

日付	メニュー	材料	おやつ	栄養価
1 (月)	麦ご飯 豚肉と大根の煮物 もやしとの和え物 味噌汁 バナナ	米、押麦 豚肉(ばら)、だいこん、にんじん、じゃがいも、いんげん、しょうゆ、酒、本みりん、三温糖 緑豆もやし、きゅうり、かに風味、しょうゆ キャベツ、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ バナナ	牛乳 〈防災の日〉 α米わかめおにぎり <small>米、わかめ、食塩、砂糖、かつお節エキス</small>	エネルギー 371 kcal たんぱく質 14 g 脂質 14 g カルシウム 230 mg
2 (火)	麦ご飯 鮭のゴマ味噌焼き 小松菜の炒め物 清汁 オレンジ	米、押麦 さけ、しょうゆ、三温糖、減塩みそ、本みりん、ごま こまつな、にんじん、しめじ、油揚げ、しょうゆ、本みりん、酒 たまねぎ、えのきたけ、五色麩、昆布だし汁、食塩 オレンジ	牛乳 がんづき 小麦粉、なたね油、卵、酢、 牛乳、砂糖、じゅうそう	エネルギー 331 kcal たんぱく質 19 g 脂質 12 g カルシウム 260 mg
3 (水)	ふりかけご飯 和風ミートローフ スパゲッティサラダ 味噌汁 りんご	米、押麦、本かつおふりかけ 鶏ひき肉、ねぎ、ピーマン、にんじん、減塩みそ、片栗粉、三温糖、しょうゆ サラスパ、にんじん、きゅうり、ツナ油漬缶、コーン(冷凍)、マヨドレ 木綿豆腐、生わかめ、いわし(煮干し)、減塩みそ りんご	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 367 kcal たんぱく質 19 g 脂質 19 g カルシウム 264 mg
4 (木)	麦ご飯 カップ納豆 茄子のそぼろ煮 味噌汁 キウイフルーツ	米、押麦 納豆、ひきわり納豆、しょうゆ 豚ひき肉、なす、ピーマン、しょうゆ、酒、片栗粉 はくさい、にんじん、しめじ、減塩みそ、いわし(煮干し) キウイフルーツ	牛乳 さつま芋のマシュマロ焼き さつまいも、牛乳、砂糖、マシュマロ	エネルギー 365 kcal たんぱく質 17 g 脂質 13 g カルシウム 270 mg
5 (金)	麦ご飯 鯖のクリームニール 切干大根煮 味噌汁 グレープフルーツ	米、押麦 さば、カレー粉、小麦粉、なたね油 切り干しだいこん、つきこん、にんじん、油揚げ、干しいたけ、さやえんどう、しょうゆ、酒、本みりん キャベツ、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ グレープフルーツ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 285 kcal たんぱく質 17 g 脂質 15 g カルシウム 234 mg
6 (土)	祖父母参観日			
8 (月)	麦ご飯 洋風厚焼卵 若布の酢の物 味噌汁 オレンジ	米、押麦 にんじん、鶏ひき肉、干しいたけ、卵、たまねぎ、三温糖、酒、食塩、牛乳、ケチャップ 生わかめ、きゅうり、かに風味、酢、三温糖、しょうゆ じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ オレンジ	牛乳 パウンドケーキ 小麦粉、ベーキングパウダー、 バター、グラニュー糖、卵	エネルギー 416 kcal たんぱく質 18 g 脂質 24 g カルシウム 263 mg
9 (火)	麦ご飯 白身魚の磯辺揚げ ブロッコリーのサラダ 味噌汁 バナナ	米、押麦 たら、てんぷら粉、あおのり、なたね油 ブロッコリー、にんじん、卵(錦糸卵)、マヨドレ だいこん、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ バナナ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 360 kcal たんぱく質 18 g 脂質 17 g カルシウム 245 mg
