2025年度

9月 こんだてひょう

高木保育園

		乳　　児　（1歳児・２歳児クラス）		幼　　児　（３・４・５歳児クラス）	
日	曜	午　前　食	午　後　食	昼　食	お　や　つ
1	月	ごはん,ぎせい豆腐,小松菜の煮浸し みそ汁（かぼちゃ）,牛乳	あんチーズまんじゅう,牛乳 野菜スープ（キャベツ）,くだもの	雑穀ごはん,ぎせい豆腐,小松菜の煮浸し みそ汁（かぼちゃ）	あんチーズまんじゅう 牛乳
2	火	肉みそうどん,おくらとトマトのおかか和え ワンタンスープ,牛乳	ゆかりこんぶおにぎり,牛乳 みそ汁（なす）,くだもの	肉みそうどん,おくらとトマトのおかか和え ワンタンスープ	ゆかりこんぶおにぎり 牛乳
3	水	ごはん,生揚げのみそ炒め,さつま芋のレモン煮 すまし汁（大根）,牛乳	ポンデケージョ,牛乳 リゾットスープ,くだもの	ごはん,生揚げのみそ炒め,さつま芋のレモン煮 すまし汁（大根）	ポンデケージョ 牛乳
4	木	豆乳パン,さわらとトマトのパン粉焼き じゃがいもフレンチサラダ,白菜スープ,牛乳	みそ雑炊,くだもの,牛乳	豆乳パン,さわらとトマトのパン粉焼き じゃがいもフレンチサラダ,白菜スープ	みそ雑炊 牛乳
5	金	ごはん,鶏肉ねぎソース焼き,切干大根の煮物 みそ汁（なす）,牛乳	枝豆マフィン,牛乳 すまし汁（麩）,くだもの	雑穀ごはん,鶏肉ねぎソース焼き 切干大根の煮物,みそ汁（なす）	枝豆マフィン 牛乳
6	土	和風ツナスパゲティー,豆腐スープ,牛乳	わかめおにぎり,牛乳 みそ汁（じゃがいも）,くだもの	和風ツナスパゲティー,豆腐スープ	わかめおにぎり 牛乳
7	日				
8	月	中華丼,もやしの和え物 コーンとわかめのスープ,牛乳	ココア蒸しパン,牛乳 トマトスープ,くだもの	中華丼,もやしのごま和え コーンとわかめのスープ	ココア蒸しパン 牛乳
9	火	みそ煮込みうどん,とうがんの炒め煮 牛乳	おかかおにぎり,牛乳 春雨スープ,くだもの	みそマヨサラダうどん,とうがんの炒め煮 すまし汁（麩）	焼きおにぎり 牛乳
10	水	五目チャーハン,もやしのナムル（にら） 豆腐スープ,牛乳	ツナトースト,くだもの ミルクスープ	五目チャーハン,もやしのナムル（にら） 豆腐スープ	ツナトースト 牛乳
11	木	ごはん,さけの塩焼き,ひじきの五目煮,肉吸,牛乳	しらすうどん ヨーグルト	ごはん,さけの塩焼き,ひじきの五目煮,肉吸	フルーツヨーグルト クラッカー
12	金	ごはん,肉団子のケチャップあん,牛乳 ほうれん草の磯和え,みそ汁（キャベツ）	とうふのスコーン,牛乳 わかめスープ,くだもの	雑穀ごはん,肉団子のケチャップあん ほうれん草の磯和え,みそ汁（キャベツ）	とうふのスコーン 牛乳
13	土	チキンライス,千切り野菜スープ,牛乳	じゃがバタ,牛乳 豆乳スープ,くだもの	チキンライス,千切り野菜スープ	じゃがバタ 牛乳
14	日				
15	月	**敬　老　の　日**			
16	火	ニラ納豆ごはん,肉じゃが,豆腐みそ汁,牛乳	五目にゅうめん くだもの,牛乳	ニラ納豆ごはん,肉じゃが,豆腐みそ汁（わ）	五目にゅうめん 牛乳
