

令和7年



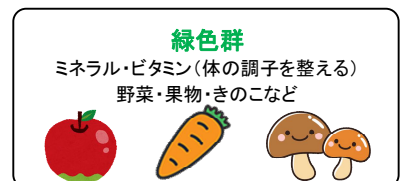
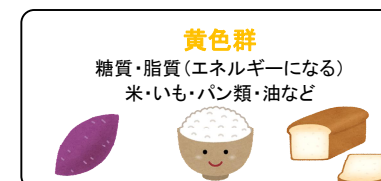
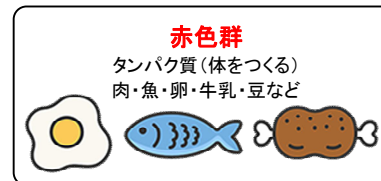
9月のこんだて



日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	月	牛とじ丼 ごまサラダ 粉ふきいも みそ汁	お昼ラスク オレンジ	牛もも 鶏卵 魚肉ソーセージ みそ 木綿豆腐	砂糖 むきごま マヨネーズ じゃがいも 車ふ グラニュー糖 ソフトマーガリン	にんじん たまねぎ 青ねぎ きゅうり キャベツ コーン あおのり わかめ なす ネーブル
2	火	魚のてりやきごま風味 ピーフンソテー 納豆とおくらの和え物 みそ汁	オレンジゼリー バナナ	さくら ロースハム 納豆 かにかまぼこ みそ 木綿豆腐 ゼラチン	いりごま 砂糖 ピーフン 油 ごま油 片栗粉	にんじん たまねぎ 青ねぎ オクラ わかめ くりかぼちゃ オレンジジュース バナナ
3	水	鶏のからあげ もやしの中華和え オムレツ みそ汁	ツナおにぎり ヨーグルト	若鶏もも 鶏卵 ロースハム みそ 木綿豆腐 まぐろ油漬 脱脂粉乳	油 片栗粉 砂糖 ごま油 いりごま じゃがいも	きゅうり りょくとうもやし にんじん たまねぎ トマトケチャップ わかめ 青ねぎ チンゲンサイ
4	木	魚のみそ煮 マセドアンサラダ 玉子焼き みそ汁	チヂミ オレンジ	さくら みそ 魚肉ソーセージ 鶏卵 木綿豆腐	砂糖 片栗粉 じゃがいも マヨネーズ 油 お好み焼き粉 1ツ ごま油 むきごま	キャベツ きゅうり にんじん トマトケチャップ たまねぎ わかめ 青ねぎ えのきたけ りょくとうもやし チンゲンサイ ネーブル
5	金	煮込みハンバーグ ハムサラダ ブロッコリー添え みそ汁	さつまいも天ぷら ヨーグルト	合挽ミンチ 木綿豆腐 鶏卵 ロースハム みそ 脱脂粉乳	パン粉 砂糖 油 マヨネーズ むきごま さつまいも 天ぷら粉	たまねぎ トマトケチャップ にんじん きゅうり キャベツ コーン ブロッコリー わかめ 青ねぎ チンゲンサイ
6	土	お楽しみランチ				
8	月	カレーライス 小松菜のごま和え ナポリタン みそ汁	大豆のかりんとう チーズ	若鶏もも 脱脂粉乳 かつお節 かにかまぼこ ポークウィンナー みそ 木綿豆腐 大豆水煮 鶏卵 普通牛乳 プロセスチーズ	じゃがいも むきごま 砂糖 スパゲティ 油 片栗粉 ホットケーキミックス ソフトマーガリン	たまねぎ にんじん こまつな 青ピーマン トマトケチャップ わかめ 青ねぎ キャベツ
9	火	魚のごまマヨネーズ焼き 卵とうふ スパサラダ みそ汁	アメリカンドッグ ヨーグルト	さくら みそ たまご豆腐 ロースハム 木綿豆腐 普通牛乳 鶏卵 ウィンナーソーセージ 脱脂粉乳	いりごま 砂糖 マヨネーズ 片栗粉 スパゲティ むきごま ホットケーキミックス 油	にんじん きゅうり コーン キャベツ たまねぎ わかめ 青ねぎ くりかぼちゃ
10	水	肉じゃが ウィンナー炒め きゅうりのコーン和え みそ汁	カルピスアイス バナナ	牛ばら 混合ソーセージ かにかまぼこ みそ 木綿豆腐 ゼラチン 乳酸菌飲料	じゃがいも 1ツ 砂糖 いりごま	たまねぎ にんじん きゅうり コーン わかめ 青ねぎ チンゲンサイ バナナ
11	木	白身魚のフリッター かぼちゃの煮つけ 酢の物 みそ汁	お好み焼き オレンジ	さくら 大豆水煮 ロースハム みそ 木綿豆腐 ウィンナーソーセージ	天ぷら粉 油 マヨネーズ 砂糖 いりごま お好み焼き粉 1ツ	トマトケチャップ くりかぼちゃ きゅうり にんじん わかめ たまねぎ 青ねぎ えのきたけ りょくとうもやし キャベツ チンゲンサイ ネーブル
12	金	鶏肉とじゃがいものグリル 金時煮豆 ツナ玉系こん みそ汁	エッグトースト ヨーグルト	鶏もも 金時豆 まぐろ油漬 鶏卵 みそ 木綿豆腐 ベーコン 脱脂粉乳	中ざら糖 じゃがいも 1ツ 砂糖 食パン マヨネーズ	にんじん 青ねぎ たまねぎ わかめ なす
13	土	お楽しみランチ				
16	火	親子丼 ほうれん草のゴマ和え ジャーマンポテト みそ汁	かぼちゃの天ぷら チーズ	若鶏もも 鶏卵 蒸しかまぼこ かにかまぼこ ロースハム みそ 木綿豆腐 プロセスチーズ	砂糖 むきごま じゃがいも 油 天ぷら粉	にんじん たまねぎ 生しいたけ ほうれん草 にんじん わかめ 青ねぎ キャベツ くりかぼちゃ

