



# 9月のよていこんだて

2025年度



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			強い力が出る食べ物	丈夫な体を作る食べ物	病気から守る食べ物	その他
1 29 月	昼食	ごはん 豚肉のかりん揚げ 白和え かぼちゃのみそ汁	米 ごま、砂糖、片栗粉、油 糸こんにゃく、ごま、練りごま、砂糖	豚肉 豆腐、かつお節 みそ	しょうが 人参、ほうれん草、しいたけ かぼちゃ、玉ねぎ	しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ、塩 だしパック、煮干し
	午後おやつ	ゼリー くだもの 牛乳		牛乳	くだもの	ゼリー
2 16 30 火	昼食	ごはん 魚のちゃんちゃん焼き 豆腐のすまし汁	米 砂糖	魚、みそ 豆腐	キャベツ、玉ねぎ、人参、エリンギ 玉ねぎ、えのき	しょうゆ、みりん、酒、塩 だしパック、昆布、しょうゆ、みりん、酒、塩
	午後おやつ	ミートマカロニ 牛乳	マカロニ、砂糖、油	合挽きミンチ 牛乳	玉ねぎ、にんにく、トマト缶	ケチャップ、コンソメ、塩
3 17 水	昼食	パン 鶏肉のチーズ風味焼き ごぼうとれんこんのサラダ たまごのスープ	食パン、ジャム パン粉、マーガリン コーン缶、マヨネーズ、砂糖 油	鶏肉、粉チーズ ちくわ 卵	パセリ ごぼう、れんこん、きゅうり、人参 玉ねぎ、人参	酒、塩こしょう 塩こしょう コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	わかめじゃこおにぎり 牛乳	米	ちりめんじゃこ、わかめ 牛乳		塩
4 18 木	昼食	ごはん 魚の梅煮 青菜の磯和え 白菜のみそ汁	米 砂糖 砂糖	魚 のり 油揚げ、みそ	梅干し、しょうが ほうれん草、小松菜、人参 白菜、玉ねぎ	しょうゆ、酒、みりん しょうゆ だしパック、煮干し
	午後おやつ	大学いも 牛乳	さつまいも、黒ごま、砂糖、片栗粉、油	牛乳		しょうゆ、酢
5 金	昼食	チキンカレーライス フレンチサラダ	米、じゃがいも、マーガリン、油 砂糖、油	鶏肉 ツナ缶	玉ねぎ、人参、なす、りんご、バナナ、にんにく キャベツ、人参、きゅうり	カレールウ、カレー粉、ソース、酒 酢、塩こしょう
	午後おやつ	ココア蒸しパン 牛乳	小麦粉、砂糖、油	牛乳 牛乳		ココア、ベーキングパウダー
6 20 土	昼食	焼きそば みそ汁	中華めん、油	豚肉、かつお節、青のり 厚揚げ、わかめ、みそ	玉ねぎ、もやし、人参、小松菜 玉ねぎ	ソース、塩こしょう だしパック
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		菓子
8 22 月	昼食	ごはん すき焼き風煮 なすのみそ汁	米 麩、糸こんにゃく、砂糖、油	豚肉、焼き豆腐 みそ	白菜、玉ねぎ、えのき、青ねぎ なす、玉ねぎ、ほうれん草	だしパック、しょうゆ、みりん、酒 だしパック、煮干し
	午後おやつ	レーズンクッキー 牛乳	小麦粉、グラニュー糖、マーガリン	卵 牛乳	レーズン	ベーキングパウダー
9 火	昼食	ごはん 肉団子の中華スープ 切干大根サラダ	米 春雨、片栗粉、油 砂糖、ごま油	鶏ミンチ、レバー、卵	玉ねぎ、人参、チンゲン菜、もやし、しいたけ、しょうが 切干大根、人参、きゅうり	シャンタン、しょうゆ、塩こしょう しょうゆ、酢
	午後おやつ	せんべい くだもの 牛乳		牛乳	くだもの	せんべい
10 24 水	昼食	パン 魚のコーンマヨ焼き ひじきのごまドレサラダ ミネストローネ	食パン、ジャム コーンクリーム缶、マヨネーズ、小麦粉 ねりごま、砂糖、油 砂糖、油	魚 ひじき ベーコン	パセリ 人参、ブロッコリー キャベツ、玉ねぎ、人参、トマト缶	酒、塩こしょう しょうゆ、酢 コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	きなこおはぎ(乳児:きなこおにぎり) 牛乳	米、もち米、砂糖	あずき、きなこ 牛乳		塩
11 25 木	昼食	豚肉の甘辛丼 金時豆煮 麩と小松菜のみそ汁	米、砂糖、油 砂糖 麩	豚肉 金時豆 みそ	玉ねぎ、青ねぎ 玉ねぎ、小松菜	しょうゆ、みりん、酒 塩 だしパック、煮干し
	午後おやつ	フローズンヨーグルト 乳児:ももヨーグルト	砂糖	ヨーグルト、生クリーム ヨーグルト	もも缶 もも缶、バナナ	
12 26 金	昼食	豆乳クリームスパゲッティ ブロッコリーとかぼちゃのチーズ焼き	スパゲッティ、小麦粉、マーガリン、油	鶏肉、スキムミルク、牛乳、豆乳 チーズ	玉ねぎ、人参、ほうれん草、しめじ ブロッコリー、かぼちゃ	コンソメ、塩こしょう 塩こしょう
	午後おやつ	りんごとさつまいものサモサ 牛乳	ぎょうざの皮、さつまいも、砂糖、油	牛乳	りんご、レモン汁	
13 27 土	昼食	ピラフ コンソメスープ	米、マーガリン じゃがいも	鶏肉 ウインナー	玉ねぎ、ピーマン、人参 キャベツ、玉ねぎ	コンソメ、塩 コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		菓子

材料は都合により変更させていただく場合がございます。

\* 毎週月曜日・・・礼拝 体育あそび・・・4日(木)、9日(火)、18日(木)、25日(木)  
\* 9/19(金)お誕生会 メニュー: ケチャップライス、からあげ、フレンチサラダ、かぼちゃのポタージュ (おやつ) ココアプリン、ビスケット

