



令和7年度 9月の献立表



さんろくこどもえん

日/曜	未満児 以上児 主食	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				午前おやつ 午後おやつ	延長 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	調味料		
1 (月)	防災の日 	パン レバーボール トマト わかめスープ	パン 油、小麦粉 鉄強化ウエハース クッキー	牛乳、スキムミルク 粉末ピーナッツ 鶏レバー、味噌 卵	トマト、人参 玉葱、ピーマン 万能ねぎ、干若布	塩 スープの素	牛乳 牛乳 鉄強化ウエハース クッキー	牛乳 せんべい
2 (火)		ごはん 魚のみそ煮 和風サラダ えのきと豆腐のすまし汁	米、砂糖 あられ	牛乳 白身魚、豆腐 竹輪、赤味噌、煮干し おやついりこ、いりごま	キャベツ、胡瓜 えのき茸、人参 万能ねぎ、生姜 出し昆布	しょう油 酢、酒、塩	牛乳 牛乳 あられ おやついりこ	牛乳 カップケーキ
3 (水)		ごはん ハヤシ汁 ひじきサラダ	米、小麦粉 砂糖、ごま油 丸ボーロ	牛乳 牛肉 バター	玉葱、胡瓜、人参 キャベツ、干ひじき トマトピューレ グリーンピース	ケチャップ ウスターソース しょう油 酢、塩	牛乳 牛乳 丸ボーロ	牛乳 クッキー
4 (木)		ごはん パプリカと鶏肉の南蛮漬 かぼちゃのみそ汁	米、油 片栗粉、砂糖 上新粉 クラッカー	牛乳 鶏肉、味噌 油揚げ、煮干し 鉄強化固形ヨーグルト	南瓜、玉葱 パプリカ(赤)(黄) ピーマン、万能ねぎ	しょう油 酢、酒 みりん	牛乳 固形ヨーグルト クラッカー	牛乳 ドーナツ
5 (金)		ごはん 厚揚げの中華風煮 えのきだけのスープ	米、片栗粉 黒砂糖、砂糖 油、ごま油	牛乳 厚揚げ、豚肉 黄粉	玉葱、キャベツ 人参、たけのこ えのき茸、万能ねぎ さやいんげん	しょう油 酢、塩 スープの素	牛乳 牛乳 黒糖もち	牛乳 かりんとう
6 (土)	未満児 クラス 主食 なし	ごはん 肉みそうどん バナナ	米、乾めん 砂糖、油 サブレ	牛乳 鶏ひき肉 赤味噌 卵	トマト、もやし 胡瓜、生姜 バナナ	スープの素	牛乳 牛乳 サブレ	牛乳 あられ
8 (月)		ごはん 白身魚のいそべ揚げ きゅうりと人参のごま酢和え 青梗菜とかまぼこのすまし汁	米 片栗粉、油 上新粉、砂糖 せんべい	牛乳 白身魚、かまぼこ 煮干し、すりごま	胡瓜、青梗菜 人参、出し昆布 あおのり	しょう油 酢、塩	牛乳 牛乳 せんべい	牛乳 ビスケット