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
17	水	魚の煮付け 豆腐チャンプルー コロコロサラダ みそ汁	焼きドーナツ ヨーグルト	さくら ぶたばら 木綿豆腐 鶏卵 魚肉ソーセージ みそ 調整豆乳 脱脂粉乳	砂糖 片栗粉 油 ごま油 むきごま じゃがいも マヨネーズ ホットケーキミックス ソフトマーガリン	にんじん 青ねぎ りょくとうもやし きゅうり たまねぎ わかめ えのきたけ チンゲンサイ バナナ
18	木	クリスマスチキン 野菜オムレツ コールスローサラダ みそ汁	鶏そぼろおにぎり バナナ	鶏むね 鶏卵 まぐろ油漬 ロースハム みそ 木綿豆腐 鶏ひき肉	コーンフレーク マヨネーズ 砂糖 むきごま 1ツ いりごま 片栗粉	たまねぎ にんじん トマトケチャップ キャベツ きゅうり コーン わかめ 青ねぎ くりかぼちゃ チンゲンサイ バナナ
19	金	魚のカレーマヨ焼き 野菜入り玉子焼き ブロッコリーのおかかあえ みそ汁	ピザトースト ヨーグルト	さくら 鶏卵 かつお節 かにかまぼこ みそ 木綿豆腐 プロセスチーズ ポークウィンナー 脱脂粉乳	マヨネーズ 片栗粉 砂糖 油 むきごま さつまいも 食パン	にんじん ブロッコリー たまねぎ わかめ 青ねぎ トマトケチャップ 青ピーマン コーン
22	月	ガパオライス ポテトサラダ 高野豆腐の煮物 みそ汁	大豆のドーナツ チーズ	ぶたひき肉 鶏ひき肉 鶏卵 肉肉ソーセージ 凍り豆腐 さつま揚げ みそ 木綿豆腐 大豆水煮 普通牛乳	油 砂糖 ごま油 じゃがいも マヨネーズ むきごま ホットケーキミックス ソフトマーガリン グラニュー糖	にんじん たまねぎ きゅうり わかめ 青ねぎ キャベツ
24	水	クリームシチュー シーチキン入りオムレツ スパソテー みそ汁	フレンチトースト オレンジ	鶏もも 脱脂粉乳 鶏卵 まぐろ油漬 ロースハム みそ 木綿豆腐 普通牛乳 乳酸菌飲料	じゃがいも 油 砂糖 スパゲティ 食パン	たまねぎ にんじん トマトケチャップ わかめ 青ねぎ くりかぼちゃ ネーブル
25	木	魚のムニエル かぼちゃの煮つけ チンゲン菜の卵炒め みそ汁	りんごゼリー バナナ	さくら 鶏卵 かにかまぼこ みそ 木綿豆腐 ゼラチン	薄力粉 油 砂糖 片栗粉	くりかぼちゃ チンゲンサイ にんじん たまねぎ わかめ 青ねぎ りょくとうもやし えのきたけ りんごジュース バナナ
26	金	すき焼き風煮 さつまいもサラダ ゆで卵 みそ汁	高野豆腐の ホットケーキ ヨーグルト	牛かた 魚肉ソーセージ 鶏卵 みそ 木綿豆腐 普通牛乳 凍り豆腐 脱脂粉乳	1ツ 砂糖 さつまいも マヨネーズ ホットケーキミックス ソフトマーガリン	たまねぎ はくさい ぶなしめじ にんじん きゅうり わかめ 青ねぎ なす
27	土	お楽しみランチ				
29	月	麻婆豆腐 チーズオムレツ ほうれん草と もやしのナムル みそ汁	フライドポテト オレンジ	ぶたひき肉 木綿豆腐 みそ 赤みそ 鶏卵 プロセスチーズ かにかまぼこ	片栗粉 砂糖 ごま油 油 1ツ いりごま フライドポテト	たまねぎ しょうが にんじん トマトケチャップ ほうれん草 りょくとうもやし わかめ 青ねぎ えのきたけ キャベツ ネーブル
30	火	豚肉のしょうが焼き 人参しりしり かちわりきゅうり みそ汁	ごまクッキー ヨーグルト	ぶたロース まぐろ水煮 鶏卵 みそ 木綿豆腐 脱脂粉乳	砂糖 片栗粉 1ツ いりごま ごま油 薄力粉 ホットケーキミックス ソフトマーガリン	しょうが にんじん きゅうり たまねぎ わかめ 青ねぎ くりかぼちゃ

赤・黄・緑に分けてバランス良い食事を(3色食品群)



認定こども園 どんぐりの家 保育園 ゆりかごの家