

2025年

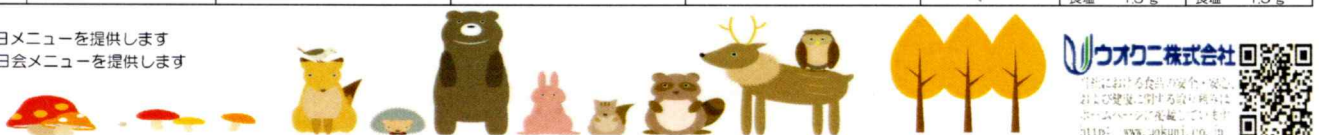
9月のこんだて

【本川こども園】

日曜日	朝間食	昼食	主な材料と体内での働き			昼間食	乳児栄養価		幼児栄養価
			主に熱や力のもとになるもの	主にかたさをつくるもの	主にかたさを調子を整えるもの		乳児栄養価	幼児栄養価	
1 月	牛乳 クラッカー	ごはん カレーライス 大根のマヨネーズサラダ 白桃	米 レトルトカレー エッグケアマヨ		切干大根 人参 コーン 白桃缶	牛乳 マカロニあべかわ	エ 462 kcal たん 13.0 g 脂 13.6 g 食塩 1.1 g	エ 538 kcal たん 15.3 g 脂 14.8 g 食塩 1.4 g	
2 火	牛乳 雪の宿	ごはん タラの天ぷら 白菜のナムル オレンジ	米 油 白ごま ごま油	タラ	スナップエンドウ 白菜 人参 わかめ オレンジ	※お茶 おかかおにぎり	エ 387 kcal たん 14.4 g 脂 10.2 g 食塩 1.0 g	エ 421 kcal たん 15.7 g 脂 8.7 g 食塩 1.1 g	
3 水	牛乳 ソフトせんべい	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き オクラの納豆和え バナナ	米 マーマレード	鶏肉 納豆	ブロッコリー おくら 人参 バナナ	牛乳 ピーチゼリー	エ 532 kcal たん 18.4 g 脂 18.1 g 食塩 1.4 g	エ 523 kcal たん 22.5 g 脂 16.3 g 食塩 1.3 g	
4 木	牛乳 ミニサラダ醤油	ツナと塩昆布のスバゲティ 焼きかぼちゃ オレンジ	スバゲティ 油 油	シーチキン	小松菜 塩昆布 しめじ 南瓜 オレンジ	※お茶 なめしむすび	エ 366 kcal たん 13.5 g 脂 9.6 g 食塩 1.9 g	エ 406 kcal たん 15.0 g 脂 9.9 g 食塩 2.3 g	
5 金	牛乳 ほたはた焼き	ごはん ホークチャップ風 さつまいもサラダ バナナ	米 油 さつまいも エッグケアマヨ	豚肉	玉葱 ビーマン 人参 きゅうり バナナ	牛乳 スコーン	エ 524 kcal たん 16.6 g 脂 21.0 g 食塩 0.7 g	エ 636 kcal たん 19.8 g 脂 25.9 g 食塩 0.9 g	
6 土	牛乳 味しらべ	鶏こぼろ丼 オレンジ	米	鶏肉	ごぼう 玉葱 人参 インゲン オレンジ	牛乳 クラッカー	エ 410 kcal たん 14.8 g 脂 14.4 g 食塩 1.1 g	エ 466 kcal たん 18.4 g 脂 15.8 g 食塩 1.3 g	
8 月	牛乳 雪の宿	ごはん 豚肉の甘酢炒め 高野とひじきの煮物 オレンジ	米 油	豚肉 高野豆腐	玉葱 三色ビーマン ひじき 人参 グリーンピース オレンジ	牛乳 麺のラスク	エ 493 kcal たん 19.9 g 脂 20.5 g 食塩 1.0 g	エ 592 kcal たん 24.6 g 脂 24.5 g 食塩 1.3 g	
9 火	牛乳 ソフトせんべい	中華丼 れんこんの青のりマヨネーズ 西洋梨	米 ごま油 エッグケアマヨ ごま油	鶏肉	白菜 玉葱 人参 木くらげ 青葱 れんこん あおさ粉 洋梨缶	牛乳 スイートポテト	エ 578 kcal たん 15.9 g 脂 20.9 g 食塩 1.9 g	エ 584 kcal たん 18.6 g 脂 20.2 g 食塩 2.2 g	
