

# 令和7年9月



日	曜	午前 おやつ (乳児)	献立名	おやつ	主な食材			エネルギー (kcal)
					赤：血や肉になる	黄：熱や力になる	緑：調子を整える	
1	月	飲むヨーグルト	ご飯 秋野菜チキンカレー 大根とカニカマのしそナムル 卵のスープ オレンジ 麦茶	ツナマヨサンド 牛乳	若鶏もも かにかまぼ こ 鶏卵 まぐろ油漬缶 詰 普通牛乳	精白米 さつまいも 調合油 ごま油 いり ごま 三温糖 食パン マヨネーズ	たまねぎ エリンギ なす だいこん りょくとうもや し しその葉 にんじん オ レンジ	乳児：566 幼児：644
2	火	牛乳	ご飯 サバのヤンニョム風 シーザーサラダ 大根と人参のスープ バナナ 麦茶	ビビンバ風おに ぎり 麦茶	サバ 普通牛乳 パルメ ザンチーズ ぶたひき 肉	精白米 ごま油 片栗 粉 調合油 三温糖 い りごま マヨネーズ	トマトケチャップ キャベ ツ きゅうり スイートコー ン レモン果汁 だいこん にんじん ぶなしめじ パナ ナ しょうが りょくとうも やし ほうれんそう	乳児：508 幼児：573
3	水	食パン 麦茶	タンメン しらすときゅうりとわかめの酢 の物 厚揚げとじゃがいもの甘辛焼き 梨 麦茶	アップルクーヘ ン 飲むヨーグルト	ぶたもも かまぼこ し らす干し 生揚げ 鶏卵 ドリンクヨーグルト	中華めん 調合油 ご ま油 三温糖 片栗粉 じゃがいも いりごま 砂糖 有塩バター	たまねぎ キャベツ にんじ ん りょくとうもやし スイ ートコーン きゅうり カッ トわかめ なしりんご	乳児：463 幼児：538
4	木	牛乳	ご飯 鶏肉の黄金ソースかけ 小松菜とれんこんの磯和え さつまいもと油揚げの味噌汁 バナナ 麦茶	はりはりゆかり おにぎり 麦茶	鶏もも 油揚げ 淡色辛 みそ	精白米 薄力粉 マヨ ネーズ 調合油 いり ごま 三温糖 さつまい も	トマトケチャップ こまつ な りょくとうもやし れん こん にんじん 焼きのり たまねぎ バナナ 切干しだ いこん しその葉	乳児：487 幼児：548
5	金	飲むヨーグルト	ご飯 サケフライ 五目納豆 かぼちゃの味噌汁 オレンジ 麦茶	マカロニナポリ タン 牛乳	サケ 鶏卵 納豆 削り 節 淡色辛みそ 若鶏さ さ身 普通牛乳	精白米 薄力粉 パン 粉 調合油 三温糖 マ カロニ オリーブ油	こまつな にんじん 生しい たけ くりかぼちゃ ぶなし めじ たまねぎ オレンジ トマトケチャップ	乳児：529 幼児：598
6	土	牛乳	ご飯 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ キャベツとえのきの味噌汁 バナナ 麦茶	おたのしみおや つ 牛乳	ぶたもも 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 調合油 じゃ がいも マヨネーズ 三温糖	たまねぎ しょうが きゅう り スイートコーン キャベ ツ えのきたけ にんじん バナナ	乳児：488 幼児：550
8	月	飲むヨーグルト	ご飯 れんこんのつくね焼き ほうれん草の白和え お麩と大根の清汁 オレンジ 麦茶	ヨーグルト蒸し パン 牛乳	鶏ひき肉 木綿豆腐 鶏 卵 パルメザンチーズ 絹ごし豆腐 淡色辛み そ プレーンヨーグル ト 普通牛乳	精白米 調合油 ごま 三温糖 お麩	れんこん たまねぎ ほうれ んそう にんじん まいたけ えのきたけ だいこん オレ ンジ	乳児：451 幼児：500
