| _        | 令和7年9月 献立表                                   |                   |                     |                                      |                                 |                              |   |                           |  |                                   |  |                 |                               |                             |  |  |   |                       |  | <u>大</u>                  | 原野  | こども                  | 東  |                  |  |
|----------|--|-------------------|---------------------|--------------------------------------|---------------------------------|------------------------------|---|---------------------------|--|-----------------------------------|--|-----------------|-------------------------------|-----------------------------|--|--|---|-----------------------|--|---------------------------|---|----------------------|--|------------------|--|
| 日<br>(曜日 | . / .  |                   | 月)                  | 2•16•30                              |                                 | 3•17                         |   |                           | (木)  |                                   | (金)  |                 | (土)                           | 8•22                        |  | ر) 9   | 火)  | 10-24                 | (水)  | 11•25                     |   | 12-26                | (金)  | 13•27            | (土)  |
|          | ごはん<br>さんまの塩焼き<br>おからの炒り煮<br>大根としめじの<br>おすまし |                   | きつねうどん<br>白菜とツナの和え物 |                                      | きゅうりとコーンのサラダ                    |                              | ごはん<br>豚肉と春雨の<br>ケ 炒め物<br>中華風コーンスープ             |                           | マーボーなす丼<br>切干大根の<br>中華和え                       |                                   | 皿うどん<br> レタスとえのきのスープ                             |                 | 野菜たっぷりそぼろ丼<br>なめこ汁            |                             | 五目そば<br> 小松菜のナムル                                 |  | ごはん<br>パーベキューチキン<br>きゅうりの塩昆布サラダ<br>じゃが芋のスープ |                       | ロールパン<br>鮭のクリーム煮<br>ひじきのごまマヨサラダ            |                           | ごはん<br>肉じゃが<br>きゃべつのみそ汁                               |                      | 塩だれ井<br>豆腐とわかめのスープ                               |                  |  |
|          | 材料   | 乳<br>児<br>g       |                     |                                      | 乳幼児の                            | 材料                           | 乳 幼<br>児 児<br>g g                               |                           | 乳幼児の   | 材料                                | 乳幼児児の  | 材料              | 乳切児の                          |                             | 乳切児の   | 材料 児   | 幼児g   | 材料                    | 乳 幼児 st                                    | 材料                        | 乳切児の  | 材料                   | 乳 幼児 st  | 材料               | 乳切児の   |
| 昼食       | 米  |                   | 50.0                | ゆでうどん<br>鶏肉                          | 100.0 150.0<br>12.0 15.0        |                              | 20.0 40.  | 0 米                       | 40.0 50.0                                      | <ul><li>米</li><li>合挽ミンチ</li></ul> | 40.0 50.0<br>20.0 30.0                           | *** * **        | 15.0 20.0                     | 米鶏ひき肉                       | 40.0 50.0<br>25.0 35.0                           | 中華麺 100.0  | 150.0<br>25.0                               | *                     | 40.0 50.0                                  | ロールパン                     |   | 米                    | 40.0 50.0  | 米豚肉              | 40.0 50.0<br>25.0 30.0                           |