10 (水)	麦ご飯 ツナと豆腐のつくね煮 小松菜と竹輪のお浸し 味噌汁 グレープフルーツ	米、押麦 ツナ油漬缶、木綿豆腐、たまねぎ、ピーマン、卵、片栗粉、しょうゆ、本みりん、なたね油 こまつな、にんじん、ちくわ、花かつお、しょうゆ 緑豆もやし、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ グレープフルーツ	牛乳 すいとん すいとん粉、鶏もも肉、だいこん、にんじん、 ごぼう、しめじ、油揚げ、ねぎ、しょうゆ	エネルギー 236 kcal たんぱく質 16 g 脂質 12 g カルシウム 149 mg
11 (木)	麦ご飯 カレーライス ゴマ酢和え 麦茶 なし	米、押麦 豚肉(ばら)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、お米で作ったカレールー キャベツ、緑豆もやし、にんじん、きゅうり、ごま、酢、しょうゆ、三温糖 麦茶 なし	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 359 kcal たんぱく質 12 g 脂質 20 g カルシウム 205 mg
12 (金)	麦ご飯 ぶりの照り焼 キャベツのソテー 味噌汁 りんご	米、押麦 ぶり、しょうが、しょうゆ、本みりん、酒 キャベツ、たまねぎ、にんじん、ベーコン、鳥がらだし汁、食塩 じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ りんご	牛乳 ジャムサンド サンドイッチパン、いちごジャム	エネルギー 338 kcal たんぱく質 19 g 脂質 15 g カルシウム 215 mg
13 (土)	豚丼 味噌汁 オレンジ	米、豚肉(ばら)、たまねぎ、にんじん、しらたき、しょうゆ、酒、片栗粉 だいこん、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ オレンジ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 336 kcal たんぱく質 11 g 脂質 11 g カルシウム 217 mg
15 (月)	敬老の日			
16 (火)	麦ご飯 鮭のマヨネーズ焼 大豆もやし煮 味噌汁 キウイフルーツ	米、押麦 さけ、たまねぎ、パセリ粉、マヨドレ 大豆もやし、にんじん、さつま揚げ、つきこん、干しいたけ、さやえんどう、しょうゆ、本みりん、酒 木綿豆腐、生わかめ、いわし(煮干し)、減塩みそ キウイフルーツ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 323 kcal たんぱく質 20 g 脂質 18 g カルシウム 249 mg
17 (水)	麦ご飯 お月見鶏つくね ほうれん草の磯和え 味噌汁 オレンジ	米、押麦 鶏ひき肉、卵、しょうが、三温糖、本みりん、しょうゆ 緑豆もやし、ほうれんそう、にんじん、刻みのり、しょうゆ だいこん、にんじん、しめじ、いわし(煮干し)、減塩みそ オレンジ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 260 kcal たんぱく質 16 g 脂質 12 g カルシウム 224 mg
18 (木)	麦ご飯 野菜コロッケ キャベツの彩りサラダ 野菜スープ なし	米、押麦 野菜コロッケ、中濃ソース キャベツ、黄ピーマン、きゅうり、ハム、マヨドレ 緑豆もやし、たまねぎ、にんじん、コンソメ、食塩 なし	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 323 kcal たんぱく質 9 g 脂質 17 g カルシウム 183 mg

