## 2025年09月

	2025年09月		献立	表		
日付	献立		材 料 名	the state on a state of a second	(○は午後おやつ)	3時おやつ
01 月	ごはん ハヤシ ツナサラダ	熱と力になるもの 米、じゃがいも、片栗粉、油	血や肉や骨になるもの ○牛乳、牛肉、ツナ缶・油な し	体の調子を整えるもの たまねぎ、○なし(1/6個)、 キャベツ、にんじん、きゅうり		牛乳120、梨、 新潟仕込み(1 個)
02 火	ごはん 鶏の桑焼き 酢の物 味噌汁	米、○砂糖、砂糖	<ul><li>○牛乳、鶏肉(皮付)(1枚</li><li>60g)、○成分無調整豆乳、</li><li>木綿豆腐、白みそ、赤みそ、煮干し、○き</li></ul>	キャベツ、にんじん、たまねぎ、青ねぎ、〇粉かんてん、 わかめ		牛乳120、ミニぽ ん こざかな(1 枚)、きな粉豆 乳寒天
03 水	ごはん 厚揚げチャンプル わかめと玉ねぎのすまし汁	○じゃがいも、米. 砂糖、油	○牛乳、厚揚げ、豚肉、煮 干し	たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、にら、干ししいたけ、しょうが、わから		牛乳120、はと むぎおこし、粉 ふき芋
04 木	牛めし 伴三糸 味噌汁	米、○片栗粉、はるさめ、砂糖、○油、油	〇牛乳、牛肉、薄揚げ、白 みそ、赤みそ、煮干し	○ごぼう、たまねぎ、キャベ ツ、にんじん、きゅうり、青ね ぎ、わかめ		牛乳120、ごぼう チップス、きなこ 餅
05 金	ごはん 魚のカレー揚げ ドレッシングサラダ 味噌汁	米、コーンフレーク(砂糖なし)、油、片栗粉、フレンチドレッシング(白)※卵抜き		にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、わかめ		牛乳120、星た ベよ(1個)、あじ わいプリン
06 土	ごはん 八宝菜 玉葱と青ねぎのスープ	米、油、片栗粉	○牛乳、豚肉	たまねぎ、キャベツ、にんじ ん、ピーマン、青ねぎ、干し しいたけ		牛乳120、ゼ リー、ぱりんこ のり塩味(1袋)
08 月	ごはん コーンシチュー ひじきときゃべつのサラダ	米、じゃがいも、油、片栗 粉、砂糖	〇牛乳、鶏肉、成分無調整 豆乳、粉花鰹	○みかん缶、にんじん、たま ねぎ、キャベツ、ホールコー ン、クリームコーン缶、きゅう り、ひじき(乾)		牛乳120、みか ん缶、えびちび
09 火	ごはん 鯖の味噌煮 もやしのお浸し 野菜のすまし汁	米、○米粉、○砂糖、砂糖、○油	○牛乳、さば(1切れ60g)、 ○成分無調整豆乳、赤み そ、煮干し	もやし、にんじん、〇にんじん、たまねぎ、キャベツ、切り干しだいこん、青ねぎ、しょうが、わかめ	しょうゆ、食塩	牛乳120、減塩 ハッピーターン (1個)、人参 ケーキ
10 水	ごはん ポークビーンズ 野菜スープ	米、砂糖、油	○牛乳、だいず(国産 黄 大豆ゆで)、豚肉、○イリコ	たまねぎ、〇バナナ(1/3 本)、キャベツ、にんじん、 ホールコーン、干ししいたけ	ケチャップ、しょうゆ、顆粒コンソメ、○酒、食塩	牛乳120、いり こ、バナナ、元 気あまからせん (1袋)
11 木	ごはん 筑前煮 豆腐の味噌汁	米、○米、○もち米、砂糖、 油、○砂糖		にんじん、れんこん、糸こん にゃく、キャベツ、ごぼう、三 度豆、青ねぎ、○青ねぎ、 干ししいたけ、○ごま(乾)		牛乳120、五平 もち、ミニぽん こざかな(1枚)
12 金	ごはん 豚肉のしょうが焼き 切干大根とじゃこの塩きんぴら 味噌汁	米、ごま油、砂糖	○牛乳、豚肉(1枚60g)、白 みそ、赤みそ、チリメン、煮 干し	たまねぎ、キャベツ、にんじん、切り干しだいこん、ごま (乾)、しょうが、わかめ		牛乳120、ゼ リー、ぽたぽた 焼き
13 土	ごはん 肉じゃが きゃべつと豆腐のすまし汁	じゃがいも、米、砂糖、油	<ul><li>○牛乳、木綿豆腐、牛肉、煮干し</li></ul>	○みかん缶、にんじん、たま ねぎ、キャベツ、糸こんにゃ く、三度豆、わかめ		牛乳120、みか ん缶、ソフトサラ ダ (1袋)
16 火	ごはん 鶏の桑焼き 酢の物 味噌汁	米、○砂糖、砂糖	<ul><li>○牛乳、鶏肉(皮付)(1枚</li><li>60g)、○成分無調整豆乳、</li><li>木綿豆腐、白みそ、赤みそ、煮干し、○きな粉</li></ul>	キャベツ、にんじん、たまねぎ、青ねぎ、〇粉かんてん、 わかめ		牛乳120、ミニぽ ん こざかな(1 枚)、きな粉豆 乳寒天
17 水	ごはん 厚揚げチャンプル わかめと玉ねぎのすまし汁	○じゃがいも、米、砂糖、油	<ul><li>○牛乳、厚揚げ、豚肉、煮</li><li>干し</li></ul>	たまねぎ、にんじん、たけの こ(ゆで)、にら、干ししいた け、しょうが、わかめ		牛乳120、はと むぎおこし、粉 ふき芋

