

2025年9月献立表

定さくら保育園

	1・29日 (月)			2・16・30 日(火)			3・17日 (水)			4・18日 (木)			5・19日 (金)			6・20日 (土)			8・22日 (月)			9 日 (火)			10・24日 (水)			11・25日 (木)			12・26日 (金)			13・27日 (土)					
昼食	①ごはん ②豚ひき肉と厚揚げの カレー煮 ③ブロッコリーの ごま和え			①ごはん ②さばのみそ煮 ③高野豆腐の含め煮 ④ちんげん菜と たまねぎのすまし汁			①きつねうどん ②キャベツと にんじんの甘酢和え			①パン ②鮭のホワイトソースかけ ③マッシュポテト添え ④コンソメスープ			①ごはん ②鶏の照り焼き ③マカロニケチャップ ④もやしのスープ			①ごはん ②なすと 牛肉の炊いたん ③油揚げと わかめのみそ汁			1ごはん ②肉じゃが ③えのきと きやべつのみそ汁			①きのこごはん ②ししゃもフライ ③さつまいもの みそ汁			①そうめん ②南瓜煮物			①パン ②ポークビーンズ ③キャベツと コーンのサラダ			①ごはん ②鶏のねぎみそ焼き ③小松菜としいたけの 煮物 ④冬瓜のすまし汁			①ごはん ②豚肉と野菜の五目炒め ③大根のみそ汁					
	材料	乳 児 g	幼 児 g	材料	乳 児 g	幼 児 g	材料	乳 児 g	幼 児 g	材料	乳 児 g	幼 児 g	材料	乳 児 g	幼 児 g	材料	乳 児 g	幼 児 g	材料	乳 児 g	幼 児 g	材料	乳 児 g	幼 児 g	材料	乳 児 g	幼 児 g	材料	乳 児 g	幼 児 g	材料	乳 児 g	幼 児 g						
	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	ゆでうどん	100	150	イエローパン	40.0	50.0	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	そうめん	40.0	55.0	黒糖ロール	40.0	60.0	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0			
	豚ミンチ	20.0	30.0	さば	40.0	50.0	油揚げ	25.0	30.0	鮭	40.0	50.0	鶏もも肉	50.0	60.0	牛肉	25.0	30.0	牛肉	25.0	30.0	じゃがいも	63.0	72.0	しいたけ	6.0	10.0	砂糖	1.0	1.2	豚肉	25.0	30.0	豚肉	25.0	30.0			
	厚揚げ	32.0	48.0	しょうが	0.3	0.4	青ねぎ	1.9	2.8	小麦粉	1.0	1.2	みりん	1.0	1.2	なす	27.0	36.0	なす	27.0	36.0	じゃがいも	63.0	72.0	にんじん	1.5	3.0	薄口しょうゆ	0.9	1.0	大豆	6.0	8.5	青ねぎ	2.0	3.0			
	たまねぎ	20.0	30.0	砂糖	1.5	2.0	みりん	2.0	3.0	バター	1.5	2.0	濃口しょうゆ	1.0	1.2	たまねぎ	23.5	28.2	たまねぎ	23.5	28.2	たまねぎ	28.2	37.6	みりん	0.0	0.0	みりん	0.6	0.7	たまねぎ	23.5	32.9	みそ	1.0	1.3			
	にんじん	8.0	12.0	みそ	4.0	5.0	砂糖	2.0	3.0	牛乳	10.0	12.0	酒	0.5	0.8	にんじん	14.6	19.4	にんじん	14.6	19.4	にんじん	14.6	19.4	薄口しょうゆ	5.0	8.0	だしこんぶ	0.8	1.0	にんじん	14.6	19.4	砂糖	1.0	1.3			
	じゃがいも	30.0	45.0	酒	3.5	4.0	濃口しょうゆ	3.0	4.0	たまねぎ	12.0	15.0	マカロニ	8.0	10.0	油	1.0	1.5	三度豆	4.8	6.8	三度豆	4.8	6.8	だしこんぶ	0.3	0.4	かまぼこ	10.0	14.0	じゃがいも	36.0	45.0	みりん	1.0	1.0			
