2025年9月献立表

クラウン保育園

日付		曜日	おやつ(午前) ★0～2歳児のみ 献立	昼食	主な材料と体内での働き 主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	おやつ(午後) 献立	おやつ(午後) 材料	栄養価
1		月	のりすけせんべい 牛乳	さわらの西京焼き 納豆和え ごはん すまし汁 フルーツ（梨）	さわら・白みそ 納豆	小松菜・キャベツ・人参 白菜・わかめ 梨	砂糖 米(国産)	みりん風調味料・料理酒 醤油 だし・醤油・塩	じゃがバター 牛乳	じゃが芋・バター 塩 牛乳	エ 425 kcal た 19.2 g 脂 11.2 g 食塩 1.4 g
2	16	火	かぼちゃボーロ 牛乳	鶏肉の照焼 白菜の塩昆布和え 麦ごはん 味噌汁 フルーツ（黄桃）	鶏肉 赤みそ・白みそ	しょうが 白菜・人参・きゅうり・塩昆布 干しいたけ・小松菜 黄桃(缶詰)	油・砂糖 米(国産)・押麦	醤油・みりん風調味料 だし	蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖・牛乳 牛乳	エ 484 kcal た 22.5 g 脂 10.1 g 食塩 1.4 g
3	17	水	星っこ 牛乳	ミートソーススパゲティ チーズサラダ スープ ぶどうゼリー	豚ひき肉・ミンチ（ゼロミート） チーズ	玉ねぎ・人参・トマトピューレ ブロッコリー・人参 玉ねぎ	スパゲティ・オリーブ油・油・小麦粉・砂糖 油・砂糖 じゃが芋 ぶどうゼリーの素	トマトケチャップ・ウスターソース・塩 醤油・酢 コンソメ	わかめおにぎり 牛乳 わかめおにぎり ジョア	米(国産)・わかめご飯の素 牛乳 米(国産)・わかめご飯の素 ジョアマスカット（鉄・葉酸）	エ 569 kcal た 21.4 g 脂 10.2 g 食塩 2.3 g
4	18	木	きなこせんべい 牛乳	厚揚げと野菜の味噌炒め かぼちゃの煮物 ごはん すまし汁 フルーツ（パイン）	生揚げ・豚肉・赤みそ	キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン・しめじ かぼちゃ わかめ パイン（缶詰）	油・砂糖 砂糖 米(国産) 花麸	醤油・みりん風調味料・料理酒 醤油・みりん風調味料・だし だし・醤油・塩	レーズンクッキー 牛乳	パンケーキ用米粉・豆乳 油・レーズン 牛乳	エ 592 kcal た 18.4 g 脂 20.6 g 食塩 1.7 g
5	19	金	ビスケット 牛乳	あじフライ バンサンスー ごはん 味噌汁 青りんごゼリー	あじフライ 赤みそ・白みそ	人参・きゅうり 切干大根・もやし	油 緑豆春雨・調合ごま油・砂糖 米(国産) 青りんごゼリーの素	中濃ソース 酢・醤油 だし	シュガートースト 牛乳	食パン・バター 砂糖 牛乳	エ 592 kcal た 18.9 g 脂 16.3 g 食塩 1.8 g
6	20	土	ライスクッキー 牛乳	鶏肉の具だくさんみそ汁 わかめおにぎり ウインナー オレンジ	鶏肉・赤みそ・白みそ あらびきウインナー	人参・玉ねぎ わかめご飯の素 オレンジ	じゃが芋 米(国産)・押麦	だし	きなこせんべい 牛乳	＊きなこせんべい 牛乳	エ 450 kcal た 15.5 g 脂 15.2 g 食塩 1.4 g
	22	月	のりすけせんべい 牛乳	冷やしうどん 白菜ナムル フルーツ（バナナ）	かまぼこ・油揚げ（冷凍）	きゅうり・わかめ・コーン 白菜・小松菜・人参・にんにく バナナ	うどん・砂糖 白ごま・砂糖・調合ごま油	だし・醤油・みりん風調味料 醤油・塩	みたらしいももち 牛乳	じゃが芋・でん粉・油 砂糖・醤油 牛乳	エ 401 kcal た 11.9 g 脂 8.8 g 食塩 1.7 g
8	29	月	のりすけせんべい 牛乳	サバの塩こうじ焼 野菜炒め ごはん 味噌汁 マスカットゼリー	さば 油揚げ（冷凍）・赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン 大根	油 油・砂糖 米(国産) マスカットゼリーの素	塩こうじ 醤油・みりん風調味料・料理酒・だし だし	わかめそうめん 牛乳	そうめん・コーン・長ねぎ・わかめ だし・醤油・みりん風調味料 牛乳	エ 496 kcal た 18.1 g 脂 18.7 g 食塩 2.0 g
