

令和7年度

9月献立表

認定こども園モモ

日	曜日	3～5歳児 幼児食	2歳児 うめ乳児食	1歳児 かりん乳児食		
1 ・ 29	月	昼 豚肉と根菜のカレーライス もやしときゅうりのナムル	豚肉と根菜の野菜ご飯 もやしときゅうりのナムル	豚肉と根菜の野菜ご飯 もやしときゅうりのナムル		
		おやつ 焼き芋	焼き芋	焼き芋		
2 ・ 16 ・ 30	火	昼 雑穀ご飯 冬瓜と豚肉のトマト煮 フレンチサラダ バナナ	冬瓜と豚肉のトマトリゾット フレンチサラダ バナナ	冬瓜と豚肉のトマトリゾット フレンチサラダ バナナ		
		おやつ 和風ツナご飯	和風ツナ野菜ご飯	和風ツナ野菜ご飯		
3 ・ 17	水	昼 雑穀ご飯 鮭のバター風醤油焼き 切干大根と根菜の煮物 なめこの味噌汁	切干大根と根菜の野菜ご飯 鮭のバター風醤油焼き なめこの味噌汁	切干大根と根菜の野菜ご飯 鮭のバター風醤油焼き 味噌汁		
		おやつ 豆乳入り黒糖レーズン蒸しパン・豆乳	豆乳入り黒糖レーズン蒸しパン・豆乳	豆乳入り黒糖レーズン蒸しパン・豆乳		
4 ・ 18	木	昼 けんちんうどん (カレー味) 果物	けんちんうどん (カレー味) 果物	カレー風味の野菜ご飯 果物		
		おやつ ゆかりご飯	ゆかり野菜ご飯	ゆかり野菜ご飯		
5 ・ 19	金	昼 雑穀ご飯 筑前煮 胡瓜の梅酢和え 5日季節の果物 19日いも餅	鶏ひき肉と根菜の野菜ご飯 胡瓜の梅酢和え だし汁	鶏ひき肉と根菜の野菜ご飯 胡瓜の梅酢和え だし汁		
		おやつ りんごゼリー・ミレービスケット	りんごゼリー・せんべい	りんごゼリー・せんべい		
6 ・ 20	土	昼 鶏挽き肉とひじきの炊き込みご飯 青海苔ポテト 豆腐としめじの味噌汁	鶏挽き肉とひじきの野菜ご飯 青海苔ポテト 豆腐としめじの味噌汁	鶏挽き肉とひじきの野菜ご飯 青海苔ポテト 味噌汁		
		おやつ 米ボンセン・プルーン	米ボンセン・プルーン	米ボンセン・プルーン		
8 ・ 22	月	昼 雑穀ご飯 鶏もも肉ネギみそ焼き 納豆と青菜の和え物 大根の味噌汁	鶏挽き肉の野菜ご飯 大根の味噌汁	鶏挽き肉の野菜ご飯 味噌汁		
		おやつ 梅おほかご飯	梅おほかご野菜ご飯	梅おほかご野菜ご飯		
9	火	昼 雑穀ご飯 鶏肉の豆乳カレーシチュー バナナ	鶏ひきの豆乳カレーシチューリゾット バナナ	鶏ひきの豆乳カレーシチューリゾット バナナ		
		おやつ 人参クラッカー	人参クラッカー	おせんべい・プルーン		
10 ・ 24	水	昼 雑穀ご飯 ししゃも 南瓜といんげんの甘煮 キャベツの味噌汁	南瓜の野菜ご飯 魚の塩焼き キャベツの味噌汁	南瓜の野菜ご飯 魚の塩焼き 味噌汁		
		おやつ 元氣パン・バナナ豆乳スムージー	きな粉ラスク・豆乳	きな粉ラスク・豆乳		
11 ・ 25	木	昼 ひよこ豆入りミートソーススパゲッティ キャベツサラダ 果物	ひよこ豆入りミートソーススパゲッティ キャベツサラダ 果物	ミートソースリゾット キャベツサラダ 果物		
		おやつ ひじきおこわ	ひじきおこわ野菜ご飯	ひじきおこわ野菜ご飯		
12 ・ 26	金	昼 雑穀ご飯 肉じゃが 胡瓜の甘酢漬け 12日蓮根きんぴら 26日おはぎ(彼岸明け)	鶏ひき肉とじゃがいもの野菜ご飯 胡瓜の甘酢漬け だし汁	鶏ひき肉とじゃがいもの野菜ご飯 胡瓜の甘酢漬け だし汁		
		おやつ みかん入りフルーツポンチ	みかん入りフルーツポンチ	みかん入りフルーツゼリーポンチ		
13 ・ 27	土	昼 カレーピラフ スパゲッティサラダ えのきと豆腐の味噌汁	カレーリゾット スパゲッティサラダ えのきと豆腐の味噌汁	カレーリゾット スパゲッティサラダ 味噌汁		
		おやつ ゼリー・おせんべい	ゼリー・おせんべい	ゼリー・おせんべい		
平均栄養価	3～5歳児		2歳児		1歳児	
	エネルギー	446 kcal	エネルギー	400 kcal	エネルギー	384 kcal
	たん白	15.9 g	たん白	13.1 g	たん白	12.1 g
	脂質	10.4 g	脂質	9.9 g	脂質	9.4 g
	炭水化物	77.0 g	炭水化物	68.3 g	炭水化物	66.3 g
食塩	0.7 g	食塩	0.8 g	食塩	0.7 g	

* 1～2歳の栄養価には補食の午前おやつが含まれています。

* 3～5歳の手作りおやつは斜体で記しています。

* 飲み物は通常、麦茶となります。また、水曜日は豆乳がです。