



献立表



家庭保育園なかよし

2025/09月分

日 曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ								
1 月	ビスケット,麦茶	御飯,赤魚の煮付け,キャベツと油揚げの炒め煮,みそ汁,バナナ	フルーチェ,牛乳								
2 火	おせんべい,麦茶	カレーライス,おくらときゅうりのツナ煮,ミニトマト,みそ汁,りんご	ごまクッキー,牛乳								
3 水	ビスケット,麦茶	御飯,鮭の塩焼き,凍り豆腐の煮物,みそ汁,バナナ	揚げパンきな粉スティック,牛乳								
4 木	おせんべい,麦茶	鶏ささ身の豆腐の旨煮丼,さつまいもの甘煮,みそ汁,ぶどう	ホットケーキ,牛乳								
5 金	ビスケット,麦茶	御飯,かじきの揚げおろし煮,ひじきと大豆の炒り煮,みそ汁,りんご	チヂミ,牛乳								
8 月	おせんべい,麦茶	御飯,肉豆腐,かぼちゃのチーズ焼き,みそ汁,なし	あずきの蒸しパン,牛乳								
9 火	ビスケット,麦茶	ちゃんぽんラーメン,じゃがいものそぼろあんかけ,麦茶,バナナ	五平餅(みたらし),牛乳								
10 水	おせんべい,麦茶	御飯,たらこの煮付け,ほうれんそうのナムル,みそ汁,ぶどう	かぼちゃとレーズンのきな粉がけ,牛乳								
11 木	ビスケット,麦茶	御飯,ポークビーンズ,さつまいもの甘煮,みそ汁,りんご	ごまドーナツ,牛乳								
12 金	おせんべい,麦茶	御飯,なすとひき肉のみそ炒め,小松菜の納豆和え,みそ汁,なし	ビスケット,ばななヨーグルト,牛乳								
15 月	敬老の日										
16 火	ビスケット,麦茶	御飯,炒り豆腐,かぼちゃ煮,みそ汁,ぶどう	チーズケーキ,牛乳								
17 水	おせんべい,麦茶	カレーライス,ほうれんそうとコーンの磯和え,みそ汁,バナナ	さつまいもマフィン,牛乳								
18 木	ビスケット,麦茶	御飯,松風焼き,かぼちゃのチーズ焼き,みそ汁,ぶどう	お好み焼き,牛乳								
19 金	おせんべい,麦茶	御飯,かつおの揚げおろし煮,ひじきの煮物,みそ汁,なし	マカロニきなこ,牛乳								
22 月	ビスケット,麦茶	ミートスパゲティー,ブロッコリーと人参のおかか和え,みそスープ,りんご	フライドポテト,牛乳								
23 火	秋分の日										
24 水	おせんべい,麦茶	納豆御飯,肉じゃが,小松菜としらすの煮浸し,なめこ汁,りんご	クッキー,牛乳								
25 木	ビスケット,麦茶	お弁当の日	おせんべい,りんごゼリー,牛乳								
26 金	おせんべい,麦茶 	三色おにぎり,たらこの揚げおろし煮,芋煮汁,りんご	玄米フレークスナック,牛乳								
29 月	ビスケット,麦茶	御飯,鶏肉のマーマレード焼き,じゃがいもとツナの煮物,みそ汁,バナナ	豆腐揚げボール,牛乳								
30 火	おせんべい,麦茶	食パン,マカロニのケチャップ炒め,クリームシチュー,バナナ	五平もち(みそ),牛乳								
	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	498	19.3	14.6	208	2.2	231	0.31	0.34	29	6	1.7
目標量	585	23.4	16.3	270	2.5	202	0.31	0.36	22	3.6	1.6
充足率(%)	85	82	90	77	88	114	100	94	132	167	106
3才未満児	401	14.9	12.3	168	1.7	181	0.24	0.26	21	4.6	1.4
目標量	458	18.3	12.7	208	2.3	183	0.25	0.27	20	3.2	1.5
充足率(%)	88	81	97	81	74	99	96	96	105	144	93

*食材の納品によりメニューを一部変更する場合があります