	カレー粉	0.2	0.3	水	0.0	0.0	薄口しょうゆ	1.0	1.5	スープの素	0.8	0.9	砂糖	1.5	2.0	砂糖	2.0	3.0	油	1.5	2.0	油	1.5	2.0	砂糖	2.0	3.0	ししゃも	25.0	40	小麦粉	1.5	3.0	水	0.0	0.0	水	0.0	0.0
	油	0.8	1.0	高野豆腐	4.0	6.0	だしこんぶ	0.8	1.0	油	1.0	2	ケチャップ	4.0	6.0	薄口しょうゆ	2.0	3.0	濃口しょうゆ	2.0	2.5	濃口しょうゆ	2.0	2.5	薄口しょうゆ	2.0	2.5	水	0.0	0.0	パン粉	5.0	8.0	揚げ油	4.0	6.0	えのき	4.5	6.0
砂糖	1.2	1.8	濃口しょうゆ	1.5	1.8	みりん	0.5	0.7	水	0.0	0.0	食塩	0.0	0.0	牛乳	4.0	5.0	スープの素	0.7	1.1	もやし	19.0	22.5	にんじん	0.5	8.9	スープの素	0.8	1.0	薄口しょうゆ	0.8	1.0	水	100	140	みそ	5.0	7.0	
薄口しょうゆ	1.0	2.0	みりん	0.0	0.0	にんじん	6.8	9.7	酢	1.0	1.2	砂糖	0.8	1.0	薄口しょうゆ	0.8	1.0	水	100	140	みそ	5.0	7.0	だしかつお	2.0	3.0	水	100	140	えのき	4.5	6.0	キャベツ	10.0	12.0	みそ	5.0	7.0	
だしかつお	0.7	1.0	水	0.0	0.0	にんじん	6.8	9.7	酢	1.0	1.2	砂糖	0.8	1.0	薄口しょうゆ	0.8	1.0	水	100	140	みそ	5.0	7.0	だしかつお	2.0	3.0	水	100	140	みそ	5.0	7.0	だしかつお	2.0	3.0	だしかつお	2.0	3.0	
水	0.0	0.0	水	0.0	0.0	にんじん	6.8	9.7	酢	1.0	1.2	砂糖	0.8	1.0	薄口しょうゆ	0.8	1.0	水	100	140	みそ	5.0	7.0	だしかつお	2.0	3.0	水	100	140	みそ	5.0	7.0	だしかつお	2.0	3.0	だしかつお	2.0	3.0	
ブロッコリーの	28.0	35.0	ちんげん菜	14.0	18.0	たまねぎ	8.0	18.0	薄口しょうゆ	3.0	10.0	だしこんぶ	0.8	1.0	だしかつお	1.0	1.5	水	100	140	水	100	140	えのき	4.5	6.0	キャベツ	10.0	12.0	みそ	5.0	7.0	だしかつお	2.0	3.0	水	100	140	
白ごま	1.0	1.2	高野豆腐	4.0	6.0	だしこんぶ	0.8	1.0	だしかつお	1.0	1.5	水	100	140	水	100	140	えのき	4.5	6.0	キャベツ	10.0	12.0	みそ	5.0	7.0	だしかつお	2.0	3.0	水	100	140	えのき	4.5	6.0	キャベツ	10.0	12.0	
濃口しょうゆ	1.2	1.8	高野豆腐	4.0	6.0	だしこんぶ	0.8	1.0	だしかつお	1.0	1.5	水	100	140	水	100	140	えのき	4.5	6.0	キャベツ	10.0	12.0	みそ	5.0	7.0	だしかつお	2.0	3.0	水	100	140	えのき	4.5	6.0	キャベツ	10.0	12.0	
			高野豆腐	4.0	6.0	だしこんぶ	0.8	1.0	だしかつお	1.0	1.5	水	100	140	水	100	140	えのき	4.5	6.0	キャベツ	10.0	12.0	みそ	5.0	7.0	だしかつお	2.0	3.0	水	100	140	えのき	4.5	6.0	キャベツ	10.0	12.0	
			高野豆腐	4.0	6.0	だしこんぶ	0.8	1.0	だしかつお	1.0	1.5	水	100	140	水	100	140	えのき	4.5	6.0	キャベツ	10.0	12.0	みそ	5.0	7.0	だしかつお	2.0	3.0	水	100	140	えのき	4.5	6.0	キャベツ	10.0	12.0	
