令和7年 9月献立予定表

チャブルドャリンク

		-	J. K. 18	材料名と体内での働き		
		献立名	3時のおやつ	働く力や体温調節	血・肉・骨を作る	体の調子を整える
1	月	金芽米 かぼちゃ甘煮 きんぴら炒め 味噌汁(キャベツ、油揚げ)	オートミールパンケーキ バナナ 豆乳	金芽米 きび糖 糸こんにゃく ごま 小麦粉 米油 オートミール ベーキングパウダー	牛乳 豆乳 油揚げ 煮干 味噌 花かつお	かぼちゃごぼう 人参 れん こん もやし キャベツ バナナ
2	火	金芽米 白身魚のムニエル 野菜の洋風煮込み スープ(トマト、冬瓜)	シリアルヨーグルト りんご 牛乳	金芽米 小麦粉 ベーキング パウダー シリアル 米油 塩こうじ	牛乳 白身魚 ヨーグルト 煮干 花かつお	人参 玉葱 プロッコリー トマト 冬瓜 セロリ パセリ レモン りんご
3	水	マカロニミートソース 野菜スープ (コーン・ブロッコリー・エリンギ)	フルーツゼリー クラッカー 牛乳	マカロニ 塩こうじ 米油 きび糖 クラッカー	牛乳 鶏ひき肉 花かつお 煮干 アガー	玉葱 トマト セロリ ブロッコリー にんにく 人参 パセリ エリンギ コーン フルーツmix缶 みかん缶
4	木	金芽米 肉じゃが トマトおかか和え 味噌汁(キャベツ・しめじ)	人参蒸しパン ネーブル 豆乳	金芽米 じゃがいも 塩こうじ きび糖 黒ゴマ 米油 小麦粉 ベーキングパウダー	豆乳 鶏ひき肉 削り節 味噌 花かつお 煮干 牛乳	玉葱 人参 きゅうり 干椎茸 トマト しめじ キャベツ ネーブル
5	金	金芽米 サバのカレー焼き からし菜のツナ和え 味噌汁(ジャガイモ・ワカメ)	きな粉豆 梨 牛乳	金芽米 米油 白ごま きび糖 じゃがいも 塩こうじ カレー粉	牛乳 サバ ツナ缶 わかめ 味噌 煮干 花かつお 茹大豆 きな粉	からし菜 人参 ねぎ 梨
8	月	塩焼きそば もずく和え 味噌汁(ヘチマ、豆腐)	オートミールクッキー りんご 豆乳	茹そば 米油 酢 小麦粉 きび糖 オートミール 塩こうじ	鶏ひき肉 青のり もずく 豆腐 豆乳 花かつお 煮干 味噌	人参 もやし キャベツ レモン汁 ヘチマ きゅうり りんご
9	火	金芽米 コールスローサラダ 魚の洋風あんかけ すまし汁(豆腐、しいたけ)	フルーツヨーグルト クラッカー 牛乳	金芽米 片栗粉 小麦粉 きび糖 米油 白ゴマ クラッカー 塩こうじ	牛乳 白身魚 花かつお ヨーグルト 豆腐 煮干	干し椎茸 玉葱 人参 コーン ねぎ にんにく キャベツ フルーツmix缶 みかん缶
10	水	金芽米 麻婆豆腐 中華スープ(卵・ほうれん草)	ふかしいも ネーブル 牛乳	金芽米 米油 きび糖 片栗粉 ごま油 酢 さつまいも 塩こうじ	牛乳 豆腐 味噌 鶏ひき肉 卵 花かつお 煮干	にんにく しょうが 玉葱 人参 ほうれん草 ネーブル
11	木	金芽米 もやしとわかめのスープ 野菜たっぷりカレー	シリアル 豆乳 バナナ	金芽米 押麦 米油 ルー粉 白ごま きび糖 シリアル 塩こうじ	豆乳 鶏ひき肉 豆腐 煮干 花かつお わかめ	人参 トマト 玉葱 もやし にんにく ねぎ なす バナナ
12	金	金芽米 白身魚のもみじ焼き 中華風サラダ 冬瓜汁	チーズ蒸しパン すいか 牛乳	春雨 ごま ごま油 酢 きび糖 ベーキングパウダー	牛乳 白身魚 味噌 花かつお 煮干 油揚げ チーズ	人参 パセリ きゅうり コーントマト 冬瓜 ねぎ すいか
