

2025年 9月のこんだて のしお一丁目保育園

日	曜	ごはん	おやつ	● 血や肉になる	● 熱や力になる	● 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 たら 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 きゅうりのごま酢和え	麦茶 牛乳 マーマレードケーキ	みそ さば ツナ缶 牛乳 卵	米 じゃがいも 砂糖 サラダ油 すりごま 薄力粉 パター マーマレード	えのき エリンギ 玉ねぎ ビーマン 塩昆布 きゅうり 人参 リンゴジュース
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 ワインナー	米 砂糖 サラダ油 片栗粉 マカロニ	なめこ なす 生麦 ビーマン 大根 きゅうり ゆかり 人参 たら 玉ねぎ
4	木	玄米ごはん 中華風スープ かれの野菜あんかけ 炒り豆腐 ポテトサラダ	麦茶 牛乳 シュガシュガラスク	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	きゃべつ 長ねぎ たら 生麦 にんにく 玉ねぎ 干しいたけ 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 ビーマン 干しいたけ 干しいたけ 生麦 レタス きゅうり レモン汁
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 ビーマン 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 こっばなます 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 鰹節 油揚げ 牛乳	米 砂糖 すりごま ごま油 薄力粉 パター はちみつ	きゃべつ しめじ 長ねぎ 生麦 わかめ 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・たら) なすのアマトリチャープ キャロットラペ じゃがいもの和風サラダ	麦茶 牛乳 わかめラーメン	みそ 鰹節 鶏肉 ベーコン 牛乳	米 薄力粉 パン粉 サラダ油 じゃがいも 砂糖 ごま油 中華麺 いりごま オリーブ油	切干大根 たら なす 玉ねぎ トマト缶 ひじき きゃべつ 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 パセリ 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) 鶏のマーマレード煮 もやしとピーマンのソテー きゃ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 マーマレード 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 ビーマン きゃべつ 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 ジュシー	鶏ひき肉 豆腐 ベーコン 牛乳 豚ひき肉	米 じゃがいも 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 きゃべつ きゅうり みかん 小ねぎ 刻み昆布
13	土	ごはん みそ汁(白玉麴・長ねぎ) 和風ハンバーグ ピネガークリクター 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 白玉麴 上新粉 砂糖 片栗粉	長ねぎ 玉ねぎ ビーマン きゅうり 人参 大根 きゃべつ 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 マーマレードケーキ	みそ さば ツナ缶 牛乳 卵	米 じゃがいも 砂糖 サラダ油 すりごま 薄力粉 パター マーマレード	えのき エリンギ 玉ねぎ ビーマン 塩昆布 きゅうり 人参 リンゴジュース
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 ワインナー	米 砂糖 サラダ油 片栗粉 マカロニ	なめこ なす 生麦 ビーマン 大根 きゅうり ゆかり 人参 たら 玉ねぎ
18	木	玄米ごはん 中華風スープ かれの野菜あんかけ 炒り豆腐 ポテトサラダ	麦茶 牛乳 シュガシュガラスク	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	きゃべつ 長ねぎ たら 生麦 にんにく 玉ねぎ 干しいたけ 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 ビーマン 干しいたけ 干しいたけ 生麦 レタス きゅうり レモン汁
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 ビーマン もやし きゅうり 梅干し
22	月	ごはん みそ汁(きゃべつ・しめじ) 鶏の梅酢煮 こっばなます 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 鰹節 油揚げ 牛乳	米 砂糖 すりごま ごま油 薄力粉 パター はちみつ	きゃべつ しめじ 長ねぎ 生麦 わかめ 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 ごま油 すりごま もち米 甘納豆	かぼちゃ 小ねぎ にんにく パセリ 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) 鶏のマーマレード煮 もやしとピーマンのソテー きゃ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 マーマレード 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 ビーマン きゃべつ 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 ジュシー	鶏ひき肉 豆腐 ベーコン 牛乳 豚ひき肉	米 じゃがいも 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 きゃべつ きゅうり みかん 小ねぎ 刻み昆布
27	土	ごはん みそ汁(白玉麴・長ねぎ) 和風ハンバーグ ピネガークリクター 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 白玉麴 上新粉 砂糖 片栗粉	長ねぎ 玉ねぎ ビーマン きゅうり 人参 大根 きゃべつ 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 たら 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) ねぎ塩さば 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 豆腐 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 生麦 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チン通信にてお知らせします。

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