10 水	牛乳 ミニサラダ醤油	ごはん カレーのごまだれ焼き 春雨の酢の物 バナナ	米 ごま油 すりごま 春雨		ブロッコリー 人参 きゅうり バナナ	※お茶 フルーチェ	エ 399 kcal たん 13.7 g 脂 8.3 g 食塩 1.3 g	エ 398 kcal たん 13.6 g 脂 7.4 g 食塩 1.3 g	
11 木	牛乳 ほたはた焼き	食パン 肉団子のクリーム煮 小松菜のソテー オレンジ ※牛乳	食パン チュール 油	ミートボール ウィンナー 牛乳	キャベツ 玉葱 人参 しめじ ドライパセリ 小松菜 コーン オレンジ	※お茶 ツナそばのおにぎり	エ 405 kcal たん 16.1 g 脂 15.5 g 食塩 1.8 g	エ 517 kcal たん 20.8 g 脂 18.5 g 食塩 2.2 g	
12 金	牛乳 味しらべ	ごはん 鶏肉の照り焼き ひろしまっけ汁 キウイフルーツ	米 じゃがいも	鶏肉 ちりめん きざみあげ	スナップエンドウ 大根 人参 青葱 キウイフルーツ	牛乳 ココア蒸しパン	エ 489 kcal たん 19.5 g 脂 16.4 g 食塩 2.3 g	エ 566 kcal たん 25.4 g 脂 17.9 g 食塩 2.6 g	
13 土	牛乳 クラッカー	五目ラーメン バナナ	ラーメン 油	豚肉	もやし 人参 コーン 干しいたけ わかめ バナナ	牛乳 雪の宿	エ 343 kcal たん 14.7 g 脂 12.6 g 食塩 1.6 g	エ 403 kcal たん 17.6 g 脂 13.9 g 食塩 2.2 g	
15 月	敬老の日								
16 火	牛乳 ミニサラダ醤油	ごはん ハンバーグ 切り昆布の煮物 白桃	米 ごま油	ハンバーグ きざみあげ	おくら きざみ昆布 人参 白桃缶	牛乳 サブレ	エ 526 kcal たん 16.1 g 脂 18.0 g 食塩 2.2 g	エ 632 kcal たん 19.9 g 脂 23.7 g 食塩 2.8 g	
17 水	牛乳 ほたはた焼き	ハヤシライス ポテトサラダ オレンジ	米 油 ハヤシルー じゃがいも エッグケアマヨ	豚肉	玉葱 人参 ミックスベジタブル オレンジ	※お茶 ゆかりむすび	エ 464 kcal たん 11.8 g 脂 15.8 g 食塩 1.5 g	エ 550 kcal たん 12.7 g 脂 18.4 g 食塩 1.9 g	
18 木	牛乳 味しらべ	ごはん 鶏の生姜煮 れんこん味噌金平 バナナ	米 油	さば	スナップエンドウ れんこん 人参 ビーマン バナナ	牛乳 豆乳くずもち	エ 545 kcal たん 18.6 g 脂 22.1 g 食塩 1.3 g	エ 627 kcal たん 23.2 g 脂 25.1 g 食塩 1.5 g	
19 金	牛乳 クラッカー	さつまいもごはん チキンナゲット スパゲティ キウイフルーツ	米 さつまいも 黒ごま スパゲティ 油	チキンナゲット シーチキン	ブロッコリー 玉葱 ほうれん草 キウイフルーツ	牛乳 キャラメルケーキ	エ 566 kcal たん 18.3 g 脂 19.9 g 食塩 2.3 g	エ 715 kcal たん 23.5 g 脂 24.7 g 食塩 3.2 g	