9	火	牛乳	ご飯 カレイのきのこあんかけ ひじきと鶏肉の炒り煮 豆腐とわかめの味噌汁 バナナ 麦茶	のりたまおにぎ り 麦茶	マガレイ 若鶏もも 木 綿豆腐 淡色辛みそ 鶏 卵 かつお節	精白米 薄力粉 調合 油 片栗粉 三温糖	ぶなしめじ えのきたけ し ょうが にんじん ごぼう さやえんどう 乾ひじき カ ットわかめ たまねぎ パナ ナ あおのり	乳児：451 幼児：503
10	水	野菜スティ ック(さつ まいも) 麦茶	ご飯 豚にら玉のソース炒め かぼちゃのおかかチーズサラダ もやしと春雨のスープ 梨 麦茶	きなこラスク 飲むヨーグルト	鶏卵 ぶたもも プロセ スチーズ かつお節 き な粉 ドリンクヨーグ ルト	精白米 三温糖 ごま 油 マヨネーズ 緑豆 はるさめ 食パン 無 塩バター 砂糖	にら たまねぎ かぼちゃ りょくとうもやし にんじ ん ぶなしめじ なし	乳児：536 幼児：631
11	木	牛乳	たらこスパゲティ フレンチサラダ 鶏とじゃがいものスープ バナナ 麦茶	サケとえのきの おにぎり 麦茶	たらこ 生クリーム 若 鶏もも サケ	スパゲティ 無塩バタ ー 調合油 オリーブ 油 三温糖 じゃがい も 精白米 いりごま	たまねぎ 焼きのり キャベ ツ きゅうり みかん缶詰 にんじん バナナ えのきた け	乳児：496 幼児：559
12	金	飲むヨーグルト	ご飯 タラのタルタルソース焼き ブロッコリーとウィンナーのソ テー かぶと里芋の味噌汁 オレンジ 麦茶	スイートポテト 牛乳	タラ ウィンナーソー セージ ぶたかた 淡色 辛みそ 生クリーム 普 通牛乳	精白米 マヨネーズ 有塩バター さといも さつまいも 三温糖 無塩バター	にんじん たまねぎ ブロッ コリー えのきたけ かぶ 青ねぎ オレンジ	乳児：449 幼児：498
13	土	牛乳	ご飯 鶏肉とさつまいものレモン醤油 煮 チンゲン菜とわかめのツナ和え 豆腐とねぎの味噌汁 バナナ 麦茶	おたのしみおや つ 牛乳	若鶏もも まぐろ油漬 缶詰 木綿豆腐 淡色辛 みそ 普通牛乳	精白米 調合油 さつ まいも 三温糖 いり ごま	たまねぎ レモン果汁 チン ゲンサイ カットわかめ 長 ねぎ ぶなしめじ バナナ	乳児：483 幼児：543
15	月		敬老の日					
16	火	牛乳	ご飯 秋野菜チキンカレー 大根とカニカマのしそナムル 卵のスープ バナナ 麦茶	ツナわかめおに ぎり 麦茶	若鶏もも かにかまぼ こ 鶏卵 かつお油漬缶 詰	精白米 さつまいも 調合油 ごま油 いり ごま 三温糖	たまねぎ エリンギ なす だいこん りょくとうもや し しその葉 にんじん バ ナナ カットわかめ	乳児：512 幼児：580
17	水	食パン 麦茶	ご飯 サバのヤンニョム風 シーザーサラダ 大根と人参のスープ 梨 麦茶	みそポテト 飲むヨーグルト	サバ 普通牛乳 パルメ ザンチーズ 淡色辛み そ ドリンクヨーグル ト	精白米 ごま油 片栗 粉 調合油 三温糖 い りごま マヨネーズ じゃがいも 薄力粉	トマトケチャップ キャベ ツ きゅうり スイートコー ン レモン果汁 だいこん にんじん ぶなしめじ なし	乳児：499 幼児：583

