

令和7年度 9月のしょくじ

大津市幼保支援課

日曜	献立名			主 材 料			
	午前のおやつ (3歳未満児)	昼 食	主要調理 蛋白方法	午後のおやつ	血・肉・骨になるもの ・・・赤	体のリズムを整えるもの ・・・緑	力や熱になるもの ・・・黄
1月	牛乳 クラッカー	ご飯 大豆と切り干しの煮物 キャベツのごま酢和え	豆 煮	牛乳 なし 乾パン	普通牛乳 大豆(水煮) 豚もも・脂少 油あげ だし(かつお)	切り干し大根 にんじん 干しいたけ キャベツ きゅうり 乾燥わかめ なし	クラッカー 精白米 サラダ油 三温糖 いりごま(白) 乾パン
2火	牛乳 ふかしいも	ご飯 ハンバーグ もやしサラダ わかめのすまし汁	肉 焼	牛乳 *人参入り黒糖パン	普通牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 だし(かつお)	たまねぎ もやし にんじん きゅうり 乾燥わかめ 葉ねぎ だし(昆布)	さつまいも 精白米 パン粉 サラダ油 三温糖 ごま油 薄力粉(1等) 黒砂糖
3水	牛乳 温野菜(にんじん)	ご飯 あじのいそ揚げ 里芋のごまみそ煮 けんちん汁	魚 揚	牛乳 *オレンジパンチ	普通牛乳 あじ(切り身) だし(かつお) 豆腐(木綿)	にんじん 青のり ごぼう、大根 葉ねぎ だし(昆布) もも缶詰(果肉) みかん缶詰(果肉) ハイアップ缶詰 みかんジュース(100%)	精白米 薄力粉(1等) サラダ油 里芋 三温糖 いりごま(白)
4木	牛乳 プロセスチーズ	ご飯 千草焼き ひじき煮 春雨と小松菜のスープ	卵 焼	牛乳 温野菜(かぼちゃ) せんべい	普通牛乳 プロセスチーズ 鶏卵 豚ひき肉 油あげ だし(かつお)	干しいたけ にんじん たけのこ(ゆで) ほしひじき こまつな コーン缶詰 かぼちゃ	精白米 サラダ油 三温糖 はるさめ 塩せんべい
5金	牛乳 トマト	ご飯 豆腐の野菜あんかけ煮 おじゃこ入酢の物	豆 煮	牛乳 *りんごスコーン	普通牛乳 豆腐(木綿) 豚もも・脂少 だし(かつお) しらす干し ヨーグルト(プレーン)	トマト たまねぎ にんじん グリーンピース(冷凍) しいたけ キャベツ 乾燥わかめ りんご	精白米 サラダ油 三温糖 かたくり粉 ホットケーキミックス
6土	牛乳 せんべい	ご飯 さけ缶と野菜の煮物 もやしのごま酢和え	魚 煮	牛乳 ビスケット	普通牛乳 さけ・水煮缶詰 だし(かつお)	大根 にんじん れんこん グリーンピース(冷凍) もやし こまつな	塩せんべい 精白米 里芋 三温糖 いりごま(白) ビスケット・ハド
8月	牛乳 クラッカー	ご飯 厚揚げの煮物 三色ごま和え	豆 煮	牛乳 りんご ヨーグルト	普通牛乳 厚揚げ 鶏肉(もも皮なし) だし(かつお) ヨーグルト(加糖)	にんじん ごぼう こまつな だし(かつお) もやし きゅうり りんご	クラッカー 精白米 じゃがいも しらす 三温糖 いりごま(白)
9火	牛乳 スティックきゅうり	ご飯 豚肉とマカロニの煮込み ひじきサラダ	肉 煮	牛乳 *さつまいもの米粉蒸しパン	普通牛乳 豚もも・脂少	きゅうり たまねぎ にんじん トマト ほしひじき 大根	精白米 マカロニ(乾) バター 薄力粉(1等) 三温糖 ごま油 米粉 さつまいも サラダ油
10水	牛乳 なし	ご飯 ジュシーチキン グリーンサラダ 人参スープ	肉 焼	牛乳 *豆乳ゼリー せんべい	普通牛乳 鶏てりやき用もも だし(かつお) 豆乳(調整)	なし しょうが キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ 干しいたけ だし(昆布) 粉寒天	精白米 三温糖 かたくり粉 サラダ油 上白糖 いちごジャム 塩せんべい
11木	牛乳 温野菜(かぼちゃ)	ご飯 さけのマリネ風 トマト えのきだけのすまし汁	魚 揚	牛乳 プロセスチーズ かりんとう	普通牛乳 さけ(切り身) だし(かつお) プロセスチーズ	かぼちゃ たまねぎ にんじん ピーマン トマト えのきたけ 葉ねぎ だし(昆布)	精白米 かたくり粉 サラダ油 三温糖 おとうふ屋さんのかりんとう
12金	牛乳 ウエハース	ご飯 親子焼き ごぼうサラダ 玉ねぎとわかめのみそ汁	卵 焼	牛乳 *冷しきざみ揚げうどん	普通牛乳 鶏卵 鶏ひき肉 だし(かつお) だし(煮干し) 油あげ	にんじん たまねぎ ごぼう きゅうり コーン缶詰 乾燥わかめ 葉ねぎ だし(昆布)	ウエハース 精白米 サラダ油 マネータイプ調味料 いりごま(白) 干うどん
13土	牛乳 クラッカー	ご飯 さつまいも 小松菜の炒め煮	肉 汁	牛乳 ビスケット	普通牛乳 鶏肉(もも皮なし) だし(煮干し)	にんじん 大根 干しいたけ 葉ねぎ こまつな もやし コーン缶詰	クラッカー 精白米 さつまいも ごま油 ビスケット・ハド