|          | さんま 食塩                                       | 0.0               | 50.0<br>0.0<br>0.0  | 青ねぎ<br>薄ロしょうゆ                        |                                 | なす<br>ズッキーニ                  |   |                           | 25.0 30.0<br>4.0 6.0<br>10.0 15.0<br>20.0 30.0 | にんじん たまねぎ                         | 20.0 25.0<br>13.0 17.0<br>20.0 25.0<br>10.0 13.0 | はくさい            | 15.0 20.0<br>30.0 35.0        | にんじん<br>たまねぎ<br>れんこん<br>小松菜 | 20.0 25.0<br>30.0 40.0<br>15.0 25.0<br>10.0 15.0 | にんじん 7.0<br>青ねぎ 2.0  |   | ウスターソース<br>ケチャップ      | 30.0 50.0<br>2.4 3.2<br>2.4 3.2<br>0.3 0.4 | にんじん<br>たまねぎ              | 30.0 50.0<br>15.0 20.0<br>25.0 35.0<br>25.0 30.0      | じゃがいも<br>たまねぎ        | 25.0 30.0<br>40.0 50.0<br>30.0 40.0<br>15.0 20.0 | たまねぎ<br>はくさい     | 10.0 12.0<br>10.0 15.0<br>20.0 30.0<br>15.0 17.0 |
|          | 油揚げ<br>にんじん<br>青ねぎ                           | 4.0<br>4.5<br>2.0 | 6.0<br>6.5<br>3.0   | 油揚げ<br>砂糖<br>薄ロしょうゆ                  | 15.0 20.0<br>1.0 1.5<br>0.8 1.2 | たまねぎ<br>にんじん<br>にんにく         | 20.0 25.<br>15.0 20.<br>0.3 0.                  | 0 ピーマン<br>0 油<br>6 薄ロしょうK | 6.0 8.0<br>0.7 1.0<br>0 1.5 2.0                | 青ねぎ<br>ねぎ<br>しょうが                 | 2.3 3.0<br>0.9 1.0<br>0.4 0.5                    | 砂糖<br>ブイヨン<br>酒 | 0.5 0.8<br>0.4 0.6<br>0.8 1.0 | しょ <b>う</b> が<br>ごま油<br>砂糖  | 0.4 0.7<br>0.7 1.0<br>0.5 0.7                    | <ul><li>薄口しょうゆ 1.0</li><li>ブイヨン 1.0</li><li>片栗粉 2.5</li></ul>  | 1.5<br>1.5<br>3.5                           | きゅうり<br>キャベツ          | 11.0 15.0<br>11.0 15.0                     | パセリ<br>バター<br>ブイヨン        | 0.3 0.4<br>1.5 2.0<br>0.8 1.0                         | いんげん<br>油<br>砂糖      | 4.0 6.0<br>0.7 1.0<br>2.0 3.0                    | ごま油<br>ブイヨン<br>酒 | 0.7 1.0<br>0.4 0.6<br>1.3 2.0                    |
|          | 神 神 神 神 かつお昆布                                |                   | 1.5                 | はくさい<br>きゅうり                         | 40.0 55.0<br>15.0 20.0          | 砂糖<br>ブイヨン<br>ケチャップ          |   | 5<br>8 クリームコーン<br>0 卵     | 10.0 12.0                                      | ブイヨン<br>砂糖<br>酒                   | 0.7   1.0   0.2   0.3   0.6   0.8   1.0          | 片栗粉レタス          | 1.0 1.5<br>6.0 9.0            | 濃口しょうゆ<br>かつお昆布だし<br>なめこ    | 20.0 30.0<br>4.5 6.0                             | 小松菜 25.0<br>もやし 10.0   | 35.0<br>15.0                                | すりごま<br>塩昆布<br>濃ロしょうゆ | 15.0 20.0<br>0.6 0.8<br>0.5 0.7<br>0.2 0.3 | 米粉食塩                      | 50.0   70.0<br>2.5   3.0<br>0.1   0.2                 | 薄口しょうゆ かつお昆布だし       | 1.0 1.5<br>20.0 30.0                             | レモン果汁<br>片栗粉     | 0.3 0.5<br>0.4 0.6<br>1.0 1.5                    |
|          | だいこん<br>しめじ<br>薄口しょ                          | 6.5<br>51 2.5     |                     | 濃口しょうゆ                               | 0.4 0.6                         | きゅうり<br>にんじん                 | 30.0 35.<br>7.0 10.                             | 0 ごま油                     | 4.0 5.0<br>4.0 5.0<br>0.8 1.0<br>0.2 0.3       | かそ<br>食塩<br>片栗粉                   | 2.2 2.7  | ブイヨン<br>薄ロしょうゆ  | 0.8 1.0                       | かつお昆布だし                     | 4.0 4.5  | 酢 0.8<br>砂糖 0.5<br>濃口しょうゆ 0.8  | 1.2<br>0.8<br>1.2                           | じゃがいも<br>ちんげん菜        | 10.0 18.0                                  | にんじん<br>きゅうり<br>マヨドレ      | 1.3   2.0<br>6.5   10.0<br>10.0   15.0<br>2.0   2.3   | 油揚げ<br>みそ<br>かつお昆布だし | 8.0 10.0<br>4.0 4.5                              | ブイヨン             | 1.5 2.3<br>0.8 0.8                               |
