

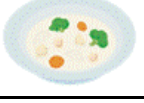
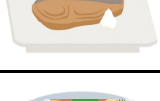
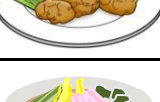
2025年09月



献立表



阪南市立保育所

日／曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）				10時おやつ 3時おやつ	栄 養 価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
1 （ 月 ）	ご飯 肉じゃが きゅうりの酢の物		米、じゃがいも、しらたき、麩、砂糖、油、ごま	牛乳、豚肉、きな粉、しらす干し、バター	にんじん、たまねぎ、きゅうり、グリーンピース、カットわかめ	しょうゆ、酢、みりん	牛乳 牛乳 お麩ラスク	エネルギー 579 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 15.7 g カルシウム 288 mg
2 （ 火 ）	冷やし中華 金時豆 おにぎり		生中華めん、米、砂糖、ごま油	牛乳、いんげんまめきんとん、卵、焼き豚	きゅうり、カットわかめ	和風ドレッシング、めんつゆ、食塩	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 725 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 15.8 g カルシウム 262 mg
3 （ 水 ）	ご飯 さけの塩焼き ひじきと大豆の炒り煮 みそ汁		米、食パン、いちごジャム、砂糖、ごま油	牛乳、さけ、油揚げ、だいず水煮、みそ	ほうれんそう、もやし、にんじん、しめじ、ひじき、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 529 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 13.0 g カルシウム 214 mg
4 （ 木 ）	ご飯 怪獣揚げ ほうれん草のお浸し みそ汁		米、さといも、小麦粉、油、ごま	牛乳、鶏ひき肉、卵、みそ、油揚げ	ほうれんそう、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、だいこん、葉ねぎ	かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、ケチャップ、こしょう	牛乳 牛乳 黒糖クッキー	エネルギー 533 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 18.5 g カルシウム 218 mg
5 （ 金 ）	ロールパン ポークシチュー キャベツのツナ和え		米、ロールパン、じゃがいも	牛乳、豚肉、だいず水煮、ツナ水煮	たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、しめじ、きゅうり	シチューの素、和風ドレッシング、かつおおろしかけ	牛乳 牛乳 おかかおにぎり	エネルギー 568 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 17.6 g カルシウム 289 mg
6 （ 土 ）	カレーピラフ 野菜スープ		米	牛乳、豚ひき肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン	コンソメ、しょうゆ、カレー粉、食塩、こしょう	牛乳 牛乳 バナナ	エネルギー 394 kcal たんぱく質 13.2 g 脂 質 10.2 g カルシウム 224 mg
8 （ 月 ）	おにぎり 冷やしうどん オレンジ 以上児 みかん缶 未満児		米、干しうどん、ゆでうどん	牛乳、卵、鶏ひき肉	きゅうり、オレンジ、カットわかめ、みかん缶	めんつゆ	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 575 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 15.5 g カルシウム 234 mg
9 （ 火 ）	ご飯 白身魚のトマトソース チンゲン菜の中華和え わかめスープ		米、片栗粉、ごま油、砂糖、オリーブ油	牛乳、メルルーサ	チンゲンサイ、もやし、にんじん、トマトピューレ、たまねぎ、ねぎ、カットわかめ、にんにく、ピーマン	鳥がらだし汁、しょうゆ、中華だしの素、食塩、コンソメ	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 524 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 16.9 g カルシウム 280 mg
10 （ 水 ）	ハヤシライス ブロッコリーの三色サラダ		米、じゃがいも、油	牛乳、ヨーグルト、豚肉	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、しめじ、コーン缶	ハヤシルー、ケチャップ、ウスターソース、和風ドレッシング	牛乳 牛乳 ヨーグルト	エネルギー 509 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 11.9 g カルシウム 326 mg
11 （ 木 ）	おにぎり 焼きそば 豆腐みそ汁		焼きそばめん、米、油	牛乳、絹ごし豆腐、豚肉、むきえび、みそ	キャベツ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、ねぎ、カットわかめ、あおのり	かつお・昆布だし汁、中濃ソース	牛乳 牛乳 サブレ	エネルギー 575 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 18.7 g カルシウム 278 mg
12 （ 金 ）	ご飯 カレイのムニエル 五目煮豆 みそ汁		米、じゃがいも、板こんにゃく、小麦粉、砂糖、オリーブ油	牛乳、かれい、だいず水煮、みそ	オレンジ濃果汁、にんじん、だいこん、キャベツ、ごぼう、たまねぎ、葉ねぎ、かんとん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 牛乳 オレンジゼリー	エネルギー 500 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 11.6 g カルシウム 315 mg
13 （ 土 ）	中華丼 バナナ		米、スティックパン、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉	バナナ、はくさい、ピーマン、にんじん、たまねぎ	しょうゆ、鳥がらだし汁	牛乳 牛乳 スティックパン	エネルギー 506 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 15.4 g カルシウム 242 mg
16 （ 火 ）	ご飯 さばの塩焼き 豆腐すまし汁 キャベツのごま和え		米、ごま	牛乳、さば、絹ごし豆腐	バナナ、もやし、キャベツ、にんじん、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 バナナ	エネルギー 512 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 15.2 g カルシウム 197 mg
17 （ 水 ）	ご飯 鶏のから揚げ 切干大根の旨煮 わかめスープ		米、油、片栗粉、小麦粉、砂糖	牛乳、鶏肉、油揚げ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、切り干しだいこん、グリーンピース、カットわかめ、しょうが、に	鳥がらだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 牛乳 型ぬきクッキー	エネルギー 604 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 20.5 g カルシウム 278 mg
18 （ 木 ）	冷やし中華 金時豆 おにぎり		生中華めん、米、砂糖、ごま油	牛乳、いんげんまめきんとん、卵、焼き豚	きゅうり、カットわかめ	和風ドレッシング、めんつゆ、食塩	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 785 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 20.1 g カルシウム 273 mg



