

2025年 9月献立表

羽村たつの子保育園

< 今月の平均栄養量 >

3歳以上児	熱量：594kcal	蛋白質：21.7g	脂質：16.0g
3歳未満児	熱量：472kcal	蛋白質：16.9g	脂質：12.1g

日	主食	汁物	主菜	副菜	午後おやつ	備考
月 1 29	ごはん 五分米	味噌汁 人参、玉葱 冬瓜、わかめ 味噌、だし	魚の西京焼き サワラ 白味噌	煮浸し 小松菜、人参、しめじ、油揚げ 塩、醤油、だし	醤油飯 五分米、海苔 塩、醤油、ごま油	AMブルー
				大根煮・胡瓜S	ごぼうS	
火 2 16 30	雑穀ごはん 五分米 赤米	味噌汁 厚揚げ、人参、大根 あおさ 味噌、だし	魚の蒲焼き 2日アジ、16・30日秋刀魚 酒、砂糖、醤油、片栗粉 揚げ油	ひじきサラダ 鶏ささみ、ひじき、胡瓜、人参 コーン、塩、醤油、レモン汁	2・30日ミルクくずもち 16日黒糖餅 牛乳、レーズン、砂糖、片栗粉	2・30AMさつまいも 16AMブルー
				粉ふき芋・大根S	人参S	
水 3 17	ごはん 五分米	味噌汁 もやし、人参 油揚げ、わかめ 味噌、だし	鶏のじぶ煮 鶏肉、生姜 酒、塩、醤油 小麦粉	中華和え キャベツ、人参、ピーマン ごま、塩、醤油、ごま油	メンチボール 白米、豚挽肉、玉葱、パン粉 砂糖、醤油、酢、ケチャップ	AMじゃがいも
				さつまい煮・胡瓜S	ごぼうS	
木 4 18	4日さつまいもごはん 白米、さつまいも、塩	味噌汁 じゃが芋、玉葱	揚げ出し豆腐 豆腐、大根、なめこ	ちりめん和え 小松菜、もやし、人参 ちりめん、塩、醤油	ヨーグルトパン 強力粉、ヨーグルト	AMかぼちゃ
	18日栗ごはん 白米、栗、塩	チンゲン菜 味噌、だし	あさつき、片栗粉 塩、醤油、みりん、揚げ油	味噌だれ胡瓜・人参S	BP、砂糖、油、塩 ゼロIS	
金 5 19	麦ごはん 五分米 もち麦	豆乳味噌汁 豚挽肉、玉葱、にら 人参、ズッキーニ、豆乳 味噌、ごま油、だし	いわしの梅煮 イワシ、生姜、梅干し 酒、酢、醤油、みりん	海藻ごま味噌和え 海藻、キャベツ、人参 ごま、砂糖、味噌、ごま油	焼きおにぎり 五分米、ちりめん、あさつき 醤油、ごま油	AMさつまいも
				南瓜煮・大根S	人参S	
土 6 20	鶏南うどん 乾麺、鶏肉、大根、人参、椎茸、長ねぎ 南瓜、塩、醤油、油、だし			和え物 もやし、人参、小松菜 海苔、醤油	ゆかりおにぎり 五分米 ゆかり	AMブルー
				さつまい煮・人参S	大根S	
月 8 22	ごはん 五分米	吸い物 豆腐、オクラ 人参 塩、醤油、だし	魚の塩焼き サケ 塩	切干し大根煮 切干大根、人参、小松菜 しめじ、干椎茸、砂糖、醤油	おかかおにぎり 五分米、削り節 塩、醤油	AMブルー
				人参煮・胡瓜S	ごぼうS	
火 9	人参ごはん 白米、人参 塩	味噌汁 もやし、にら、人参 玉葱、ごま油 味噌、だし	がんもどき 豚挽肉、豆腐、ひじき 人参、あさつき 酒、塩、醤油、揚げ油	炒りおかか和え 小松菜、キャベツ 人参、削り節、塩、醤油	五平餅 五分米、もち米 砂糖、醤油、味噌	AMかぼちゃ
				さつまい煮・人参S	胡瓜S	
水 10 24	ごはん 五分米	味噌汁 大根、人参、しめじ わかめ 味噌、だし	鶏肉のキッシュ風 鶏肉、玉葱、ズッキーニ じゃがいも、チーズ 塩、醤油、カレー粉、小麦粉	白和え 豆腐、人参、干椎茸、ごま 小松菜、砂糖、醤油、味噌	ドーナツ 強力粉、薄力粉、BP、砂糖 塩、ドライイースト、油	AMきゅうりみそ
				フロッキー・ゼロIS	大根S	
木 11 25	ごはん 五分米	味噌汁 椎茸、南瓜 人参、長ねぎ 味噌、だし	魚の香味焼き トロカジキ にんにく、酒、醤油、みりん	キャベツとコーンと和え キャベツ、コーン、人参 塩、醤油	焼豚ボール 白米、豚肩肉、にんにく 長葱、生姜、酒、砂糖、醤油	AMさつまいも
				煮豆・人参S	ごぼうS	12・26AMじゃがいも
金 12 26	雑穀ごはん 五分米 黒米	味噌汁 人参、玉葱、油揚げ あおさ 味噌、だし	魚のフライ ムキカレイ 小麦粉、パン粉、塩 揚げ油	春雨和え 春雨、小松菜、人参 ごま、塩、醤油	12日誕生会 ケーキ・果物 小麦粉、バター BP、砂糖、牛乳	26日さつまいも さつまいも、小麦粉 牛乳、BP、砂糖
				南瓜煮・ゼロIS	人参S	
土 13 27	鶏塩うどん 乾麺、鶏肉、大根、人参、キャベツ 塩、だし			和え物 もやし、人参、小松菜 海苔、醤油	わかめおにぎり 五分米	AMブルー
				ローストポテト・人参S	炊き込みわかめ 大根S	

【献立は材料の都合により変更する事がありますので、毎日のサンプルを見てください】

午前のおやつは煮干し、さつまいも、南瓜、じゃが芋
胡瓜、ブルー雑穀菓子を使用予定です

今月の試食会：9月3日「鶏のじぶ煮」
調理室カウンターにて行います。
お迎え前にお立ち寄りください。

秋の味覚を堪能！
秋の味覚代表を使用した、さつまいもごはんが登場します！
シンプルな塩味と昆布で旨味を引き出します！

