

2025年度

9月献立（幼児食用）

下馬鳩ぼっぼ保育園

日 ／ 曜	献立名	おやつ	材 料 名		
			午後 午前	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの
1 29 ／ 月	カレーうどん 昆布豆 きゃべつと油揚げのサラダ	麦茶 そばろおにぎり	干しうどん(乾)／なたね油 ／板こんにやく／水あめ／ ごま／きび糖／米	豚モモ肉／大豆(国産、乾) ／りしりこんにぶ(素干し)／ 油揚げ／鶏ひき肉	にんじん／玉葱／ねぎ／れんこん ／キャベツ／きゅうり／かぶ(葉)
2 16 ／ 火	ご飯 油淋鶏 たたききゅうり 冬瓜の中華スープ	牛乳 野菜のスコーン	米／ごま油／薄力粉／かた くり粉／きび糖／なたね油	鶏モモ肉／豚モモ肉／牛乳	サラダ菜／ねぎ／きゅうり／にん じん／玉葱／とうがん／干し椎茸 ／しょうが／日本かぼちゃ／ブ ロッコリー
3 17 ／ 水	サバサンド 青じそコールスロー ポテトスープ	牛乳 水羊羹 くだもの	コッパパン／薄力粉／オ リーブ油／きび糖／ごま油 ／じゃがいも／上白糖	まさば／鶏モモ肉／ウィン ナー／牛乳／あずき(こし) ／寒天	玉葱／トマト缶詰(ホール)／に んにく／レモン(果汁、生)／レタ ス／キャベツ／にんじん／きゅう り／しそ葉／しょうが／セロリー ／梨
4 18 ／ 木	とうもろこしご飯 豚しゃぶのわかめ和え もずく酢 ほうれん草の五目みそ汁	牛乳 甘食	米／ごま油／きび糖／じゃ がいも／板こんにやく／無 塩バター／薄力粉	豚ばら肉／生わかめ／沖縄 もずく(塩蔵、塩抜き)／豚 モモ肉／麦みそ／牛乳／た まご／加糖練乳	とうもろこし／キャベツ／みょう が／梅(塩漬)／きゅうり／しょう が／だいこん／にんじん／ほうれ ん草
5 19 ／ 金	ご飯 洋風肉じゃが ひじき入りそばろサラダ 野菜スープ	牛乳 きなこせんべい クリームウエハース	米／じゃがいも／なたね油 ／きび糖／サフラワー油／ ごま油	豚ロース肉／豚ひき肉／干ひ じき(ｽﾌｧｲﾅ、乾)／ペー コン／牛乳	にんじん／玉葱／にんにく／トマ ト缶詰(ホール)／グリーンピース (冷凍)／赤ピーマン／きゅうり／ はくさい／チンゲンツァイ
6 20 ／ 土	ひき肉とレタスの 生姜チャーハン かぼちゃのうま煮 白菜とさつま芋のみそ汁	牛乳 ザクザククッキー	米／ごま油／なたね油／し らたき／きび糖／さつまい も／無塩バター／薄力粉／ コーンフレーク	豚ひき肉／鶏モモ肉／生わ かめ／麦みそ／牛乳	とうもろこし缶詰(ﾍﾞｰﾙ)／玉葱／ しょうが／レタス／日本かぼちゃ ／こまつな／にんじん／はくさい
8 22 ／ 月	きのこのクリーミーパスタ イタリアンサラダ フルーツヨーグルト	麦茶 芋かりんとう	マカロニ・スパゲッティ／な たね油／無塩バター／薄力 粉／きび糖／上白糖／さつ まいも／米油	ウィンナー／牛乳／クリー ム(乳脂肪)／豚モモ肉／ ヨーグルト(全脂無糖)／脱 脂粉乳	ぶなしめじ／生しいたけ／マッ シュルーム／ブロッコリー／にん にく／きゅうり／さやいんげん／ トマト／レタス／サラダ菜／パナ ナ／キウイフルーツ／パインアッ プル(缶詰)／りんご