3歳以上児	I種* - 570kcal	タンパク質 22.1g	脂質 17.1g	3歳未満児	I種* - 493kcal	タンパク質 19.0g	脂質 15.3g
-------	---------------	-------------	----------	-------	---------------	-------------	----------

*は手作りおやつです

日曜	献立名				主な材料		
	午前のおやつ (3歳未満児)	昼食	主要調理 蛋白方法	午後のおやつ	血・肉・骨になるもの ...赤	体のリズムを整えるもの ...緑	力や熱になるもの ...黄
16火	牛乳 せんべい	ご飯 ポークカレー きゅうりもみ	肉 汁	牛乳 なし いり小魚	普通牛乳 豚もも・脂少 だし(かつお) 煮干し	たまねぎ にんじん きゅうり 乾燥わかめ なし	きなこせんべい 精白米 じゃがいも サラダ油 いりごま(白) 三温糖
17水	牛乳 プロセスチーズ	ご飯 さばの香味焼き いりうの花 野菜スープ	魚 焼	牛乳 *おにぎり(おかか)	普通牛乳 プロセスチーズ さば(切り身) おから だし(かつお) かつお節	しょうが にんじん 干しいたけ 葉ねぎ たまねぎ もやし こまつな	精白米 サラダ油 さつまいも 三温糖 いりごま(白)
18木	牛乳 トマト	ご飯 変わりオムレツ ごぼうとれんこんのきんぴら キャベツと玉ねぎのみそ汁	卵 焼	牛乳 りんご あられ	普通牛乳 鶏卵 鶏ひき肉 しらす干し だし(煮干し)	トマト にんじん たまねぎ ごぼう れんこん キャベツ りんご	精白米 サラダ油 三温糖 いりごま(白) キヌアあられ塩味
19金	牛乳 せんべい	ご飯 とんかつ ゆで野菜(キャベツ・ニンジン) わかめスープ	肉 揚	牛乳 *さつまいもケーキ	普通牛乳 豚ヒレ・カツ用 豆乳(調整)	キャベツ にんじん 乾燥わかめ	塩せんべい 精白米 薄力粉(1等) パン粉 サラダ油 さつまいも 三温糖
20土	牛乳 ビスケット	ご飯 鶏肉と大根の五目煮 ツナとひじきのサラダ	肉 煮	牛乳 クラッカー	普通牛乳 鶏肉(もも皮なし) だし(かつお) ツナ缶(水煮ルー)ait	大根 にんじん 干しいたけ ほしひじき コーン缶詰	ビスケット・ハード 精白米 しらたき サラダ油 三温糖 ごま油 クラッカー
22月	牛乳 プロセスチーズ	ご飯 ポークビーンズ 春雨の酢の物	豆 煮	牛乳 なし せんべい	普通牛乳 プロセスチーズ 大豆(水煮) 豚もも・脂少 だし(かつお)	たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり 乾燥わかめ なし	精白米 サラダ油 三温糖 はるさめ いりごま(白) 鉄塩せん
24水	牛乳 温野菜(にんじん)	ご飯 鶏肉のオレンジ焼き 小魚サラダ 小松菜と里芋のみそ汁	肉 焼	牛乳 *二色おはぎ風	普通牛乳 鶏てりやき用もも しらす干し だし(煮干し) きな粉	にんじん マールド(ルンジ・低糖) しょうが キャベツ きゅうり トマト こまつな	精白米 三温糖 サラダ油 里芋 いりごま(黒)
25木	牛乳 りんご	かやくごはん さばの塩焼き かぼちゃ煮 和風きのこスープ	魚 焼	牛乳 ヨーグルト あられ	普通牛乳 油あげ だし(かつお) さば(切り身) ヨーグルト(加糖)	りんご ごぼう にんじん 干しいたけ だし(昆布) かぼちゃ ぶなしめじ えのきだけ 糸みつば(青みつば)	精白米 三温糖 こんぶあられ
26金	牛乳 ビスケット	ご飯 五目卵焼き 切り干し大根の煮物 キャベツとわかめのみそ汁	卵 焼	牛乳 *豆腐ドーナツ	普通牛乳 鶏卵 だし(かつお) 油あげ だし(煮干し) 豆腐(絹ごし)	干しいたけ にんじん 葉ねぎ コーン缶詰 切り干し大根 キャベツ 乾燥わかめ	ビスケット・ハード 精白米 サラダ油 三温糖 ホットケーキミックス
27土	牛乳 せんべい	ご飯 麻婆豆腐 野菜ソテー	豆 炒	牛乳 クラッカー	普通牛乳 豆腐(木綿) 豚ひき肉 だし(かつお)	たまねぎ にんじん にら キャベツ ピーマン	塩せんべい 精白米 サラダ油 三温糖 かたくり粉 クラッカー
29月	牛乳 温野菜(にんじん)	ご飯 肉じゃが煮 コーンサラダ	肉 煮	牛乳 りんご 塩せんべい	普通牛乳 牛肉もも・脂少 だし(かつお)	にんじん たまねぎ グリーンピース(冷凍) コーン缶詰 きゅうり キャベツ りんご	精白米 じゃがいも しらたき サラダ油 三温糖 ミニハート
30火	牛乳 温野菜(かぼちゃ)	ご飯 タンダーチキン 和風サラダ 豆腐と油揚げのみそ汁	肉 焼	牛乳 *マカロニのあべ川	普通牛乳 鶏てりやき用もも ヨーグルト(プレーン) 豆腐(絹ごし) 油あげ だし(煮干し) きな粉	かぼちゃ しょうが キャベツ きゅうり にんじん れんこん 葉ねぎ	精白米 サラダ油 三温糖 マカロニ(乾)