日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄 養 価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
19 (金)	ご飯 豚しゃぶ バナナ ふのみそ汁		米、焼ひ	牛乳、ヨーグルト、みそ、油揚げ、豚肉	バナナ、キャベツ、きゅうり、にんじん、ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、和風ドレッシング	牛乳 牛乳 ヨーグルト	エネルギー 504 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 9.6 g カルシウム 345 mg
20 (土)	豚肉チャーハン 豆腐スープ		米、スティックパン、油	牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、ピーマン、ねぎ、カットわかめ	しょうゆ、食塩、コンソメ	牛乳 牛乳 スティックパン	エネルギー 399 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 15.1 g カルシウム 253 mg
22 (月)	カレーライス キャベツのサラダ バナナ		米、じゃがいも、油	牛乳、牛肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン缶	カレールウ、和風ドレッシング	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 632 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 23.0 g カルシウム 250 mg
24 (水)	ご飯 赤魚の煮つけ もやしと人参のお浸し 豆腐みそ汁		米、砂糖、ごま	牛乳、あかうお、絹ごし豆腐、みそ、油揚げ	もやし、にんじん、ねぎ、しょうが、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 540 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 19.5 g カルシウム 289 mg
25 (木)	ご飯 お好み焼き みそ汁		米、小麦粉、ながいも、油、天かす	牛乳、豚肉、みそ、卵、油揚げ、むきえび、かつお節	バナナ、もやし、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、あおのり	かつお・昆布だし汁、お好みソース	牛乳 牛乳 バナナ	エネルギー 599 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 15.7 g カルシウム 266 mg
26 (金)	おにぎり 冷やしうどん 金時豆		米、干しうどん、砂糖、ゆでうどん	牛乳、いんげんまめぎんとん、卵、鶏ひき肉	きゅうり、カットわかめ	めんつゆ、食塩	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 763 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 19.9 g カルシウム 254 mg
27 (土)	炊き込み御飯(石田) みそ汁(石田) スティックパン(下柱) ジュース(下柱)		米、スティックパン、板こんにやく	牛乳、鶏肉、みそ、油揚げ	バナナ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳(石田) 牛乳(石田) バナナ(石田)	エネルギー 493 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 12.9 g カルシウム 261 mg
29 (月)	豚丼 白菜のお浸し なし		米、油、ごま、砂糖	牛乳、豚肉、かつお節	はくさい、なし、たまねぎ、にんじん、しめじ、しょうが	しょうゆ、みりん、しょうゆ	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 685 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 26.1 g カルシウム 266 mg
30 (火)	ホットドッグ・玉子オムレツ(以上児) ホットドッグ・オムレツ(未満児) きのこのスープ		コッペパン、米、マヨネーズ	牛乳、卵、絹ごし豆腐、ウインナー、ツナ水煮	キャベツ、ねぎ、しめじ、えのきたけ、塩こんぶ	カレー粉、コンソメ、食塩、ケチャップ	牛乳 牛乳 おにぎり(塩昆布)	エネルギー 568 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 25.4 g カルシウム 288 mg

9月 アレルギー食 (幼児普通食からの変更点)

- 1日 お麩ラスク→菓子
- 3日 ジャムサンド→おにぎり
- 5日 ロールパン→おにぎり
- 10日 ヨーグルト→ゼリー
- 13日 スティックパン→おにぎり
- 19日 ヨーグルト→ゼリー
- 20日 スティックパン→おにぎり
- 27日(下柱) スティックパン→おにぎり

食べごよみ

秋のお彼岸 おはぎ

秋の彼岸とは、秋分の日を挟んで、前後3日間の計7日間のこと。山の神に農作物の収穫を感謝して、おはぎを作り、食べるようになったといわれています。また、秋の彼岸に食べるおはぎと、春の彼岸に食べるぼたもちは基本的に同じ物ですが、おはぎは萩の季節の秋、ぼたもちは牡丹の季節の春と、呼び方が使い分けられているのです。

食育クイズ

Q. じゃがいもは植物のどこの部分でしょうか？

- ① 根 ② 花 ③ 茎

クイズの答え：③茎

春と秋に旬を迎える野菜の「じゃがいも」。土の中にできるので、根が変化すると思われがちですが、土の中の茎の先端が膨らみ、じゃがいもになります。

「行事や納入等の都合により献立や食材を変更する場合があります。」
「O. 1歳に卵料理は提供いたしません。但し、つなぎには使用いたします。」