

			9月の献立表			令和7年	
						園の子そだち園	
にち 日	ようび 曜日	こんだてめい 献立名	ざいりよう 材料			エネルギー	えんぶん 塩分
			ち、にく 血や肉になる	からだちようし、ととの 体の調子を整える	エネルギー源になる	(Kcal)	(g)
1	げつ 月	ごはん ず れい ごまボン酢タレ冷しゃぶ あつあ、あまからや 厚揚げの旨辛焼き みそ汁	ぶたにく 豚肉 あつあ、 厚揚げ みそ 味噌	たま、みずな 玉ねぎ、水菜、キャベツ、レタス、パプリカ レタス、パプリカ、オクラ、トマト、きゅうり は 葉ねぎ こまつな、にんじんきりほしだいこん 小松菜、なす、人参、切干大根	こめおおむき 米、大麦 ごま さんおんとう、あぶらかたくりに 三温糖、こま油、片栗粉	587	2.1
2	か 火	ごはん ほっけのフライ ひ 冷やしトマトのうめ和え みそ汁	ほっけ かつおぶし 鰹節 みそ、あぶらあとりにく 味噌、油揚げ、鶏肉	レタス、りんご きゅうりうめほ トマト、胡瓜、梅干し にんじん、とうみょう 人参、エリンギ、豆腐	こめおおむき 米、大麦 はくりきこ、こあぶら 薄力粉、パン粉、油	553	1.8
3	すい 水	ごはん にくつ ピーマンの肉詰め はくさい 白菜のコールスローサラダ ミネストローネ	あいひき、とうふ、たまごきゅうにゆ 合挽ミンチ、豆腐、卵、牛乳	たま、にんじん 玉ねぎ、ピーマン、人参、キャベツ、オレンジ はくさい 白菜、りんご、パプリカ、レモン たま、にんじん 玉ねぎ、人参、しめじ、キャベツ、トマト、セロリ	こめおおむき 米、大麦 かたくりこ、こ 片栗粉、パン粉	601	1.4
4	もく 木	ごはん なんばんづ ブリの南蛮漬け かぼちゃ、あ 南瓜のじゃこ和え みそ汁	ぶり ちりめんじゃこ みそ、とうふ 味噌、豆腐	たま、にんじん 玉ねぎ、人参、ピーマン、パプリカ もやし、かいわれ、りんご かぼちゃ 南瓜、かいわれ にんじん、さい、はくさい 人参、チンゲン菜、白菜	こめおおむき 米、大麦 かたくりこさんおんとう 片栗粉、三温糖 さんおんとう 三温糖	552	1.8
5	きん 金	せきはん 赤飯 さわらさいきょうや 鱈の西京焼き なす、あます 茄子の旨酢がらめ じる すまし汁	あずき 小豆 みそ、さわら 味噌、鱈	レタス、トマト は なす、葉ねぎ、生姜 だいこん、にんじんみずな 大根、ごぼう、人参、水菜	こめ、こめ 米、もち米、ごま さんおんとう 三温糖 かたくりこあぶら、さんおんとう 片栗粉、油、こま、三温糖	581	2.2
6	ど 土						
7	にち 日						
8	げつ 月	ごはん きゅうにく 牛肉のさっぱり炒め いた おおかか 大阪しるなのおかか和え みそ汁	みそ、ぶたにく 味噌、豚肉 かつおぶし 鰹節 みそ、とうふ 味噌、豆腐	たま、にんじん、しょうが 玉ねぎ、人参、にら、生姜、キャベツ、オレンジ おおかか、にんじん 大阪しるな、しめじ、人参 こまつな、にんじんはくさい 小松菜、人参、白菜	こめおおむき 米、大麦 さんおんとう 三温糖	580	2.5