日付	メニュー	材料	おやつ	栄養価
19(金)	麦ご飯 鯖の味噌煮 小松菜の五目和え 清汁 グレープフルーツ	米、押麦 さば、しょうが、減塩みそ、酒、中ざら糖、しょうゆ、にんにく こまつな、にんじん、しめじ、しらたき、油揚げ、ごま、酒、本みりん、しょうゆ、三温糖 木綿豆腐、生わかめ、昆布だし汁、食塩 グレープフルーツ	ヨーグルト和え(フルーツ) もも缶(白桃)、みかん缶 バナナ、ヨーグルト(無糖)	エネルギー 236 kcal たんぱく質 15 g 脂質 11 g カルシウム 159 mg
20(土)	五目うどん バナナ	干しうどん、にんじん、油揚げ、なると、ほうれんそう、しょうゆ バナナ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 311 kcal たんぱく質 11 g 脂質 9 g カルシウム 189 mg
22(月)	麦ご飯 鶏肉の五目煮 白菜のおかか和え 味噌汁 りんご	米、押麦 鶏もも肉、にんじん、干しいたけ、板こんにゃく、だいこん、いんげん、本みりん、酒、しょうゆ はくさい、にんじん、花かつお、しょうゆ じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ りんご	牛乳 チーズケーキ クリームチーズ、卵、生クリーム、バター 小麦粉、グラニュー糖、レモン果汁	エネルギー 378 kcal たんぱく質 15 g 脂質 26 g カルシウム 248 mg
23(火)	秋分の日			
24(水)	麦ご飯 豚肉の生姜焼き さつまいもサラダ 味噌汁 キウイフルーツ	米、押麦 豚肉(ロース)、しょうが、しょうゆ、酒、本みりん さつまいも、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、ハム、マヨドレ 緑豆もやし、キャベツ、いわし(煮干し)、減塩みそ キウイフルーツ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 352 kcal たんぱく質 16 g 脂質 17 g カルシウム 235 mg
25(木)	麦ご飯 五目納豆 豚汁 バナナ	米、押麦 納豆、ひきわり納豆、人参、ほうれんそう、卵(錦糸卵)、かに風味、しょうゆ 豚肉(ばら)、だいこん、にんじん、ごぼう、じゃがいも、つきこん、ねぎ、木綿豆腐、減塩みそ バナナ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 333 kcal たんぱく質 16 g 脂質 16 g カルシウム 223 mg
26(金)	麦ご飯 エビフライ ほうれんそうのおひたし 味噌汁 グレープフルーツ	米、押麦 えびフライ(冷凍)、なたね油、中濃ソース ほうれんそう、にんじん、油揚げ、しめじ、花かつお、しょうゆ 緑豆もやし、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ グレープフルーツ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 322 kcal たんぱく質 16 g 脂質 15 g カルシウム 252 mg
27(土)	ひじきご飯 味噌汁 オレンジ	米、ひじき/ほしひじき、にんじん、豚肉(ばら)、油揚げ、しょうゆ、三温糖、酒、食塩 じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ オレンジ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 322 kcal たんぱく質 12 g 脂質 11 g カルシウム 224 mg
29(月)	麦ご飯 煮魚 もやしの和え物 味噌汁 バナナ	米、押麦 あかうお、中ざら糖、しょうゆ 緑豆もやし、きゅうり、かに風味、しょうゆ キャベツ、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ バナナ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 278 kcal たんぱく質 16 g 脂質 9 g カルシウム 227 mg
30(火)	麦ご飯 松風焼き すき昆布煮 味噌汁 なし	米、押麦 鶏ひき肉、ねぎ、たまねぎ、パン粉、牛乳、卵、三温糖、減塩みそ、ごま、なたね油 刻みこんぶ、切り干しだいこん、にんじん、さつま揚げ、つきこん、大豆水煮缶、さやえんどう、しょうゆ、酒、本みりん だいこん、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ なし	牛乳 さつまいも蒸しパン さつまいも、砂糖、卵、牛乳、ホットケーキ粉	エネルギー 413 kcal たんぱく質 21 g 脂質 16 g カルシウム 286 mg