☆献立は都合により一部変更する場合があります。

18	木	牛乳	ご飯 鶏肉の黄金ソースかけ 小松菜とれんこんの磯和え さつまいもと油揚げの味噌汁 バナナ 麦茶	焼きおにぎり 麦茶	鶏もも 油揚げ 淡色辛 みそ	精白米 薄力粉 マヨ ネーズ 調合油 いら ごま 三温糖 さつま いも ごま油	トマトケチャップ こまつ なりょくとうもやし れん こん にんじん 焼きのり たまねぎ バナナ	乳児：489 幼児：550
19	金	飲むヨーグ ルト	長崎ちゃんぽん風ラーメン ※ 浦上そばろ ※ しらすときゅうりとわかめの酢 の物 キウイフルーツ 麦茶	アンホイップド ーナツ りんごジュース	ぶたもも かまぼこ 普 通牛乳 鶏ひき肉 さつ ま揚げ しらす干し 鶏 卵 ゆで小豆缶詰 ホイ ップクリーム	中華めん 調合油 ご ま油 三温糖 こんに ゃく	たまねぎ キャベツ にんじ ん スイートコーン ぶなし めじ さやいんげん ごぼう りょくとうもやし きゅう り カットわかめ キウイフ ルーツ りんごジュース	乳児：545 幼児：617
20	土	牛乳	ご飯 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ キャベツとえのきの味噌汁 バナナ 麦茶	おたのしみおや つ 牛乳	ぶたもも 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 調合油 じゃ がいも マヨネーズ 三温糖	たまねぎ しょうが きゅう り スイートコーン キャベ ツ えのきたけ にんじん バナナ	乳児：488 幼児：550
22	月	飲むヨーグ ルト	ご飯 サケフライ 五目納豆 かぼちゃの味噌汁 オレンジ 麦茶	メープルおさつ 牛乳	サケ 鶏卵 納豆 削り 節 淡色辛みそ 普通牛 乳	精白米 薄力粉 パン 粉 調合油 三温糖 さ つまいも メープルシ ロップ	こまつな にんじん 生しい たけ くりかぼちゃ ぶなし めじ たまねぎ オレンジ	乳児：550 幼児：624
23	火		秋分の日					
24	水	野菜スティ ック（さつ まいも） 麦茶	ご飯 れんこんのつくね焼き ほうれん草の白和え お麩と大根の清汁 梨 麦茶	コーンフレーク クッキー 飲むヨーグルト	鶏ひき肉 木綿豆腐 鶏 卵 パルメザンチーズ 絹ごし豆腐 淡色辛み そ ドリンクヨーグル ト	精白米 調合油 ごま 三温糖 お麩 コーン フレーク 無塩バター	れんこん たまねぎ ほうれ んそう にんじん まいたけ えのきたけ だいこん なし	乳児：466 幼児：543
25	木	牛乳	たらこスパゲティ フレンチサラダ 鶏とじゃがいものスープ バナナ 麦茶	みそバターコー ンおにぎり 麦茶	たらこ 生クリーム 若 鶏もも 淡色辛みそ	スパゲティ 無塩バタ ー 調合油 オリーブ 油 三温糖 じゃがい も 精白米 有塩バタ ー	たまねぎ 焼きのり キャベ ツ きゅうり みかん缶詰 にんじん バナナ スイート コーン 長ねぎ	乳児：505 幼児：572
26	金	飲むヨーグ ルト	ご飯 カレイのきのこあんかけ ひじきと鶏肉の炒り煮 豆腐とわかめの味噌汁 オレンジ 麦茶	パリパリ枝豆チ ーズ 牛乳	マガレイ 若鶏もも 木 綿豆腐 淡色辛みそ ブ ロセスチーズ 普通牛 乳	精白米 薄力粉 調合 油 片栗粉 三温糖 ぎ ょうざの皮	ぶなしめじ えのきたけ し ょうが にんじん ごぼう さやえんどう 乾ひじき カ ットわかめ たまねぎ オレ ンジ えだまめ	乳児：492 幼児：551
27	土	牛乳	ご飯 鶏肉とさつまいものレモン醤油 煮 チンゲン菜とわかめのツナ和え 豆腐とねぎの味噌汁 バナナ 麦茶	おたのしみおや つ 牛乳	若鶏もも まぐろ油漬 缶詰 木綿豆腐 淡色辛 みそ 普通牛乳	精白米 調合油 さつ まいも 三温糖 いら ごま	たまねぎ レモン果汁 チン ゲンサイ カットわかめ 長 ねぎ ぶなしめじ バナナ	乳児：483 幼児：543
29	月	飲むヨーグ ルト	ご飯 豚にら玉のソース炒め かぼちゃのおかかチーズサラダ もやしと春雨のスープ オレンジ 麦茶	ストロベリーパ ウンドケーキ 牛乳	鶏卵 ぶたもも プロセ スチーズ かつお節 普 通牛乳	精白米 三温糖 ごま 油 マヨネーズ 緑豆 はるさめ 無塩バター	にら たまねぎ かぼちゃ りょくとうもやし にんじ ん ぶなしめじ オレンジ いちごジャム	乳児：548 幼児：621
30	火	牛乳	ご飯 タラのタルタルソース焼き ブロッコリーとウインナーのソ テー かぶと里芋の味噌汁 バナナ 麦茶	スティックパン 麦茶	タラ ウインナーソー セージ ぶたかた 淡色 辛みそ 鶏卵	精白米 マヨネーズ 有塩バター さといも スティックパン	にんじん たまねぎ ブロッ コリー えのきたけ かぶ 青ねぎ バナナ	乳児：453 幼児：505

### ※長崎県郷土料理：長崎ちゃんぽん風ラーメン、浦上そばろ

「ちゃんぽん」は全国的に知られている長崎県名物のめん料理です。明治30年ごろ、長崎県の中華料理店の店主が、中国人の留学生のために、安くて栄養があるものを食べさせようと、野菜やお肉の切れはし、中華めんなどを、まとめて煮込んだボリュームたっぷりの料理を作り上げたことがはじまりだと言われています。

「浦上そばろ」は長崎市浦上地区に伝わる郷土料理で、16世紀後半にポルトガル人宣教師が豚肉食を教えたことに始まるとされます。豚肉と、ごぼう、もやし、揚げかまぼこ、にんじん、糸こんにゃくなどを細切りにして、だし、醤油、砂糖、みりんなどで甘辛く炒め煮にしたものです。

### ☆今月の平均給与栄養量☆乳児食

区分	エネルギー(g)	蛋白質(g)	脂肪(g)
今月の平均給与栄養量	498	20.1	17.4
保育園における食事摂取基準	498	16~24	11~16

### ☆今月の平均給与栄養量☆幼児食

区分	エネルギー(g)	蛋白質(g)	脂肪(g)
今月の平均給与栄養量	563	22.4	19.7
保育園における食事摂取基準	583	19~29	13~19