20 土	牛乳 雪の宿	豚丼 オレンジ	米	豚肉	キャベツ 玉葱 人参 オレンジ	牛乳 ソフトせんべい	エ 484 kcal たん 17.3 g 脂 18.1 g 食塩 1.0 g	エ 594 kcal たん 20.6 g 脂 21.9 g 食塩 1.3 g	
22 月	牛乳 ミニサラダ醤油	ごはん 豚肉の洋風炒め ブロッコリーサラダ 西洋梨	米 エッグケアマヨ	豚肉	玉葱 インゲン ブロッコリー コーン 洋梨缶	牛乳 焼ポテト(コンソメ)	エ 483 kcal たん 18.2 g 脂 17.3 g 食塩 1.1 g	エ 542 kcal たん 20.9 g 脂 20.9 g 食塩 1.3 g	
23 火	秋分の日								
24 水	牛乳 味しらべ	ごはん 蒸し鶏のオーロラソースかけ ひじきの炒め煮 オレンジ	米 マヨネーズ 油	鶏肉 きざみあげ	インゲン ひじき 人参 グリーンピース オレンジ	※お茶 きなこおはぎ	エ 491 kcal たん 16.8 g 脂 16.6 g 食塩 1.2 g	エ 552 kcal たん 20.9 g 脂 17.3 g 食塩 1.2 g	
25 木	牛乳 クラッカー	ごはん ホキの煮付け ピーマンの炒め物 バナナ	米 ビーフン 油	ホキ	スナップエンドウ 玉葱 人参 ビーマン バナナ	牛乳 大学芋風	エ 431 kcal たん 16.8 g 脂 9.1 g 食塩 1.7 g	エ 498 kcal たん 20.2 g 脂 8.2 g 食塩 2.3 g	
26 金	牛乳 雪の宿	ごはん 豆腐の葱煮揚げ もやしとほうれん草の中華和え オレンジ	米 油 ごま油	木綿豆腐 すり身 シーチキン	人参 コーン 青葱 もやし ほうれん草 オレンジ	牛乳 グレープゼリー	エ 426 kcal たん 15.8 g 脂 14.7 g 食塩 1.0 g	エ 512 kcal たん 19.6 g 脂 18.1 g 食塩 1.2 g	
27 土	牛乳 ソフトせんべい	肉うどん バナナ	うどん	豚肉	白菜 玉葱 人参 干しいたけ 青葱 バナナ	牛乳 ミニサラダ醤油	エ 461 kcal たん 16.2 g 脂 16.7 g 食塩 2.2 g	エ 436 kcal たん 18.9 g 脂 14.1 g 食塩 2.7 g	
29 月	牛乳 ほたはた焼き	ごはん 鶏肉の塩焼 切干大根の煮物 白桃	米 塩麹	鶏肉 きざみあげ	ブロッコリー 切干大根 人参 グリーンピース 白桃缶	※お茶 小松菜としらすのおにぎり	エ 430 kcal たん 16.5 g 脂 10.7 g 食塩 1.0 g	エ 495 kcal たん 20.5 g 脂 11.3 g 食塩 1.1 g	
30 火	牛乳 味しらべ	フルコギ丼 塩バターかぼちゃ バナナ	米 ごま油 春雨 バター	豚肉	玉葱 人参 干しいたけ ビーマン 南瓜 バナナ	牛乳 マーマレードケーキ	エ 557 kcal たん 16.1 g 脂 18.2 g 食塩 1.3 g	エ 672 kcal たん 20.4 g 脂 21.0 g 食塩 1.5 g	

《お知らせ》

- ◇ 1日は防災の日メニューを提供します
- ♪ 19日はお誕生会メニューを提供します



WAKU WAKU 株式会社

〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1
おまかせの食育・安全・安心
おまかせの食育・安全・安心
おまかせの食育・安全・安心
おまかせの食育・安全・安心
http://www.wakuwaku.co.jp