦茶	ゆかりおにぎり 牛乳
補食	・ゆかりおにぎり・麦茶 エネルギー 494 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 17.3 g 炭水化物67.5 g		・おかかおにぎり・麦茶 エネルギー 480 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 4.7 g 炭水化物99.5 g	・青のりおにぎり・麦茶 エネルギー 680 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 16.2 g 炭水化物21.1 g	・菜飯おにぎり・麦茶 エネルギー 560 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 14.1 g 炭水化物88.3 g	エネルギー 589 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 15.4 g 炭水化物95.5 g
	29	30				
屋食	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 柿				
3時	葱塩チャーハン 小魚 麦茶	栗ようかん 麦茶				
補食	・ゆかりおにぎり・麦茶 エネルギー 604 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 14.0 g 炭水化物98.9 g	・コーンおにぎり・麦茶 エネルギー 393 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 9.7 g 炭水化物51.8 g				