

献立表

2025年9月

さんすい学園

日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1月	昼食	ご飯 鰯の蒲焼風 高野豆腐の煮物 大根の味噌汁	米 片栗粉、油、砂糖 砂糖	鰯 高野豆腐 わかめ、味噌	生姜 人参、いんげん、干し椎茸 大根、玉葱	だし汁、しょうゆ、みりん、酒 だし汁、しょうゆ、みりん だし汁
	★午後おやつ	牛乳 ココアケーキ	ホットケーキ粉、砂糖、バター、粉砂糖	牛乳 牛乳、スキムミルク		ココア
2火	昼食	ご飯 グリルチキン(オニオンソースがけ) キャベツのさっぱりサラダ コンソメスープ	米 砂糖 砂糖、油	鶏肉 ツナ	玉葱、にんにく、生姜、パセリ キャベツ、コーン、パプリカ 人参、しめじ、白葱	酒、しょうゆ、みりん 酢、塩 コンソメ、しょうゆ
	★午後おやつ	お茶 フルーツヨーグルト	砂糖	ヨーグルト、スキムミルク	ミカン、パイナップル	
3水	昼食	ご飯(玄米) 豚肉の生姜焼き ほうれん草のお浸し なめこの味噌汁	玄米(幼児)、白米(乳児) 砂糖、油	豚肉 ちくわ、しらす 油揚げ、味噌	玉葱、人参、ピーマン、生姜 ほうれん草、白菜 なめこ、青葱	しょうゆ、酒、みりん だし汁、しょうゆ、みりん だし汁
	★午後おやつ	牛乳 キャロット蒸しパン	小麦粉、砂糖、油	牛乳 豆乳	人参	ベーキングパウダー
4木	昼食	ご飯 鮭のグリル 春雨サラダ コンソメスープ	米 片栗粉、油 春雨、砂糖、油	鮭	きゅうり、人参、コーン 玉葱、しめじ、南瓜	酒、塩 酢、しょうゆ コンソメ、しょうゆ
	★午後おやつ	牛乳 大学芋	さつまいも、砂糖、油、ごま	牛乳		酢
5金	昼食	麻婆丼 わかめのおかか和え 中華スープ	米、片栗粉、砂糖、ごま油 砂糖	豚ひき肉、豆腐、赤味噌、味噌 わかめ、かつお節	玉葱、人参、にら、干し椎茸 大根、玉葱、チンゲン菜	だし汁、しょうゆ、酒 しょうゆ 鶏がら、しょうゆ
	★午後おやつ	牛乳 ツナと野菜のサンド	小麦粉、砂糖、マーガリン、マヨネーズドレッシング	牛乳 ツナ、牛乳	キャベツ、人参	酢、塩
6土	昼食	黒糖ロールパン 具沢山スープ フルーツ、牛乳	小麦粉、黒糖、マーガリン じゃが芋	牛乳 鶏肉 牛乳	玉葱、ブロッコリー、人参 バナナ	塩 コンソメ、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 自然食お菓子	畑のクラッカー、ミレービスケット	牛乳		
8月	昼食	冷やしそうめん 鰯の梅焼き	そうめん 砂糖	鰯、味噌	人参、玉葱、オクラ 梅干し	だし汁、しょうゆ、みりん、塩 酒、みりん
	★午後おやつ	お茶 元気もりもりチャーハン	米、ごま油		玉葱、人参、コーン、ピーマン	鶏がら、しょうゆ
9火	昼食	ご飯 照り焼きハンバーグ きゅうりの和え物 じゃが芋の味噌汁	米 パン粉、砂糖、片栗粉 砂糖 じゃが芋	あいびきミンチ、豚ひき肉 味噌	玉葱 きゅうり、人参 玉葱、小松菜	だし汁、しょうゆ、みりん、塩 しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 ブランフレーク	ブランフレーク、コーンフレーク	牛乳		
10水	昼食	ご飯 チキンチャップ ブロッコリーのサラダ コンソメスープ	米 片栗粉、油、砂糖 砂糖、油	鶏肉 ツナ	玉葱、舞茸、ピーマン ブロッコリー、人参 しめじ、ほうれん草、白葱	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、塩 酢、しょうゆ、塩 コンソメ、しょうゆ
	★午後おやつ	牛乳 ソフトクッキー	ホットケーキ粉、バター、砂糖	牛乳 豆腐		
11木	昼食	ご飯 鰯の中華あんかけ ほうれん草のナムル 中華スープ	米 片栗粉、砂糖 ごま、砂糖、ごま油	鰯 豆腐	人参、玉葱、生姜 ほうれん草、人参、コーン チンゲン菜、玉葱	酒、しょうゆ、鶏がら しょうゆ 鶏がら、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 フルーツ・クラッカー	全粒粉クラッカー、クラエース	牛乳	バナナ	
12金	昼食	夏野菜カレーライス ドレッシングサラダ	米、ルウ、油 砂糖、油	豚肉、スキムミルク	玉葱、南瓜、人参、トマト、なす きゅうり、キャベツ、人参	コンソメ、ウスターソース 酢、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 豆乳クリームパン	小麦粉、砂糖、マーガリン	牛乳 牛乳、豆乳		塩
13土	昼食	イエローロールパン 鶏のあっさりスープ チーズ、牛乳	小麦粉、砂糖、マーガリン さつまいも	牛乳 鶏肉 牛乳、チーズ	玉葱、大根、人参	塩 鶏がら、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 自然食お菓子	野菜スティック、紫いもチップ	牛乳		
16火	昼食	菜めしご飯 鰯の味噌焼き ひじきと大豆の煮物 わかめのすまし汁	米 砂糖 砂糖 さつまいも	鰯、味噌 大豆、ひじき わかめ	人参、いんげん 玉葱	菜めしふりかけ(鰯節粉末入り) 酒、みりん だし汁、しょうゆ、みりん だし汁、しょうゆ、塩
	★午後おやつ	牛乳、自然食お菓子 りんごゼリー	ミレービスケット 砂糖	牛乳 寒天	りんごジュース	