9	か 火	シーフードカレー グリーンサラダ ブルーベリーヨーグルト	ほたて、えび かつおぶし 鰹節 ヨーグルト	たま、にんじん 玉ねぎ、人参、なす、ブロッコリー きゅうり、たま、にんじん キャベツ、きゅうり、レタス、玉ねぎ、人参 みずな パプリカ、水菜、コーン、もやし ブルーベリー	こめおおむき 米、大麦、じゃがいも さんおんとう、あぶら 三温糖、こま、ごま油 さんおんとう 三温糖	596	3.6
10	すい 水	ごはん さけ、や 鮭のホイル焼き きのこのさっぱり和え じる すまし汁	みそ、さけ 味噌、鮭 ちりめんじゃこ あつあ 厚揚げ	たま、にんじん 玉ねぎ、人参、しめじ、キャベツ、ピーマン きゅうり、にんじん、きりほしだいこん 胡瓜、しめじ、人参、えのき、切干大根 にんじん、こまつな 人参、もやし、小松菜	こめおおむき 米、大麦 さんおんとう 三温糖、バター あぶら ごま油 じゃがいも	550	2.6
11	もく 木	ごはん ゆーりんちー 油淋鶏 キャベツのナムル ちゅうか 中華スープ	とりにく 鶏肉 あぶらあ 油揚げ	しろ、しょうが 白ねぎ、生姜、にんにく、レタス、りんご にんじん、しおこんぶ キャベツ、人参、塩昆布 はくさいにんじんまいたけ、そう 白菜、人参、舞茸、ほうれん草	こめおおむき 米、大麦 かたくりこあぶらさんおんとう 片栗粉、油、三温糖 さんおんとう、あぶら 三温糖、こま、ごま油	573	1.8
12	きん 金	ごはん あじ、ゆずこしょうや 鰯の柚子胡椒焼き に マロニーのサラダ とうにゅうしる 豆乳みそ汁	あじ 鰯 みそ、あつあ、とりにくとうにゅう 味噌、厚揚げ、鶏肉、豆乳	もやし、とうみょう 豆苗、トマト おおば、きゅうり 大葉、パプリカ、胡瓜、コーン、ひじき こまつな、にんじん 小松菜、しめじ、人参	こめおおむき 米、大麦 マロニー、さんおんとう 三温糖、こま	550	2.3
13	ど 土						
14	にち 日						
15	げつ 月						
16	か 火	ごはん やさい ホキの野菜あんかけ とうがん 冬瓜のそぼろ煮 とんじる 豚汁	ホキ とり 鶏ミンチ みそ、ぶたにく 味噌、豚肉	たま、にんじん 玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン、ブロッコリー とうがんしょうが 冬瓜、生姜 は、だいこんにんじん、はくさい 葉ねぎ、大根、人参、ごぼう、白菜、こんにゃく	こめおおむき 米、大麦 さんおんとう、あぶらかたくりこ 三温糖、こま油、片栗粉 かたくりこ 片栗粉	589	3.0
17	すい 水	ごはん とりにく 鶏肉のケチャップ焼き かぼちゃ 南瓜のココロサラダ みそ汁	とりにく 鶏肉 みそ 味噌	にんにく、レタス、オレンジ かぼちゃたま、にんじんきゅうり 南瓜、玉ねぎ、人参、胡瓜 たま、にんじん、みずな 玉ねぎ、人参、なす、水菜	こめおおむき 米、大麦 さんおんとうあぶら 三温糖、油	567	2.3