16	火	金芽米 ポテトサラダ 青菜炒め 魚のスープ	サーター・ドゥ・カステラ りんご 豆乳	小麦粉 金芽米 じゃがいも ごま きび糖 粉黒糖 米油 ベーキングパウダー 塩こうじ	牛乳 豆乳 白身魚 花かつ お 煮干 絹ごし豆腐	人参 玉葱 インゲン コーン しめじ りんご パセリ きゅうり 青菜
17	水	金芽米 五目煮豆 たたききゅうり 味噌汁(さつまいも、小松菜)	はったい粉もち ネーブル 牛乳	金芽米 すりごま きび糖 ごま油 米油 さつまいも 酢 はったい粉 塩こうじ	牛乳 茹大豆 鶏肉 味噌 花かつお 煮干 きなこ	人参 ごぼう 大根 干し椎茸 きゅうり 小松菜 ネーブルオレンジ
18		焼きビーフン 野菜スープ (じゃがいも・ブロッコリー・コーン)	あずきぜんざい クラッカー 牛乳	米油 ビーフン じゃがいも きび糖 あずき 塩こうじ クラッカー	牛乳 豚ひき肉 花かつお 煮干 刻みのり	キャベツ 人参 ピーマン ブロッコリー コーン パセリ
19	金	金芽米 青菜のお浸し 煮魚 味噌汁(もやし、豆腐)	ベジケーキ バナナ 豆乳	金芽米 ごま油 酢 きび糖 さつまいも 塩こうじ ホットケーキミックス 米油	豆乳 魚 味噌 花かつお 煮干 豆腐	ネギ 人参 玉ねぎ 青菜 バナナ もやし
22	月	鶏そぼろ丼(レバー入り) キャベツサラダ アーサスープ	ほうじ茶ゼリー クラッカー 豆乳	金芽米 塩こうじ きび 糖 米油 酢 クラッカー	鶏ひき肉 鶏レバー 刻みのり アーサ 花かつお 煮干 アガー 豆乳 ホイップクリーム	玉葱 人参 キャベツ えのき トマト コーン ほうじ茶
24	水	あわ入りごはん ドライカレー 野菜スープ	誕生日ケーキ 豆乳	金芽米 あわ 米油 じゃがいも カレー粉 きび糖 米粉 黒糖 メープルシロップ ベーキングパウダー 塩こうじ	牛乳 豆乳 鶏ひき肉 茹大豆 煮干 花かつお 絹ごし豆腐 ホイップクリーム	人参 玉葱 ピーマン カットトマト なす にんにく ブロッコリー コーン エリンギ いちご キウイ
25	木	お弁当の日	やきいも チーズ 牛乳	さつまいも	牛乳 チーズ	
26	金	金芽米 ナムル チャプチェ わかめスープ	ベリー蒸しパン りんご 牛乳	チャプチェ ゴマ油 きび糖 酢 ごま 小麦粉 ベーキングパウダー 塩こうじ	牛乳 豆乳 鶏ひき肉 花かつお 煮干 わかめ	人参 大根 干椎茸 きゅうり 玉葱 ほうれん草 ミックスベリー りんご
29	月	金芽米 納豆和え 人参しりしり 押し麦チキンスープ	きな粉ヨーグルト 柿(O, 1歳児クラスは りんご) 牛乳	金芽米 米油 塩こうじ 白ごま 押麦 きび糖	牛乳 納豆 鶏ひき肉 花かつお 煮干 ヨーグルト きなこ	人参 ニラ キャベツ 玉葱 冬瓜 トマト パセリ 柿
30		金芽米 鮭のアンダーごま味噌 パパイヤちゃんぷるー もずく汁	シリアル 豆乳 バナナ	金芽米 きび糖 白ごま ごま油 米油 シリアル 塩こうじ	豆乳 鮭 白甘味噌 青のり ツナ もずく 味噌 花かつお 煮干	パパイヤ 人参 ニラ ねぎ バナナ
					1	

食事予定日数

20日

※材料等の都合により、献立を変更することがあります