※食材の都合により、献立変更になる場合があります。ご了承ください。
※栄養価にはご飯のカロリーは含まれておりません。

今日の献立

五目納豆

〈材料 4人分〉

- 納豆 120g
- ほうれん草 ½束
- 人参 中¼本
- 錦糸卵(市販品) 25g
- かに風味(ほぐす) 20g
- しょうゆ 小さじ1½

〈作り方〉

- 1, 人参(干切り)、ほうれん草(1~2cm)を切り、湯がいて冷蔵庫で冷やしておく。
- 2, ボウルに全ての材料としょうゆを入れ、和えてできあがり。

2025年09月



離乳食献立表



認定こども園桜保育園

日	献立	材料名
01月	おかゆ,豚肉と大根の煮物,ほうれん草のお浸し,味噌汁,バナナ	米、/豚肉、だいこん、じゃがいも、しょうゆ、/ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、/キャベツ、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ、/バナナ、
02火	おかゆ,鮭の味噌焼き,小松菜の煮物,清汁,オレンジ	米、/さけ、減塩みそ、/こまつな、にんじん、しょうゆ、/はくさい、たまねぎ、食塩、/オレンジ、
03水	おかゆ,和風ミートローフ,グリーンマッシュ,味噌汁,りんご	米、/鶏ひき肉、にんじん、減塩みそ、片栗粉、/じゃがいも、ほうれんそう、しょうゆ、/こまつな、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、/りんご、
04木	おかゆ,ひきわり納豆,大根のそぼろ煮,味噌汁,キウイフルーツ	米、/ひきわり納豆、しょうゆ、/豚ひき肉、だいこん、にんじん、しょうゆ、片栗粉、/はくさい、にんじん、減塩みそ、いわし(煮干し)、/キウイフルーツ、
05金	おかゆ,煮魚,小松菜の煮浸し,味噌汁,グレープフルーツ	米、/あかうお、しょうゆ、/こまつな、にんじん、しょうゆ、/キャベツ、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、/グレープフルーツ、
06土	祖父母参観日	
08月	おかゆ,鶏だんご,白菜のお浸し,味噌汁,オレンジ	米、/鶏ひき肉、にんじん、しょうゆ、片栗粉、/はくさい、にんじん、しょうゆ、/じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、/オレンジ、
09火	おかゆ,鱈の煮魚,ブロッコリーのサラダ,味噌汁,バナナ	米、/たら、しょうゆ、/ブロッコリー、にんじん、食塩、/だいこん、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ、/バナナ、
10水	おかゆ,豆腐のふんわり煮,小松菜の煮物,味噌汁,グレープフルーツ	米、/木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、しょうゆ、片栗粉、/こまつな、にんじん、しょうゆ、/キャベツ、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、/グレープフルーツ、
11木	おかゆ,肉じゃが,キャベツのサラダ,味噌汁,なし	米、/豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、/キャベツ、にんじん、食塩、/ほうれんそう、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、/なし、
12金	おかゆ,焼き魚,キャベツ煮,味噌汁,りんご	米、/たら、食塩、/キャベツ、にんじん、しょうゆ、/じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、/りんご、
13土	おかゆ,豚肉と野菜の煮物,味噌汁,オレンジ	米、/豚肉、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、片栗粉、/だいこん、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ、/オレンジ、
15月	敬老の日	
16火	おかゆ,鮭の煮魚,ブロッコリーの煮浸し,味噌汁,キウイフルーツ	米、/さけ、しょうゆ、/ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、/木綿豆腐、キャベツ、いわし(煮干し)、減塩みそ、/キウイフルーツ、
17水	おかゆ,お月見鶏つくね,ほうれん草の煮物,味噌汁,オレンジ	米、/鶏ひき肉、しょうゆ、/ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、/だいこん、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ、/オレンジ、
18木	おかゆ,豚肉とたまねぎの煮物,白菜のお浸し,中華スープ,なし	米、/豚肉、たまねぎ、しょうゆ、片栗粉、/はくさい、にんじん、しょうゆ、/たまねぎ、こまつな、食塩、/なし、
19金	おかゆ,鱈の味噌煮,小松菜の煮物,清汁,グレープフルーツ	米、/たら、減塩みそ、/こまつな、にんじん、しょうゆ、/木綿豆腐、キャベツ、食塩、/グレープフルーツ、
20土	煮込みうどん,バナナ	干しうどん、にんじん、ほうれんそう、しょうゆ、/バナナ、
22月	おかゆ,鶏肉と大根の煮物,白菜の和え物,味噌汁,りんご	米、/鶏肉、だいこん、にんじん、しょうゆ、/はくさい、にんじん、しょうゆ、/じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、/りんご、
23火	秋分の日	
24水	おかゆ,焼肉,さつまいもサラダ,味噌汁,キウイフルーツ	米、/豚肉、しょうゆ、/さつまいも、にんじん、食塩、/キャベツ、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ、/キウイフルーツ、
25木	おかゆ,二色納豆,豚汁,バナナ	米、/ひきわり納豆、にんじん、ほうれんそう、しょうゆ、/豚肉、木綿豆腐、だいこん、にんじん、じゃがいも、減塩みそ、/バナナ、
26金	おかゆ,鮭の味噌煮,ほうれん草のおひたし,味噌汁,グレープフルーツ	米、/さけ、減塩みそ、/ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、/こまつな、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、/グレープフルーツ、
27土	おかゆ,豚肉と白菜の煮物,味噌汁,オレンジ	米、/豚肉、はくさい、にんじん、しょうゆ、/じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、/オレンジ、
29月	おかゆ,煮魚,ブロッコリーの煮物,味噌汁,バナナ	米、/あかうお、しょうゆ、/ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、/キャベツ、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ、/バナナ、
30火	おかゆ,ハンバーグ,マッシュポテト,味噌汁,なし	米、/鶏ひき肉、たまねぎ、しょうゆ、/じゃがいも、にんじん、しょうゆ、/だいこん、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ、/なし、

※食材の都合により、献立変更になる場合があります。ご了承ください。