|          | かつお昆布  | 72 100.           | 150.0               |                                      |                                 | コーン缶酢・砂塩                     | 7.0 10.<br>3.0 3.<br>2.0 2.<br>0.8 1.<br>0.1 0. | 5 片栗粉<br>5 0              | 0.1 0.1 1.6 2.0                                |                                   | 5.0 7.0<br>1.5 1.8                               |                 |                               |                             |  | でま油 0.5  | 0.8   | ブイヨン薄口しょうゆ            | 0.8 1.0<br>0.8 1.0                         | 砂糖<br>濃ロしょうゆ<br>すりごま      | 0.1 0.2<br>0.3 0.4<br>1.1 1.7                         | 295                  |  |                  |  |
|          | 牛乳<br>いもよう                                   | 牛乳<br>いもようかん      |                     | 牛乳ココアケーキ                             |                                 | 牛乳<br>菜めしおにぎり                |   | 牛乳<br>シュガートースト            |  | 牛乳梨                               |  |                 | 豆乳<br>ぱりんこ                    |                             |  | 牛乳<br>かぼちゃボーロ  |   | 牛乳<br>わらびもち           |  | 牛乳<br>11日 五平もち<br>25日 おはぎ |   | 牛乳<br>クッキー           |  | 豆乳<br>ぱりんこ       |  |
|          | 材料   | 乳<br>児<br>g       | 児                   |                                      | 乳幼児の                            | 材料                           | 乳 幼<br>児 児<br>g g                               | □ 材料                      | 乳幼児の   |                                   | 乳幼児児   | 材料              | 乳幼児児の                         | 材料                          | 乳切児の   | 材料 児   | 幼<br>児<br>g                                 | 材料                    | 乳 幼<br>児 児<br>g g                          | 材料                        | 乳切児の  | 材料                   | 乳 幼児 児   | 材料               | 乳切児の   |
|          | 牛乳   |                   | 0 120.0             |                                      | 100.0 120.0                     | +                            | 100.0 120                                       | _                         | 100.0 120.0                                    |                                   | 100.0 120.0                                      | 調整豆乳            | 100 120                       | 牛乳                          | 100.0 120.0                                      |  | 120.0                                       | 牛乳                    | 100.0 120.0                                | 牛乳                        | 100.0 120.0   | 牛乳                   | 100.0 120.0                                      | 調整豆乳             | 100.0 120.0                                      |
| おやつ      | さつまい<br>粉かんて<br>砂糖<br>水                      | た 0.0<br>7.0      | 0.3                 | ************************************ | 0.6 0.8                         | 小松菜<br>ちりめんじゃご<br>いりごま<br>食塩 | 7.0 10.   | 0 マーガリン<br>4              |  | ※移行食は                             |  | ぱりんこ            | 1.0 1.0                       | 食パン<br>りんごジャム               |  | 油 8.0<br>砂糖 6.0  | 8.0<br>6.0                                  | 水                     | 2.0 2.5<br>80.0 100.0                      | 赤みそ<br>砂糖<br>みりん          | 20.0 25.0<br>2.5 3.5<br>2.5 3.5<br>0.4 0.5<br>0.4 0.5 | 砂糖<br>ケーキ用マーガリン      | 3.3 5.0  |                  | 1.0 1.0  |
|          |  |                   |                     |                                      |                                 | (幼児)ð<br>一緒や                 |   |                           |  |                                   |  | みんな 一緒や         | デー                            |                             |  | THE THE PARTY OF T |   | (幼児)み<br>一緒やテ         |  |                           | 20.0 25.0<br>10.0 15.0<br>1.2 1.5<br>0.6 0.8          |                      |  | みんな<br>一緒や       | デー   |

タ方の おやつ

ぽたぽた焼き

きなこ餅せんべい

ぱりんこ

ぽたぽた焼き

きなこ餅せんべいしきなこ餅せんべい

ぽたぽた焼き

きなこ餅せんべい

ぱりんこ

ぽたぽた焼き

きなこ餅せんべいきなこ餅せんべい