9 (火)		パン ひじきハンバーグ トマト コーンとキャベツのスープ	パン、油 パン粉 おかき	牛乳、スキムミルク 粉チーズ、プロセスチーズ 合挽肉 卵	トマト、玉葱、キャベツ スイートコーン 干ひじき、パセリ	ケチャップ しょう油 塩 スープの素	牛乳 牛乳 おかき チーズ	牛乳 クッキー
10 (水)		ごはん 凍豆腐の卵とじ なすと玉ねぎのみそ汁	米、食パン 砂糖、油 じゃが芋 いちごジャム	牛乳 鶏ひき肉、凍豆腐 味噌、煮干し 卵	玉葱、茄子 人参、ピーマン 万能ねぎ、干椎茸	しょう油 酒、塩	牛乳 牛乳 ジャムサンド	牛乳 クラッカー
11 (木)		ごはん ひき肉とコーンのカレー 小松菜とかにかまのドレッシング	米、じゃが芋 ゴマドレッシング 油	牛乳、ピザチーズ スキムミルク 合挽肉 かに風味かまぼこ	玉葱、人参 梨、小松菜 スイートコーン グリーンピース	カレールウ スープの素	牛乳 牛乳 梨	牛乳 サブレ
12 (金)		ごはん 牛肉とキャベツのごまみそ炒め 人参の春雨スープ	米、春雨 油、砂糖	牛乳 牛肉、味噌 すりごま	キャベツ、玉葱 人参、ピーマン 万能ねぎ、干若布	酒、塩 スープの素	牛乳 牛乳 ビスケット	牛乳 カステラ
13 (土)		パン ポークビーンズ 野菜スープ	パン、じゃが芋 砂糖、油 かりんとう	牛乳 ゆで大豆 豚肉	玉葱、人参 キャベツ、小松菜 グリーンピース	ケチャップ ウスターソース 塩 スープの素	牛乳 牛乳 かりんとう	牛乳 ウエハース
16 (火)		パン 春雨とちりめんの油炒め 小松菜と卵の中華スープ	パン、春雨、ごま油 油、片栗粉 鉄強化ウエハース クッキー	牛乳 豚肉 しらす干し 卵	玉葱、キャベツ 小松菜、人参 スイートコーン さやいんげん	しょう油 塩 スープの素	牛乳 牛乳 鉄強化ウエハース クッキー	牛乳 せんべい
17 (水)		ごはん 白身魚の西京焼き もやしと人参のごまあえ なめこと豆腐のすまし汁	米、砂糖 マカロニ	牛乳 白身魚、豆腐 黄粉、味噌 煮干し、すりごま	もやし、なめこ 人参、玉葱 万能ねぎ 出し昆布	しょう油 酒、塩 みりん	牛乳 牛乳 マカロニの 黄粉あえ	牛乳 ビスケット
18 (木)	誕生会 	バターコーン炊き込みごはん 鮭のから揚げ トマトときゅうりのサラダ わかめのすまし汁・オレンジ	米、油 片栗粉、上新粉 ゼリー クッキー	牛乳 鮭、ウインナー 煮干し、バター	トマト、胡瓜、人参 スイートコーン 万能ねぎ、出し昆布 干若布、パセリ、オレンジ	しょう油 酢、塩 みりん	牛乳 ゼリー クッキー	牛乳 丸ボーロ