## 

寝屋川市こども部保育課

	2 *	0 19 C	 材	 料 名		(○は午後おやつ)	
日付	献立						3時おやつ
10	万 は (よっ)(よ )	熱と力になるもの		たなるもの	体の調子を整えるもの	調味料	4-到 100
18 木	タ焼けごはん 鶏肉のから揚げ	米、じゃがいも、○米粉、○砂糖、油、片栗粉、○油、	○牛乳、鶏肉 60g)、○成分:	無調整豆乳、	キャベツ、にんじん、青菜、 わかめ	しょうゆ、酒、食塩	牛乳120、ココアケーキ、きなこ
$\stackrel{\wedge}{\sim}$	茹でキャベツ 味噌汁	○コーンスターチ、砂糖	白みそ、赤みそ	C. ATU			
19 金	ごはん 魚のカレー揚げ	米、コーンフレーク(砂糖なし)、油、片栗粉、フレンチド	<ul><li>○牛乳、たら、</li><li>そ、煮干し</li></ul>	白みそ、赤み	にんじん、たまねぎ、キャベ ツ、きゅうり、○こんぶ(おや		牛乳120、星た ベよ(1個)、こん
	ドレッシングサラダ 味噌汁	レッシング(白)※卵抜き			つ用)、わかめ		ぶ、あじわいプリ ン
20 土	ごはん 八宝菜	米、油、片栗粉	○牛乳、豚肉	68.8	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、青ねぎ、干し	しょうゆ、顆粒コンソメ、食塩	牛乳120、ゼ リー、ぱりんこ
	玉葱と青ねぎのスープ				Lintit (C)		のり塩味(1袋)
22 月	ごはん コーンシチュー	米、じゃがいも、油、片栗 粉、砂糖	〇牛乳、鶏肉、 豆乳、粉花鰹		<ul><li>○みかん缶、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ホールコー</li></ul>		牛乳120、みか ん缶、えびちび
月	ひじきときゃべつのサラダ		. ,		ン、クリームコーン缶、きゅう り、ひじき(乾)		
24	ごはん ポークビーンズ	米、砂糖、油	○牛乳、だい 大豆ゆで). 豚		たまねぎ、○バナナ(1/3 本)、キャベツ、にんじん、	ケチャップ、しょうゆ、顆粒コ ンソメ、〇酒、食塩	牛乳120、いり こ、バナナ、元
	野菜スープ		) ( <u></u> ) () (		ホールコーン、干ししいたけ		気あまからせん (1袋)
25	ごはん 筑前煮	米、○米、○もち米、砂糖、 油、○砂糖	<ul><li>○牛乳、木綿</li><li>白みそ、赤み</li></ul>	豆腐、鶏肉、	にんじん、れんこん、糸こん にゃく、キャベツ、ごぼう、三	しいたけだし、しょうゆ、○ しょうゆ	牛乳120、ミニぽ ん こざかな(1
木	豆腐の味噌汁		赤みそ		度豆、青ねぎ、○青ねぎ、 干ししいたけ、○ごま(乾)		枚)、五平もち
26	ごはん 豚肉のしょうが焼き	米、ごま油、砂糖	○牛乳、豚肉 みそ、赤みそ、		たまねぎ、キャベツ、にんじ ん、切り干しだいこん、ごま	しょうゆ、食塩	牛乳120、ゼ リー、ぽたぽた
並.	切干大根とじゃこの塩きんぴら 味噌汁		干し	) )/~ <b>\</b> \\	(乾)、しょうが、わかめ	,	焼き
	ごはん	じゃがいも、米、砂糖、油	○牛乳、木綿〕	可存 生肉	○みかん缶、にんじん、たま	こころの 会権	牛乳120、みか
27 土	ったい 肉じゃが きゃべつと豆腐のすまし汁		煮干し	立 <b>ھ</b> 、干内、 <b>.≯↓</b>	しみがん山、にんじん、たまねぎ、キャベツ、糸こんにやく、三度豆、わかめ	しょりゆ、良塩	イギョンの、みが ん缶、ソフトサラ ダ(1袋)
	さや、こうと豆腐りりました				、二及豆、42//30/		ク (1表)
29 月	ごはん ハヤシ	米、じゃがいも、片栗粉、油	<ul><li>○牛乳、牛肉、 し、◎牛乳</li></ul>		たまねぎ、○なし(1/6個)、 キャベツ、にんじん、きゅうり	S&Bアレルゲンフリーハヤシフレーク、ケチャップ、ウス	新潟仕込み(1
)3 	ツナサラダ					ターソース、食塩	個)
30	ごはん 鶏の桑焼き	米、○砂糖、砂糖	○牛乳、鶏肉 60g)、○成分:		キャベツ、にんじん、たまねぎ、青ねぎ、〇粉かんてん、		牛乳120、ミニぽ ん こざかな(1
火	酢の物味噌汁		木綿豆腐、白る そ、煮干し、〇	みそ、赤み	わかめ		枚)、きな粉豆乳寒天
	zm ett		2,711,100	C 54-122			1,3,7,7

	エネルギー	556kcal
	たんぱく質	23.1g
3歳以上児	脂質	16.1g
	カルシウム	270mg
	鉄	2.6mg
	エネルギー	516kcal
	たんぱく質	22.7g
3歳未満児	脂質	18.1g
	カルシウム	348mg
	鉄	2.0mg

※献立は、その日の都合により変更することがあります。 ※☆行事食