17	水	ごはん,生揚げの野菜あんかけ,牛乳 なすとピーマンのなべしぎ,すまし汁（じゃがいも）	シュガートースト,くだもの ブロッコリースープ,牛乳	ごはん,生揚げの野菜あんかけ なすとピーマンのなべしぎ,すまし汁（じゃがいも）	マーブルクッキー くだもの,牛乳
18	木	ヘルシーぶどうパン,ポークビーンズ コールスローサラダ,ミルクスープ	青のりチーズおにぎり,牛乳 みそ汁（さといも）,くだもの	ヘルシーぶどうパン,ポークビーンズ コールスローサラダ,ミルクスープ	青のりチーズおにぎり 牛乳
19	金	＊　沖縄県の郷土汁　アーサー汁 ごはん,鮭のチャンチャン焼き,牛乳 きゅうりとわかめの酢の物,アーサー汁	ベイクドポテト,牛乳 かぶのスープ,くだもの	雑穀ごはん,鮭のチャンチャン焼き きゅうりとわかめの酢の物,アーサー汁	ベイクドポテト 牛乳
20	土	ドライカレー,豆乳スープ,牛乳	ココアトースト,牛乳 オニオンスープ,くだもの	ドライカレー,豆乳スープ	ココアトースト 牛乳
21	日				
22	月	わかめ御飯,鶏肉の香味焼き,キャベツ昆布和え みそ汁（冬瓜）,牛乳	スイートポテト,牛乳 そうめん汁,くだもの	わかめ御飯,鶏肉の香味焼き,キャベツ昆布和え みそ汁（冬瓜）	スイートポテト 牛乳
23	火	**秋　分　の　日**			
24	水	ごはん,かじきのりんごソースかけ,牛乳 切り昆布の炒め煮,みそ汁（かぶ）	五目うどん くだもの,牛乳	ごはん,かじきのりんごソースかけ 切り昆布の炒め煮,みそ汁（かぶ）	ぶどうババロア せんべい
25	木	きのこうどん,野菜の炒め煮,なし,牛乳	きなこおにぎり,牛乳 みそ汁（もやし）,くだもの	きのこうどん,野菜の炒め煮,くだもの	きな粉おはぎ 牛乳
26	金	焼きカレー,ブロッコリーのツナサラダ コーンのスープ,牛乳	ホットケーキ,牛乳 はくさいスープ,くだもの	焼きカレー,ブロッコリーのツナサラダ コーンのスープ	誕生会ケーキ 牛乳
27	土	焼肉丼,具たくさんみそ汁,牛乳	ふかし芋,牛乳 豆腐みそ汁,くだもの	焼肉丼,具たくさんみそ汁	ふかし芋 牛乳
28	日				
29	月	さつま芋ごはん,すき焼き風煮物,きのこ汁,牛乳	ニラのお好み焼き,牛乳 すまし汁（大根）,くだもの	さつま芋ごはん,すき焼き風煮物,きのこ汁	ニラのお好み焼き 牛乳
30	火	豚肉とチンゲン菜のあんかけやきそば かぼちゃのいとこ煮,中華風スープ,牛乳	こんぶおにぎり,牛乳 みそ汁（キャベツ）,くだもの	豚肉とチンゲン菜のあんかけやきそば かぼちゃのいとこ煮,中華風スープ	プリン ビスケット

	ｴﾈﾙｷﾞｰ（kcal）	ﾀﾝﾊﾟｸ質（g）	脂　質　（g）	食塩(g)
3才以上児	547	21	17.4	1.8
目標量	571	22.8	17.1	1.8
3才未満児	475	19.3	15.1	1.7
目標量	467	18.7	14	1.6

＊都合により、献立が変更になる場合がございます

今月の旬　えだまめ・かぼちゃ・なす・おくら・とうがん
さつまいも・さといも・ぶどう・なし・さんま・さけ・いわし