

🌸🌸🌸 令和7年9月献立予定表 🌸🌸🌸

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
		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	
01 (月)	ごはん 野菜スープ タンドリーチキン シャキシャキサラダ 梨	胚芽米、じゃがいも、 干しとうめん、油、三 温糖	鶏肉、ヨーグルト、ツナ 水煮、油揚げ、いわし	なし、たまねぎ、もや し、きゅうり、キャベツ、 コーン、にんじん、干し しいたけ、セロリー、に んにく、しょうが	ふかし芋 冷やしとうめん
02 (火)	ごはん オクラのみそ汁 白身魚の塩焼き 野菜ソテー パンプキンサラダ	胚芽米、強力粉、マー ガリン、三温糖、マヨ ネーズ、焼ふ、油	牛乳、白身魚、ヨーグ ルト、みそ、豚肉、いわ し	かぼちゃ、たまねぎ、も やし、きゅうり、キャベ ツ、コーン、オクラ、に んじん、レーズン、ピー マン	ヨーグルト スコーン 牛乳
03 (水)	ごはん わかめレタスのスープ 豆腐ハンバーグ マセドアンサラダ トマト	胚芽米、じゃがいも、も ち米、マヨネーズ、片 栗粉、ごま油、三温糖	焼き豆腐、豚挽肉、牛 挽肉、卵、チーズ、豚 肉、ごま、干しえび	トマト、たまねぎ、にん じん、きゅうり、コーン、 レタス、たけのこ、干し しいたけ、わかめ	茹でにんじん 中華おこわ
04 (木)	ごはん ふのみそ汁 親子煮 野菜の納豆和え 焼きかぼちゃ	胚芽米、じゃがいも、 小麦粉、油、黒砂糖、 焼ふ、三温糖	牛乳、卵、納豆、鶏 肉、みそ、黒ごま、高 野豆腐、いわし	かぼちゃ、たまねぎ、も やし、キャベツ、にんじ ん、きゅうり、しめじ、い んげん、わかめ	プルーン ごまクッキー 牛乳
05 (金)	ごはん きのこ汁 魚のカレー揚げ 夏野菜の煮もの 胡瓜のごまあえ	胚芽米、さつまいも、 三温糖、油、小麦粉	さば、すりごま、かつお 節	きゅうり、かぼちゃ、な す、たまねぎ、オクラ、 しめじ、えのきたけ、に んじん、ねぎ、干しい たけ、かんでん、こん ご	粉吹き芋 さつま芋のようかん
06 (土)	ごはん 冷麺 キャベツとコーンのソテー キウイ	胚芽米、干し中華め ん、小麦粉、三温糖、 ごま油、油	牛乳、豆乳、鶏ささ身、 豚肉	キャベツ、トマト、きゅう り、キウイフルーツ、 コーン、もやし、にんじ ん、たまねぎ、きざみ きくらげ、干しいたけ	棒チーズ マラーカオ 牛乳
08 (月)	ごはん 豆腐のみそ汁 南瓜のそぼろ煮 キャベツのしらす和え 牛乳寒天	胚芽米、小麦粉、糸こ んにゃく、三温糖、油	牛乳、豆腐、鶏挽肉、 みそ、卵、高野豆腐、 しらす干し、バター、い わし、油揚げ	かぼちゃ、たまねぎ、 きゅうり、キャベツ、に んじん、こまつな、レモ ン果汁、かんでん、わ かめ	ふかし芋 小松菜ドーナッツ 牛乳
09 (火)	ごはん すまし汁 さばの甘みそ蒸焼き じゃがカレー煮 野菜のおかか和え	胚芽米、食パン、じゃ がいも、マヨネーズ、片 栗粉、焼ふ、三温糖	牛乳、さば、ツナ水煮、 みそ、かつお節	キャベツ、えのきたけ、 たまねぎ、きゅうり、も やし、にんじん、こん、 わかめ	ヨーグルト ツナサンド 牛乳
10 (水)	ごはん じゃが芋のみそ汁 高野豆腐の卵とじ 和風サラダ りんご寒天	胚芽米、干し中華め ん、じゃがいも、三温 糖、ごま油	卵、豚挽肉、高野豆 腐、みそ、赤みそ、ご ま、油揚げ、いわし、か つお節	りんご果汁、きゅうり、 たまねぎ、にんじん、 キャベツ、もやし、干し しいたけ、ねぎ、しょう が、わかめ、かんでん	茹でにんじん ジャージャー麺
11 (木)	ごはん 夏野菜カレー ニラの卵とじ キャベツのマリネ トマト	胚芽米、じゃがいも、 小麦粉、油、ごま油、 三温糖	卵、牛肉、バター、スキ ムミルク、ごま、しらす 干し	トマト、たまねぎ、キャ ベツ、にら、かぼちゃ、 なす、高菜漬、にんじ ん	プルーン 高菜ライス 
12 (金)	ごはん 卵とちんげんさいのスープ 白身魚のマヨネーズ焼き キャベツとトマトのサラダ 茹でブロッコリー	胚芽米、さつまいも、 小麦粉、油、マヨネー ズ、三温糖、片栗粉	牛乳、白身魚、卵	ブロッコリー、キャベ ツ、たまねぎ、トマト、 チンゲンサイ、コーン、 えのきたけ、きざみきく らげ	粉吹き芋 さつま芋まん 牛乳
13 (土)	ごはん 冷やしとうめん 栄養納豆 わかめソテー キウイ	胚芽米、小麦粉、干し とうめん、三温糖、ご ま油、なたね油	牛乳、納豆、鶏肉、 ヨーグルト、油揚げ、い わし、かつお節	キウイフルーツ、もや し、たまねぎ、きゅう り、わかめ、えのきた け、コーン、レーズン、 干しいたけ	棒チーズ ヨーグルト蒸しパン 牛乳