※麺類の日は未満児クラスは、主食がつきません。

以上児クラスは、ごはん又はパンがつきます。

※18日(木)は、誕生日会になります。

色なしの日付は
北九州市の献立です。

食育の日は、平尾台で作った
無農薬、無肥料米の
お米を使っています。





令和7年度 9月の献立表



さんろくこどもえん

日/曜	未満児 以上児 主食	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				午前おやつ 午後おやつ	延長 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	調味料		
19 (金)	食育の日 	ごはん 豚肉と厚揚げの甘みそ炒め 麩のすまし汁	米、油、砂糖 星の麩 黒砂糖 片栗粉	牛乳 豚肉、厚揚げ 味噌、黄粉 煮干し	キャベツ、玉葱 人参、万能ねぎ 出し昆布	しょう油 酒、塩 みりん	牛乳 牛乳 黒糖もち	牛乳 かりんとう
20 (土)	未満児 クラス 主食 なし	ごはん 冷しゃぶうどん バナナ	米、乾めん 砂糖 サブレ	牛乳 豚肉、白ごま かつお節	トマト、胡瓜 スイートコーン 出し昆布 バナナ	しょう油 みりん 酒	牛乳 牛乳 サブレ	牛乳 あられ
22 (月)		ごはん 塩麩ハンバーグ トマト	米、油 パン粉 せんべい	牛乳 豆乳 合挽肉 卵	トマト、キャベツ 玉葱、人参、たけのこ スイートコーン 生椎茸、パセリ	塩麩、塩 スープの素	牛乳 牛乳 せんべい	牛乳 ビスケット
24 (水)		ごはん タンドリーチキン ツナサラダ ポテトスープ	米、じゃが芋 油、オリーブ油 砂糖 クラッカー	牛乳 鉄強化固形ヨーグルト 鶏肉、まぐろ油漬 ベーコン、調製豆乳	玉葱、キャベツ 人参、胡瓜、パセリ 生姜、にんにく	ケチャップ 酢、塩 みりん カレー粉	牛乳 固形ヨーグルト クラッカー	牛乳 ドーナツ
25 (木)		ごはん いり卵豆腐 なすと玉葱のみそ汁	米 砂糖、油	牛乳 豆腐、鶏ひき肉、味噌 さつま揚げ、煮干し 卵	玉葱、キャベツ 茄子、人参 グリーンピース 万能ねぎ、梨	しょう油	牛乳 牛乳 梨	牛乳 サブレ
26 (金)		ごはん ポークカレー コーンとかにかまのサラダ	米、じゃが芋 食パン、油 砂糖 いちごジャム	牛乳 スキムミルク 豚肉、ゆで大豆 かに風味かまぼこ	玉葱、胡瓜、人参 スイートコーン グリーンピース	カレールウ スープの素 酢、塩	牛乳 牛乳 ジャムサンド	牛乳 クラッカー
27 (土)		パン ソイミートペンネ えのきとキャベツのスープ	パン、油 ペンネ かりんとう	牛乳 粉チーズ 合挽肉 ゆで大豆	キャベツ、えのき茸 玉葱、人参、ピーマン スイートコーン トマトピューレ	ケチャップ しょう油 塩 スープの素	牛乳 牛乳 かりんとう	牛乳 ウエハース
29 (月)		ごはん 鶏ごぼうの炒め煮 春雨のすまし汁	米、春雨 油、砂糖 こんにゃく ビスケット	牛乳 鶏肉、煮干し 白ごま	人参、たけのこ ごぼう、玉葱 出し昆布、干若布	しょう油 酒、塩	牛乳 牛乳 ビスケット	牛乳 カステラ
30 (火)		ごはん 白身魚のから揚げ キャベツのおかか和え わかめスープ	米、油、砂糖 片栗粉、上新粉 おかか	牛乳 プロセスチーズ 白身魚、かまぼこ かつお節	キャベツ、玉葱 人参、万能ねぎ 干若布	しょう油 酢、塩 スープの素	牛乳 牛乳 おかか チーズ	牛乳 クッキー

		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩相 当量 g
							A μg RE	B1 mg	B2 mg	C mg	
未満児	基準量	470	15~23	11~16	210	2.0	200	0.20	0.30	18	1.3未満
	平均栄養価	476	20.8	18.2	309	2.7	356	0.27	0.45	19	1.8
以上児	基準量	570	18~29	13~19	270	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6未満
	平均栄養価	542	22.6	18.9	274	3.2	406	0.3	0.41	23	2.1

*平均栄養価は行事食を含む

おすすめレシピ紹介

ヘルシーで美味しいひじきサラダ!!

【材料:幼児4人分】

材料	分量	材料	分量
干ひじき	3.6g	しょう油	6.4g
キャベツ	80g	砂糖	3.2g
胡瓜	60g	酢	6.4g
人参	40g	ごま油	3.2g

【作り方】

- ①ひじきは水で戻し茹でて、調味料に浸しておく。
- ②人参、胡瓜、キャベツを千切りに切り、茹でて水気を切る。
- ③②を絞りを、①に混ぜ合わせる。

【一人分栄養価】

エネルギー: 23kcal
食塩相当量: 0.3g
カルシウム: 25mg



非常食の準備

9月1日は防災の日です。

ご自宅でも防災グッズの用意や点検をされていること
と思います。その際、非常食
に
お子さんがいつも食べてい
る

おやつを加えておくと、万一