午前おやつ(自然食お菓子)

月・水・金 畑のクラッカー
火・木・土 野菜スティック

9月の献立はこの基準をもとに作成しています。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
1~2歳	440	14.3~22.0	9.8~14.7	203	1.9	179	0.19	0.26	17	2.7	1.3未満
3~5歳	540	17.6~27.0	12.0~18.0	247	2.2	215	0.22	0.34	17	3.4	1.5未満

献立表

2025年9月

さんすい学園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17 水	昼食	ご飯 チリコンカン キャベツのサラダ コンソメスープ	米 砂糖、油 砂糖、油	牛ひき肉、大豆 ツナ	玉葱、トマト、人参、にんにく、パセリ キャベツ、パプリカ 南瓜、えのき、白葱	ケチャップ、コンソメ 酢、しょうゆ、塩 コンソメ、しょうゆ
	★午後おやつ	お茶 焼きビーフン	ビーフン、砂糖、油	豚肉	人参、にら、干し椎茸	酒、しょうゆ、鶏がら、塩
18 木	昼食	ご飯 カルちゃんふりかけ♪ 鯖の香味焼き ブロッコリーの土佐和え 里芋の味噌汁	米 ごま、砂糖、ごま油 砂糖 里芋	しらす 鯖 ちくわ、かつお節 油揚げ、味噌	小松菜 白葱、生姜、にんにく ブロッコリー、人参 大根	しょうゆ、みりん みりん、酒、しょうゆ しょうゆ だし汁
	★午後おやつ	牛乳 きな粉蒸しパン	小麦粉、砂糖、油	牛乳 豆乳、きな粉		ベーキングパウダー
19 金	昼食	切干大根入りビビンバ わかめの和えもの 中華スープ	米、砂糖、ごま油 ごま、砂糖	豚ひき肉 わかめ 豆腐	切干大根、ほうれん草、人参、もやし、にら、にんにく 玉葱、チンゲン菜	しょうゆ、酒 しょうゆ 鶏がら、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 お芋のクリームパン	小麦粉、黒糖、マーガリン、さつまい	牛乳 牛乳、卵		塩
20 土	昼食	お弁当日 ※お弁当の持参をお願いします。				
	午後おやつ	牛乳 自然食お菓子	畑のクラッカー、ミレービスケット	牛乳		
22 月	昼食	ご飯 鰯のごま照り焼き 高野豆腐の煮物 わかめの味噌汁	米 ごま 砂糖	鰯 高野豆腐 わかめ、味噌	人参、いんげん、干し椎茸 玉葱、人参	みりん、酒、しょうゆ だし汁、しょうゆ、みりん だし汁
	★午後おやつ	牛乳 麩ラスク	麩、砂糖、バター	牛乳		
24 水	昼食	鶏肉の照り焼き丼 ほうれん草とコーンの和え物 油揚げの味噌汁	米、砂糖、片栗粉、油 砂糖 じゃが芋	鶏肉 しらす 油揚げ、味噌	キャベツ、玉葱、人参 ほうれん草、コーン えのき	だし汁、しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ だし汁
	★午後おやつ	お茶 和風スパゲティー	スパゲティー	ツナ、海苔	玉葱、しめじ	しょうゆ、酒、コンソメ
25 木	昼食	冷やしきざみうどん 鮭の塩焼き	うどん	油揚げ、わかめ 鮭	人参、玉葱	だし汁、しょうゆ、みりん、塩 酒、塩
