



【令和7年度】

# 9月の献立 (1~13日)

【豊北きらきらこども園】



日曜	献立名	材 料 名	10時のおやつ (海・風組)	3時の手作りおやつ (全 員)	カロリー
1 月	筑前煮 ごまマヨネーズ和え	鶏肉 れんこん 人参 里芋 ごぼう 大豆 こんにゃく 生揚げ 竹輪 干し椎茸 砂糖 しょうゆ 油 小松菜 人参 キャベツ ごま マヨネーズ	りんご クッキー	【非常食】 乾パン	415
2 火	魚の南蛮漬け 大豆の昆布煮	魚 小麦粉 油 玉葱 人参 ピーマン 酢 砂糖 水煮大豆 早煮昆布 砂糖 しょうゆ	スティックパン	ジャムサンド (食パン マーガリン 苺ジャム)	350
3 水	豚肉と野菜の炒め物 胡瓜のごま酢和え	豚肉 玉葱 人参 キャベツ ピーマン 砂糖 醤油 油 胡瓜 もやし 若布 ごま 砂糖 酢	ウェハース	えびせんべい	326
4 木	南瓜の重ね焼き 中華風酢物	南瓜 玉葱 ベーコン チーズ 胡瓜 人参 キャベツ 春雨 プレスハム 卵 ごま 砂糖 酢 ごま油	オレンジ ソフトビス	フレンチトースト (食パン 卵 牛乳 砂糖 バター)	393
5 金	磯煮 卵焼き	鶏肉 干しひじき 筍 人参 ごぼう 干し椎茸 油揚げ さつま揚げ こんにゃく グリンピース 砂糖 しょうゆ 卵 砂糖	せんべい	アイスクリーム	333
7 土	カレー 利休和え	牛肉 玉葱 人参 じゃが芋 南瓜 カレールー 油 胡瓜 キャベツ たくあん ごま 砂糖 しょうゆ	バナナ	りんごジュース クッキー	325
8 月	卵の花炒り ししゃも	鶏ミンチ おから 人参 干し椎茸 こんにゃく ごぼう 板かま さつま揚げ 油揚げ 葱 砂糖 しょうゆ 油 ししゃも	りんご クッキー	カスタードプリン (卵 牛乳 砂糖)	322
9 火	豆腐ハンバーグ 胡瓜とツナのサラダ 【月組】味噌汁の日	合挽肉 豆腐 玉葱 人参 ピーマン 卵 パン粉 油 ケチャップ 胡瓜 キャベツ 若布 ツナ マヨネーズ キャベツ もやし 生椎茸 煮干し 味噌	せんべい	フルーツ寒 (寒天 桃缶 みかん缶 バナナ 砂糖)	363
10 水	酢豚 しそ昆布	豚肉 生姜 砂糖 しょうゆ 片栗粉 油 玉葱 人参 じゃが芋 筍 木耳 ピーマン パイン缶 コンソメ ケチャップ 酢 砂糖 しそ昆布	ウェハース	せんべい	345
11 木	チキンカツ マカロニサラダ	鶏肉 小麦粉 卵 パン粉 油 マカロニ 胡瓜 キャベツ 人参 じゃが芋 プレスハム マヨネーズ	オレンジ ソフトビス	アイスクリーム	414
12 金	五目かき揚げ ごま和え	むきエビ 南瓜 人参 玉葱 プレスハム コーン 卵 小麦粉 牛乳 油 小松菜 キャベツ 人参 もやし ごま 砂糖 しょうゆ	クッキー	カルピスケーキ (小麦粉 カルピス ヨーグルト 卵 砂糖 バター)	406
13 土	焼きスパゲティ マヨネーズ和え	豚肉 スパゲティ 玉葱 人参 キャベツ もやし ピーマン さつま揚げ ソース 油 小松菜 人参 キャベツ プレスハム マヨネーズ	バナナ	りんごジュース クッキー	359



- 全 員 3時のおやつに + ミルク(脱脂粉乳)
- 海・風組 10時のおやつに + 牛乳