令和7年9月献立予定表



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
		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	
16 (火)	ごはん みそ汁 さばの塩焼き ひじき入り五目金平 もやしの甘酢あえ	胚芽米、糸こんにゃく、 くず粉、三温糖、黒砂糖、油	豆乳、さば、牛肉、黄粉、 米みそ、油揚げ、いわし	もやし、たまねぎ、ごぼう、 にんじん、こまつな、えのきたけ、ピーマン、 いんげん、レーズン、ひじき	ふかし芋 豆乳くずもち
17 (水)	ごはん ミネストローネ 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーのサラダ 梨	胚芽米、じゃがいも、 ピーマン、片栗粉、油、 三温糖	鶏肉、豚肉、しばえび	なし、たまねぎ、ブロッコリー、 きゅうり、キャベツ、トマト、 にんじん、しめじ、ピーマン、 マーマレード、赤ピーマン、 セロリー、干しいたけ	茹でにんじん ピーマンの五目炒め
18 (木)	ごはん なすのみそ汁 魚の照焼き ひじきの炒め煮 胡瓜のおかかあえ	胚芽米、食パン、小麦粉、 糸こんにゃく、三温糖、ごま油、油	牛乳、さば、みそ、バター、 スキムミルク、いわし、かつお節	きゅうり、なす、にんじん、 たまねぎ、ひじき、ねぎ、 干しいたけ、レモン果汁	粉吹き芋 四角いメロンパン 牛乳
19 (金)	ごはん ニラ卵汁 鶏肉のごまみそ焼き トマトの酢のもの 粉ふき芋	胚芽米、じゃがいも、食パン、 小麦粉、三温糖	牛乳、鶏肉、豆腐、卵、 合挽肉、ピザ用チーズ、みそ、 すりごま、スキムミルク、 かつお節	たまねぎ、トマト、きゅうり、 キャベツ、にら、ピーマン、 にんじん、こんぶ、あおのり	プルーン カレーサンド 牛乳
20 (土)	ごはん 豆腐すまし汁 焼きそば ニラともやしのナムル	胚芽米、小麦粉、干し中華めん、 三温糖、さつまいも、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉、 いか	もやし、たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、にら、ねぎ、 にんじん、レーズン、 切り干しだいこん、 しょうが、わかめ	棒チーズ さつまいも蒸しパン 牛乳
22 (月)	ごはん キャベツのスープ 鶏の照焼き 春雨ソテー りんご	じゃがいも、胚芽米、 はるさめ、三温糖、油	牛乳、鶏肉、豚肉、ごま	りんご、キャベツ、たまねぎ、 もやし、チンゲンサイ、 ピーマン、にんじん、あおのり	ふかし芋 フライドポテト 牛乳
24 (水)	ごはん トマトスープ 白身魚のマリネ ピーマンともやしのじゃこ炒め こふき芋	米、じゃがいも、胚芽米、 もち米、小麦粉、油、 三温糖、ごま油	白身魚、いわし、しらす干し、 黒ごま	たまねぎ、完熟トマト、 レタス、もやし、ピーマン、 にんじん	茹でにんじん 黄飯 いりこ
25 (木)	ごはん すまし汁 鶏レバーと鶏肉のみそ煮 おからの炒め煮 トマトの酢のもの	胚芽米、さつまいも、 三温糖、油、片栗粉	牛乳、鶏肉、鶏レバー、 おから、鶏挽肉、スキムミルク、 みそ、油揚げ、かつお節	かぼちゃ、たまねぎ、 トマト、きゅうり、 キャベツ、こまつな、 えのきたけ、にんじん、 レーズン、ねぎ、 干しいたけ、しょうが、 ごぼう、こんぶ、わかめ	プルーン 南瓜クリーム 牛乳
26 (金)	ごはん 肉団子スープ 栄養納豆 切干大根の煮物 胡瓜のキムチ	胚芽米、もち米、三温糖、 片栗粉、黒砂糖、はるさめ、 ごま油	納豆、あずき、豚挽肉、 卵、油揚げ、黄粉、 いわし	きゅうり、キャベツ、 たまねぎ、にんじん、 しめじ、切り干しだいこん、 にら、ねぎ、しょうが、 こんぶ	粉吹き芋 二色おはぎ 
27 (土)	ごはん 具うどん 豚肉のしょうが焼き ピーマンと人参のじゃこ炒め キウイ	米、小麦粉、干しうどん、 黒砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉、鶏肉、 しらす干し、いわし、 油揚げ、かつお節	たまねぎ、ピーマン、 キウイフルーツ、もやし、 にんじん、ねぎ、 干しいたけ、しょうが、 こんぶ	棒チーズ ふなやき 牛乳
29 (月)	ごはん フィッシュチャウダー 野菜のカレーソテー 胡瓜のごまあえ トマト	胚芽米、じゃがいも、 小麦粉、油、三温糖	スキムミルク、むきえび、 いか、豚肉、ごま、 しらす干し、バター、 すりごま	トマト、きゅうり、 たまねぎ、もやし、 にんじん、キャベツ、 ピーマン、野菜昆布	ふかし芋 ごまじゃこご飯 昆布の佃煮
30 (火)	ごはん かき玉汁 肉じゃが キャベツの和え物 りんご	胚芽米、じゃがいも、 干しうどん、糸こんにゃく、 黒砂糖、片栗粉、油、 三温糖	牛肉、黄粉、卵、ごま、 かつお節	たまねぎ、キャベツ、 にんじん、きゅうり、 えのきたけ、いんげん、 こんぶ、わかめ、 りんご	ヨーグルト 黄粉うどん