			高野豆腐	4.0	6.0	だしこんぶ	0.8	1.0	だしかつお	1.0	1.5	水	100	140	水	100	140	えのき	4.5	6.0	キャベツ	10.0	12.0	みそ	5.0	7.0	だしかつお	2.0	3.0	水	100	140	えのき	4.5	6.0	キャベツ	10.0	12.0	
			高野豆腐	4.0	6.0	だしこんぶ	0.8	1.0	だしかつお	1.0	1.5	水	100	140	水	100	140	えのき	4.5	6.0	キャベツ	10.0	12.0	みそ	5.0	7.0	だしかつお	2.0	3.0	水	100	140	えのき	4.5	6.0	キャベツ	10.0	12.0	
			高野豆腐	4.0	6.0	だしこんぶ	0.8	1.0	だしかつお	1.0	1.5	水	100	140	水	100	140	えのき	4.5	6.0	キャベツ	10.0	12.0	みそ	5.0	7.0	だしかつお	2.0	3.0	水	100	140	えのき	4.5	6.0	キャベツ	10.0	12.0	
			高野豆腐	4.0	6.0	だしこんぶ	0.8	1.0	だしかつお	1.0	1.5	水	100	140	水	100	140	えのき	4.5	6.0	キャベツ	10.0	12.0	みそ	5.0	7.0	だしかつお	2.0	3.0	水	100	140	えのき	4.5	6.0	キャベツ	10.0	12.0	
			高野豆腐	4.0	6.0	だしこんぶ	0.8	1.0	だしかつお	1.0	1.5	水	100	140	水	100	140	えのき	4.5	6.0	キャベツ	10.0	12.0	みそ	5.0	7.0	だしかつお	2.0	3.0	水	100	140	えのき	4.5	6.0	キャベツ	10.0	12.0	
			高野豆腐	4.0	6.0	だしこんぶ	0.8	1.0	だしかつお	1.0	1.5	水	100	140	水	100	140	えのき	4.5	6.0	キャベツ	10.0	12.0	みそ	5.0	7.0	だしかつお	2.0	3.0	水	100	140	えのき	4.5	6.0	キャベツ	10.0	12.0	
			高野豆腐	4.0	6.0	だしこんぶ	0.8	1.0	だしかつお	1.0	1.5	水	100	140	水	100	140	えのき	4.5	6.0	キャベツ	10.0	12.0	みそ	5.0	7.0	だしかつお	2.0	3.0	水	100	140	えのき	4.5	6.0	キャベツ	10.0	12.0	
			高野豆腐	4.0	6.0	だしこんぶ	0.8	1.0	だしかつお	1.0	1.5	水	100	140	水	100	140	えのき	4.5	6.0	キャベツ	10.0	12.0	みそ	5.0	7.0	だしかつお	2.0	3.0	水	100	140	えのき	4.5	6.0	キャベツ	10.0	12.0	
			高野豆腐	4.0	6.0	だしこんぶ	0.8	1.0	だしかつお	1.0	1.5	水	100	140	水	100	140	えのき	4.5	6.0	キャベツ	10.0	12.0	みそ	5.0	7.0	だしかつお	2.0	3.0	水	100	140	えのき	4.5	6.0	キャベツ	10.0	12.0	
			高野豆腐	4.0	6.0	だしこんぶ	0.8	1.0	だしかつお	1.0	1.5	水	100	140	水	100	140	えのき	4.5	6.0	キャベツ	10.0	12.0	みそ	5.0	7.0	だしかつお	2.0	3.0	水	100	140	えのき	4.5	6.0	キャベツ	10.0	12.0	
			高野豆腐	4.0	6.0	だしこんぶ	0.8	1.0	だしかつお	1.0	1.5	水	100	140	水	100	140	えのき	4.5	6.0	キャベツ	10.0	12.0	みそ	5.0	7.0	だしかつお	2.0	3.0	水	100	140	えのき	4.5	6.0	キャベツ	10.0	12.0	