18	もく木	ごはん さば ごうみ 鯖の香味ソースがけ きのことじゃがいものバター醤油炒め たまご 卵スープ	さば 鯖 たまご 卵	おおば しょうが 大葉、みょうが、生姜、にんにく キャベツ、りんご しめじ、エリンギ、ほうれん草 たまご にんじん、はくさい、 玉ねぎ、人参、白菜、薬ねぎ	こめ、おむぎ 米、大麦 かたくりこ さんおんとう あぶら 片栗粉、三温糖、ごま油 じゃがいも、バター	604	3.0
19	きん金	ごはん かじょうどうふ 家常豆腐 きくらげと胡瓜の和え物 しる みそ汁	みそ あつあ ぶたにく 味噌、厚揚げ、豚肉 たまご 卵 みそ 味噌	たまご はくさい にんじん しろ 玉ねぎ、白菜、しめじ、人参、ピーマン、白ねぎ しいたけ しょうが 椎茸、ブロッコリー、生姜 きゅうり にんじん 胡瓜、きくらげ、人参 だいこん にんじん さい 大根、もやし、人参、チンゲン菜	こめ、おむぎ 米、大麦 さんおんとう あぶら、かたくりこ 三温糖、ごま油、片栗粉 さんおんとう 三温糖、ごま	593	2.5
20	ど十						
21	にち日						
22	げつ月	ごはん ピーチシャークの梅酢 唐揚げ たまご ブロッコリーとれんこんのごまマヨ和え しる みそ汁	ピーチシャーク たまご 卵 みそ あぶら 味噌、油あげ	しょうが 生姜、にんにく、レタス、トマト たまご にんじん ブロッコリー、玉ねぎ、人参、れんこん はくさい にんじん、まつな 白菜、しめじ、人参、小松菜	こめ、おむぎ 米、大麦 かたくりこ あぶら 片栗粉、油 ごま	565	2.5
23	か火						
24	すい水	ごはん あき ぶたにくみそいた 秋ナスと豚肉の 味噌炒め だいこん 大根サラダ じる すまし汁	みそ ぶたにく 味噌、豚肉 かつおぶし 鰹節、ちりめんじゃこ 豆腐	たまご にんじん 玉ねぎ、人参、なす、エリンギ、しめじ、にんにく ピーマン、キャベツ、ブロッコリー たまご にんじん だいこん きゅうり 玉ねぎ、人参、かいわれ、大根、 胡瓜 たまご にんじん まいたけ 玉ねぎ、人参、わかめ、舞茸	こめ、おむぎ 米、大麦 さんおんとう あぶら 三温糖、ごま油 さんおんとう 三温糖、オリーブオイル	554	2.6
25	もく木	ごはん さけ しおこうじや 鮭の塩麹焼き みそ 味噌ポテト ごじる 呉汁	さけ 鮭 みそ 味噌 みそ だいず 味噌、大豆	ちゅうみょう もやし、豆腐、オレソジ だいこん にんじん は 大根、キャベツ、人参、 薬ねぎ	こめ、おむぎ 米、大麦 こめこうじ 米麹 じゃがいも、てんぷら粉、油	600	2.1
26	きん金	ごはん とり にく 鶏むね肉のおろしがけ あ もの もやしとツナの和え物 しる みそ汁	とり にくたまご 鶏肉、卵 ツナ みそ 味噌	だいこんは おおば 大根、 薬ねぎ、レタス、大葉、 きゅうり にんじん 胡瓜、もやし、人参 たまご にんじん みずな 玉ねぎ、人参、 水菜	こめ、おむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖 さつまいも	614	2.9
27	ど十						
28	にち日						
29	げつ月	えたまめはん 枝豆ご飯 あかうおにつ 赤魚の 煮付け はくさいうめこんぶあ 白菜の梅塩布和え しる みそ汁	あかうおたまご 赤魚、卵 みそ とりにく 味噌、鶏肉	えたまめ 枝豆 もやし、かいわれ はくさい、にんじん、こんぶ、うめぼ 白菜、人参、昆布、梅干し にんじん こまつな 人参、エリンギ、小松菜	こめ 米 さんおんとう 三温糖	554	3.5
30	か火	ごはん や ふうに すき焼き風 煮 いろど 彩りなます しる みそ汁	ぎゅうにくうふ 牛肉、豆腐 ちりめんじゃこ みそ あつあ 味噌、厚揚げ	たまご にんじん しろ はくさいしらたき 玉ねぎ、人参、エリンギ、白ねぎ、白菜、 白滝 だいこん にんじん きゅうり 大根、 人参、 胡瓜 こまつな にんじん 小松菜、しめじ、人参	こめ、おむぎ 米、大麦 さんおんとう 三温糖 さんおんとう 三温糖、ごま	662	2.9

☆メニューを変更する場合がありますが、ご了承ください。

☆**太字** の料理は丹波篠山で当法人が栽培する野菜や加工品を使用しています。

☆今月の使用している旬の食材は、冬瓜、りんご、きのこ、なすです。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	※基準値は「日本人の食事摂取基準」をもとにしていますが、個人に合わせた食事量を提供しています。
	(kcal)			(g)		
1ヶ月平均値	579	22.2	18.2	75.1	2.5	
※基準値	671	18.3	18.6	104.0	2.7	

～9/25（木）メニュー：埼玉の郷土料理『味噌ポテト』～

『味噌ポテト』とは埼玉県秩父地域の郷土料理で、蒸したじゃが芋に衣をつけて揚げ、甘めの味噌だれを付けた一品です。

秩父では昔から畑作が盛んで、収穫した小ぶりのじゃがいもを使った『味噌ポテト』は、農作業の合間や、こどものおやつとして親しまれていました。外はカリッと、中はホクホクした触感で、甘じょっぱい味付けが癖になる一品です。