9 ／ 火	菊花ごはん さつま揚げといも天 ほうれん草とりんごの胡麻和え きゃべつとなめこのみそ汁	牛乳 抹茶マーブルクッキー	米／さつまいも／きび糖／ かたくり粉／なたね油／ご ま／薄力粉／無塩バター／	しらす干し(半乾燥品)／す けとうだら(すり身)／木綿 豆腐／麦みそ／牛乳／たま ご	きくの花／ねぎ／ごぼう／にんじ ん／生しいたけ／しょうが／ほう れんそう／りんご／なめこ／えの きたけ／キャベツ／玉葱／葉ねぎ
10 ／ 水	食パン ワンタンラザニア キャベツとハムのサラダ ブロッコリー入りコンスープ	麦茶 じゃこチャーハン	食パン／ワンタンの皮／き び糖／なたね油／薄力粉／ 有塩バター／オリーブ油／ てんさい糖／無塩バター／ 米／ごま	豚ひき肉／牛乳／パルメザ ンチーズ／ロースハム／ ベーコン／しらす干し(半 乾燥品)	玉葱／にんじん／マッシュルーム ／トマト缶詰(ホール)／なす／ キャベツ／きゅうり／ブロッコ リー／とうもろこし缶詰(ｸﾘｰﾑ) ／たかな漬／ねぎ
24 ／ 水	食パン ワンタンラザニア キャベツとハムのサラダ ブロッコリー入りコンスープ	麦茶 おはぎ	食パン／ワンタンの皮／き び糖／なたね油／薄力粉／ 有塩バター／オリーブ油／ てんさい糖／無塩バター／ 米／さといも	豚ひき肉／牛乳／パルメザ ンチーズ／ロースハム／ ベーコン／あずき(乾)／ きな粉(大豆)	玉葱／にんじん／マッシュルーム ／トマト缶詰(ホール)／なす／ キャベツ／きゅうり／ブロッコ リー／とうもろこし缶詰(ｸﾘｰﾑ)
11 25 ／ 木	けんちん丼 じゃこと青菜の和え物 わかめと油揚げのみそ汁	牛乳 マカロニソテー	米／なたね油／サフラワー 油／じゃがいも／マカロニ・ スパゲッティ	木綿豆腐／鶏ひき肉／しら す干し(半乾燥品)／生わか め／油揚げ／麦みそ／牛乳 ／豚ひき肉	にんじん／生しいたけ／ねぎ／こ まつな／りょくとうもやし／玉葱 ／青ピーマン
12 26 ／ 金	ご飯 中華風ハンバーグ もやしとニラの和え物 大根の中華風スープ	牛乳 にんじんケーキ	米／なたね油／パン粉(生) ／普通はるさめ(乾)／かた くり粉／ごま油／きび糖／ 上新粉／さつまいも	豚ひき肉／牛乳／ロースハ ム／牛乳／豆乳	玉葱／にんじん／たけのこ(ゆで) ／干し椎茸／チンゲンツァイ／ りょくとうもやし／にら／だいこ ん／ぶなしめじ／ねぎ／温州蜜柑 (濃縮還元ｼｭｰｽ)
13 27 ／ 土	メキシカンライス サイコロサラダ かぶのスープガーリック風	牛乳 ミルククッキー	米／なたね油／じゃがいも ／きび糖／ごま	豚ひき肉／大豆(水煮缶 詰)／鶏モモ肉／牛乳／脱 脂粉乳／ヨーグルト(全脂 無糖)	玉葱／セロリー／青ピーマン／黄 ピーマン／赤ピーマン／にんにく ／とうもろこし缶詰(ﾍﾞｰﾙ)／トマ ト缶詰(ｼｭｰｽ)／にんじん／ キャベツ／さやいんげん／かぶ／ かぶ(葉)
30 ／ 火	さつま芋ご飯 豚肉のもち米蒸し 白菜とささ身の梅和え なすとかぼちゃのみそ汁	牛乳 抹茶マーブルクッキー	米／さつまいも／かたくり 粉／薄力粉／無塩バター／ きび糖	豚ひき肉／鶏ささ身／りし りこんにぶ(素干し)／麦みそ ／牛乳／たまご	玉葱／生しいたけ／はくさい／に んじん／しそ葉／梅(塩漬)／なす ／日本かぼちゃ／れんこん
	月平均栄養価	エネルギー 脂 質	541kcal 18.8g	タンパク質 食塩相当量	20.5g 1.5g