			高野豆腐	4.0	6.0	だしこんぶ	0.8	1.0	だしかつお	1.0	1.5	水	100	140	水	100	140	えのき	4.5	6.0	キャベツ	10.0	12.0	みそ	5.0	7.0	だしかつお	2.0	3.0	水	100	140	えのき	4.5	6.0	キャベツ	10.0	12.0	
			高野豆腐	4.0	6.0	だしこんぶ	0.8	1.0	だしかつお	1.0	1.5	水	100	140	水	100	140	えのき	4.5	6.0	キャベツ	10.0	12.0	みそ	5.0	7.0	だしかつお	2.0	3.0	水	100	140	えのき	4.5	6.0	キャベツ	10.0	12.0	
			高野豆腐	4.0	6.0	だしこんぶ	0.8	1.0	だしかつお	1.0	1.5	水	100	140	水	100	140	えのき	4.5	6.0	キャベツ	10.0	12.0	みそ	5.0	7.0	だしかつお	2.0	3.0	水	100	140	えのき	4.5	6.0	キャベツ	10.0	12.0	
			高野豆腐	4.0	6.0	だしこんぶ	0.8	1.0	だしかつお	1.0	1.5	水	100	140	水	100	140	えのき	4.5	6.0	キャベツ	10.0	12.0	みそ	5.0	7.0	だしかつお	2.0	3.0	水	100	140	えのき	4.5	6.0	キャベツ	10.0	12.0	
			高野豆腐	4.0	6.0	だしこんぶ	0.8	1.0	だしかつお	1.0	1.5	水	100	140	水	100	140	えのき	4.5	6.0	キャベツ	10.0	12.0	みそ	5.0	7.0	だしかつお	2.0	3.0	水	100	140	えのき	4.5	6.0	キャベツ	10.0	12.0	
			高野豆腐	4.0	6.0	だしこんぶ	0.8	1.0	だしかつお	1.0	1.5	水	100	140	水	100	140	えのき	4.5	6.0	キャベツ	10.0	12.0	みそ	5.0	7.0	だしかつお	2.0	3.0	水	100	140	えのき	4.5	6.0	キャベツ	10.0	12.0	
			高野豆腐	4.0	6.0	だしこんぶ	0.8	1.0	だしかつお	1.0	1.5	水	100	140	水	100	140	えのき	4.5	6.0	キャベツ	10.0	12.0	みそ	5.0	7.0	だしかつお	2.0	3.0	水	100	140	えのき	4.5	6.0	キャベツ	10.0	12.0	
			高野豆腐	4.0	6.0	だしこんぶ	0.8	1.0	だしかつお	1.0	1.5	水	100	140	水	100	140	えのき	4.5	6.0	キャベツ	10.0	12.0	みそ	5.0	7.0	だしかつお	2.0	3.0	水	100	140	えのき	4.5	6.0	キャベツ	10.0	12.0	
			高野豆腐	4.0	6.0	だしこんぶ	0.8	1.0	だしかつお	1.0	1.5	水	100	140	水	100	140	えのき	4.5	6.0	キャベツ	10.0	12.0	みそ	5.0	7.0	だしかつお	2.0	3.0	水	100	140	えのき	4.5	6.0	キャベツ	10.0	12.0	
			高野豆腐	4.0	6.0	だしこんぶ	0.8	1.0	だしかつお	1.0	1.5	水	100	140	水	100	140	えのき	4.5	6.0	キャベツ	10.0																	

※献立は都合により変更する場合がありますのでご了承ください



まだまだ暑い日が続きますが、スーパーの店頭には秋刀魚やきのこ類、さつまいも、栗、梨などの食材が並び季節の移り変わりを少しずつ感じます。世界にはいろいろな食べ物があるけれど、どの国も体が元気になるようにたんぱく質やビタミン、食物繊維などの栄養素も大切に調理しているのは万国共通ですね。今月万博にちなんでアメリカの郷土料理「ポークビーンズ」、北欧の定番メニュー「鮭のホワイトソースかけ」を子どもたちが食べやすいようにアレンジして給食に取り入れています。