	★午後おやつ	牛乳 バイクドポテト	じゃが芋、油	牛乳		塩
26 金	昼食	ハヤシライス サラダパーティー 中華ドレッシング	米、ルウ、油 さつまい 砂糖、ごま油	牛肉、豆乳	人参、玉葱、舞茸、トマト 玉葱、トマト	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ 酢、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 黒糖みるくパン	小麦粉、黒糖、マーガリン	牛乳 牛乳、卵		塩
27 土	昼食	ハニーロール さっぱりスープ チーズ、牛乳	小麦粉、砂糖、マーガリン	牛乳 豚肉 牛乳、チーズ	大根、人参、玉葱、ほうれん草	塩 コンソメ、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ブランフレーク	ブランフレーク、コーンフレーク	牛乳		
29 月	昼食	ご飯 鯖のカレー粉焼き ひじきと大豆のサラダ コンソメスープ	米 片栗粉、油 マヨネーズドレッシング、砂糖	鯖 大豆、ひじき	人参 玉葱、ほうれん草、人参	ワイン（白）、カレー粉、塩 だし汁、みりん、しょうゆ、酢 コンソメ、しょうゆ
	★午後おやつ	牛乳 マカロニきな粉	マカロニ、砂糖	牛乳 きな粉		塩
30 火	昼食	ご飯 豚じゃが きゅうりとわかめの酢の物 ほうれん草のすまし汁	米 じゃが芋、糸こんにゃく、砂糖、油 砂糖	豚肉 わかめ	玉葱、人参、いんげん きゅうり 冬瓜、ほうれん草、玉葱	だし汁、しょうゆ、酒、みりん 酢、しょうゆ だし汁、しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 フルーツ・クラッカー	全粒粉クラッカー、クラエース	牛乳	梨	

◎調理室からのひとこと◎

- * 今月の旬の食材は、きのこ類、里芋、南瓜、梨等です。
- * 20日はお弁当日です。お弁当の持参をお願いします。
- * 3日の玄米の日は0～2歳クラスは精白米を、3～5歳クラスは玄米を食べます。
- * 今月のご飯は、もも、みかん組は精白米を、さくらんぼ、いちご、りんご、ばなな組は、五分つき米を食べます。
- * カレーライスの場合、0、1歳クラスはあんかけ丼(鶏がら、ケチャップ、醤油、砂糖で味付け)になります。
- * マヨネーズドレッシングとは、卵不使用のマヨネーズ風味のドレッシングの事です。
- * 完了期・給食【さばのふし・いわしの煮干・そうだかつおのふし・かつおのふし】のだし汁を使用しています。
- * ★は、調理室の手作りおやつです。
- * もも組は、午前おやつに牛乳と自然食お菓子を食べています。
- * みかん、さくらんぼ組は、午前おやつに牛乳を飲んでます。
- * いちご、りんご、ばなな組は、毎日午後おやつに牛乳を飲んでます。
- * 年齢により、一部調理内容を変更する場合があります。
- * 仕入れにより、調理内容を変更する場合があります。
- * 農園で収穫する食材に応じて、調理内容を一部変更する場合があります。