

2025年 9月のこんだて のしおー丁目保育園

日	曜	ごはん	おやつ	● 血や肉になる	● 热や力になる	● 調子を整える
1	月	ごはん みそ汁(大根・玉ねぎ) 麻婆豆腐 和風サラダ	麦茶 いりこ 切干おにぎり	みそ 豆腐 赤味噌 煮干し 油揚げ 豚ひき肉	米 砂糖 ごま油 片栗粉 サラダ油	大根 人参 玉ねぎ にら 長ねぎ レタス きゅうり わかめ 切干大根 刻み昆布 海苔
2	火	ごはん みそ汁(えのき・じゃがいも) さばときのこの黒酢焼き もりもりピーマン さゅうりのごま酢和え	麦茶 牛乳 ママレードケーキ	みそ さば ツナ缶 牛乳 鶏	米 ジャガイモ 砂糖 サラダ油 すりごま 薄力粉 バター ママレード	えのき エリンギ 玉ねぎ ピーマン 塩昆布 きゅうり 人参 リングソース
3	水	麦ごはん みそ汁(豆腐・なめこ) なすと豚肉の炒め煮 大根のゆかり和え 人参シリシリ	麦茶 牛乳 ナポリタン	豆腐 みそ しらす 豚肉 牛乳 ウィンナー	米 砂糖 サラダ油 片栗粉 マカロニ	なめこ なす 生姜 ピーマン 大根 きゅうり ゆかり 人参 にら 玉ねぎ
4	木	玄米ごはん 中華風スープ かれいの野菜あんかけ 炒り豆腐 ポテトサラダ	麦茶 牛乳 シュガッシュガラスク	かれい 豆腐 豚ひき肉 ハム 牛乳	米 砂糖 ごま油 片栗粉 サラダ油 薄力粉 グラニュー糖 食パン バター 玄米	きゅべつ 長ねぎ にら 生姜 にんにく 玉ねぎ 干しいいだけ 人参 かぼちゃ きゅうり
5	金	ごはん みそ汁(もやし・油揚げ) 松風焼き かぼちゃのごま炒め しゃっきりレタスのレモンサラダ	麦茶 牛乳 焼豚花巻	油揚げ みそ 鶏ひき肉 赤味噌 豚肉 牛乳 焼き豚	米 上新粉 片栗粉 サラダ油 いりごま 砂糖 ごま油 薄力粉	もやし 人参 玉ねぎ 刻み昆布 かぼちゃ ピーマン 干しいいだけ 干しいいだけ 生姜 レタス きゅうり レモン
6	土	ごはん みそ汁(かぼちゃ・人参) 鶏のくわ焼き しめじとピーマンのソテー もやしの梅肉和え	麦茶 黒砂糖蒸しパン	みそ 鶏肉	米 砂糖 サラダ油 薄力粉 黒砂糖	かぼちゃ 人参 しめじ ピーマン もやし きゅうり 梅干し
8	月	ごはん みそ汁(きゃべつ・しめじ) 鶏の梅酢煮 こっちはなます しらすたっぷりチョレギサラダ	麦茶 牛乳 ハニークッキー	みそ 鶏肉 しらす 豆腐 脊節 油揚げ 牛乳	米 砂糖 すりごま ごま油 薄力粉 バター はちみつ	きゅべつ しめじ 長ねぎ 生姜 わかな レタス きゅうり にんにく 大根 人参 小ねぎ
9	火	ごはん みそ汁(切干大根・にら) なすのアマトリチャーナ キャロットラバ じゃがいもの和風サラダ	麦茶 牛乳 わかめラーメン	みそ 脊節 鶏肉 ベーコン 牛乳	米 薄力粉 パン粉 サラダ油 ジャガイモ 砂糖 ごま油 中華種 いりごま オリーブ油	切干大根 にら なす 玉ねぎ トマト缶 ひじき きゅべつ 人参 わかめ コーン缶
10	水	麦ごはん みそ汁(かぼちゃ・小ねぎ) 鮭のパン粉焼き 厚揚げとツナの炒め物 きゅうりともやしのナムル	麦茶 いりこ 五平餅	みそ 生鮭 厚揚げ ツナ缶 煮干し	米 押麦 オリーブ油 パン粉 サラダ油 砂糖 ごま油 すりごま	かぼちゃ 小ねぎ にんにく バセリ 玉ねぎ 長ねぎ きゅうり もやし 人参
11	木	玄米ごはん みそ汁(わかめ・人参) 鶏のママレード煮 もやしとピーマンのソテー きゅべつのじゃこドレッシング和え	麦茶 牛乳 人参ジャムサンド	みそ 鶏肉 しらす 牛乳	米 ママレード ごま油 サラダ油 片栗粉 食パン 人参ジャム 玄米	わかめ 人参 もやし ピーマン きゅべつ きゅうり
12	金	キーマカレー 海藻スープ フレンチサラダ	麦茶 牛乳 ジューシー	鶏ひき肉 豆腐 ベーコン 牛乳 豚ひき肉	米 ジャガイモ サラダ油 上新粉 いりごま 砂糖	セロリ 人参 玉ねぎ なす トマト缶 ひじき わかめ 長ねぎ きゅべつ きゅうり みかん缶 小ねぎ 刻み昆布
13	土	ごはん みそ汁(白玉麩・長ねぎ) 和風ハンバーグ ピネガーカリクター キャベツと大根の和え物	麦茶 いりこ 塩昆布おにぎり	みそ 煮干し 豚ひき肉	米 白玉麩 上新粉 砂糖 片栗粉	長ねぎ 玉ねぎ ピーマン さゅうり 人参 大根 きゅべつ 塩昆布 海苔
15	月 敬老の日					