9	30	火	かぼちゃボーロ 牛乳	れんこんハンバーグ にんじんシリシリ ごはん 味噌汁 フルーツ（オレンジ）	鶏ひき肉（もも）・ミンチ（ゼロミート）・豆腐・豆乳・粉チーズ ツナフレーク 赤みそ・白みそ	れんこん・玉ねぎ 人参 小松菜 オレンジ	パン粉 油 米(国産) じゃが芋	塩・醤油・トマトケチャップ 塩 だし	バナナスコーン ジョア バナナスコーン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 バナナ・豆乳・油 ジョアマスカット（鉄・葉酸） 小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・バナナ・豆乳・油 牛乳	エ 598 kcal た 19.3 g 脂 20.6 g 食塩 1.5 g
10	24	水	星っこ 牛乳	鶏肉の竜田揚げ 切干大根のハリハリ和え ふりかけごはん 味噌汁 青りんごゼリー	鶏肉 ハム かつお節 赤みそ・白みそ	しょうが 切干大根・ほうれん草・大根・人参 青のり キャベツ・干しいたけ	砂糖・でん粉・油 油 米(国産)・押麦・白ごま 青りんごゼリーの素	醤油・みりん風調味料 醤油・酢・みりん風調味料 醤油 だし	フルーツミルクかん 牛乳	寒天・牛乳・砂糖 パイン（缶詰）・みかん(缶詰) 牛乳	エ 526 kcal た 23.2 g 脂 15.4 g 食塩 1.4 g
11		木	きなこせんべい 牛乳	鶏肉のケチャップ炒め カリフラワーサラダ ごはん スープ オレンジゼリー	鶏肉	玉ねぎ・ピーマン カリフラワー・きゅうり・キャベツ・人参 コーン・大根	油・でん粉 砂糖・油 米(国産) 緑豆春雨 オレンジゼリーの素	トマトケチャップ・中濃ソース 酢・塩・醤油 コンソメ・塩	きのこの炊き込みごはん 牛乳	米(国産)・しめじ・コーン・油揚げ・みりん風調味料 料理酒・醤油・塩・だし昆布 牛乳	エ 582 kcal た 19.5 g 脂 10.8 g 食塩 1.7 g
	25	木	きなこせんべい 牛乳	くまさんカレー 大根の中華サラダ オレンジゼリー	鶏肉 ツナフレーク	玉ねぎ・人参 きゅうり・大根・コーン	米(国産)・じゃが芋・さつま芋・油・砂糖 砂糖・調合ごま油 オレンジゼリーの素	トマトケチャップ・＊お米で作ったこどもカレールゥ・中濃ソース 醤油・酢	【誕生日】パンケーキ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・充填豆腐・砂糖 油・粉糖・いちごジャム 牛乳	エ 486 kcal た 17.9 g 脂 12.6 g 食塩 1.5 g
12	26	金	ビスケット 牛乳	白身魚のもみじ焼 ひじきの炒り煮 ごはん 味噌汁 フルーツ（黄桃）	たら 油揚げ 充填豆腐・赤みそ・白みそ	人参 ひじき・人参 玉ねぎ・白菜 黄桃(缶詰)	米粉・油・＊ノンエッグマヨネーズ風味 油・砂糖 米(国産)	塩・醤油 だし・醤油・みりん風調味料・料理酒 だし	クラッシュゼリー 牛乳	青りんごゼリーの素・パイン（缶詰） みかん(缶詰) 牛乳	エ ## kcal た ## g 脂 ## g 食塩 1.5 g
13	27	土	ライスクッキー 牛乳	豚汁 おかかおにぎり ウインナー フルーツ（バナナ）	豚肉・赤みそ・白みそ かつお節 あらびきウインナー	大根・ごぼう・人参 バナナ	米(国産)・押麦	だし 醤油	ミニのりすけ 牛乳	＊ミニのりすけ 牛乳	エ 496 kcal た 18.1 g 脂 18.7 g 食塩 2.0 g

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

★補食にはせんべい、ビスケット等のおやつとお茶を提供します。

栄養価の平均　エネルギー（エ）520kcal　たんぱく質（た）18.8g　脂質（脂）15.0g　食塩相当量（食塩）1.6g