16	火	ごはん みそ汁(えのき・じゃがいも) さばときのこの黒酢焼き もりもりピーマン きゅうりのごま酢和え	麦茶 牛乳 ママレードケーキ	みそ さば ツナ缶 牛乳 鶏	米 ジャガイモ 砂糖 サラダ油 すりごま 薄力粉 バター ママレード	えのき エリンギ 玉ねぎ ピーマン 塩昆布 きゅうり 人参 リングソース
17	水	麦ごはん みそ汁(豆腐・なめこ) なすと豚肉の炒め煮 大根のゆかり和え 人参シリシリ	麦茶 牛乳 ナポリタン	豆腐 みそ しらす 豚肉 牛乳 ウィンナー	米 砂糖 サラダ油 片栗粉 マカロニ	なめこ なす 生姜 ピーマン 大根 きゅうり ゆかり 人参 にら 玉ねぎ
18	木	玄米ごはん 中華風スープ かれいの野菜あんかけ 炒り豆腐 ポテトサラダ	麦茶 牛乳 シュガッシュガラスク	かれい 豆腐 豚ひき肉 ハム 牛乳	米 片栗粉 サラダ油 薄力粉 グラニュー糖 食パン バター 玄米	きゅべつ 長ねぎ にら 生姜 にんにく 玉ねぎ 干しいいだけ 人参 かぼちゃ きゅうり
19	金	ごはん みそ汁(もやし) 油揚げ 松風焼き かぼちゃのごま炒め しゃっきりレタスのレモンサラダ	麦茶 牛乳 焼豚花巻	油揚げ みそ 鶏ひき肉 赤味噌 豚肉 牛乳 焼き豚	米 上新粉 片栗粉 サラダ油 いりごま 砂糖 ごま油 薄力粉	もやし 人参 玉ねぎ 刻み昆布 かぼちゃ ピーマン 干しいいだけ 干しいいだけ 生姜 レタス きゅうり レモン
20	土	ごはん みそ汁(かぼちゃ・人参) 鶏のくわ焼き しめじとピーマンのソテー もやしの梅肉和え	麦茶 黒砂糖蒸しパン	みそ 鶏肉	米 砂糖 サラダ油 薄力粉 黒砂糖	かぼちゃ 人参 しめじ ピーマン もやし きゅうり 梅干し
22	月	ごはん みそ汁(きゅべつ・しめじ) 鶏の梅酢煮 こっちはなます しらすたっぷりチョレギサラダ	麦茶 牛乳 ハニークッキー	みそ 鶏肉 しらす 豆腐 脊節 油揚げ 牛乳	米 砂糖 すりごま ごま油 薄力粉 バター はちみつ	きゅべつ しめじ 長ねぎ 生姜 わかな レタス きゅうり にんにく 大根 人参 小ねぎ
23	火 秋分の日					
24	水	ごはん みそ汁(かぼちゃ・小ねぎ) 鮭のパン粉焼き 厚揚げとツナの炒め物 きゅうりともやしのナムル	麦茶 牛乳 きなこおはぎ	みそ 生鮭 厚揚げ ツナ缶 きなこ 牛乳	米 押し麦 オリーブ油 パン粉 サラダ油 砂糖 すりごま もち米 甘納豆	かぼちゃ 小ねぎ にんにく バセリ 玉ねぎ 長ねぎ きゅうり もやし 人参
25	木	ごはん みそ汁(わかめ・人参) 鶏のママレード煮 もやしとピーマンのソテー きゅべつのじゃこドレッシング和え	麦茶 牛乳 人参ジャムサンド	みそ 鶏肉 しらす 牛乳	米 ママレード ごま油 サラダ油 片栗粉 食パン 人参ジャム	わかめ 人参 もやし ピーマン きゅべつ きゅうり
26	金	キーマカレー 海藻スープ フレンチサラダ	麦茶 牛乳 ジューシー	鶏ひき肉 豆腐 ベーコン 牛乳 豚ひき肉	米 ジャガイモ サラダ油 上新粉 いりごま 砂糖	セロリ 人参 玉ねぎ なす トマト缶 ひじき わかめ 長ねぎ きゅべつ きゅうり みかん缶 小ねぎ 刻み昆布
27	土	ごはん みそ汁(白玉麩・長ねぎ) 和風ハンバーグ ピネガーカリクター キャベツと大根の和え物	麦茶 いりこ 塩昆布おにぎり	みそ 煮干し 豚ひき肉	米 白玉麩 上新粉 砂糖 片栗粉	長ねぎ 玉ねぎ ピーマン きゅうり 人参 大根 きゅべつ 塩昆布 海苔
29	月	ごはん みそ汁(大根・玉ねぎ) 麻婆豆腐 和風サラダ	麦茶 いりこ 切干おにぎり	みそ 豆腐 赤味噌 煮干し 油揚げ 豚ひき肉	米 砂糖 ごま油 片栗粉 サラダ油	大根 人参 玉ねぎ にら 長ねぎ レタス きゅうり わかめ 切干大根 刻み昆布 海苔
30	火	ごはん みそ汁(えのき・豆腐) なご塩さば かぼちゃのそぼろ煮 大根サラダ	麦茶 牛乳 ガトーショコラ	豆腐 みそ さば 鶏ひき肉 豆乳 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 サラダ油 薄力粉	えのき 長ねぎ にんにく かぼちゃ 生姜 大根 人参 きゅうり コーン缶

献立は都合により変更する場合があります。変更した場合はキッキン通信でおしらせします。

今月の平均給与栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
534kcal	20.7g	15.7g	81.0g	188mg	2.1mg	206μg	0.30μg	0.30μg	23mg	2.0g