

2025年 9月 3歳以上児献立表



9月の予定

・24日(水) 誕生会

予定平均エネルギー量 **404kcal**
 予定平均たんぱく質量 **19.7 g**
 予定平均カルシウム量 **207 g**
 予定平均塩分量 **1.9 g**

日 曜日	献立	おやつ	栄養価		炭水化物・脂肪	たんぱく質	無機質・ビタミン
			エネルギー	たんぱく質	熱や力になる食品	体を作る食品	体の調子をよくなる食品
1 15 29 月	トンペイ風卵焼き 蒸し鶏の中華和え 青梗菜のスープ バナナ	ヨーグルト せんべい 麦茶	335 kcal	15 g	三温糖 ごま油	豚肉 卵 鰹節 鶏肉 ヨーグルト	キャベツ きゅうり もやし コーン トマト 長葱 青梗菜 わかめ 人参 バナナ
2 16 30 火	豚肉の香味焼き おからサラダ 味噌汁 オレンジ	ゼリー 牛乳	418 kcal	24.3 g	じゃが芋	牛乳 豚肉 おから ツナ	長葱 人参 きゅうり 舞茸 ごぼう オレンジ
3 17 水	鮭のカレー竜田揚げ 春雨のさっと煮 すいとん汁 バナナ	おにぎり 牛乳	464 kcal	21.6 g	米 片栗粉 油 春雨 三温糖 ごま油 小麦粉	牛乳 鮭 豚肉 油揚げ	人参 大根 椎茸 白菜 バナナ
4 18 木	豆腐の松風焼き ごぼうサラダ ハヤシチュー オレンジ	ツナサンド 牛乳	549 kcal	20 g	三温糖 パン粉 じゃが芋 バター 小麦粉 油 食パン マーガリン	牛乳 豆腐 豚肉 ツナ	長葱 人参 ごぼう 大根 きゅうり コーン 玉ねぎ オレンジ
5 19 金	フライドチキン いろどりサラダ コーンスープ バナナ	せんべい 牛乳	401 kcal	18 g	小麦粉 油 オリーブ 油 三温糖 片栗粉	牛乳 鶏肉	ブロッコリー きゅうり コーン トマト キャベツ バナナ
6 20 土	ロールキャベツ ジャーマンポテト たまごスープ バナナ	せんべい 牛乳	488 kcal	18.4 g	米 パン粉 じゃが芋 油	牛乳 豚肉 卵 ベー コン ウィナー	キャベツ 玉ねぎ ト マト 人参 バナナ
8 22 月	鶏肉の磯辺焼き ツナとわかめのサラダ 味噌汁 バナナ	ヨーグルト せんべい 麦茶	316 kcal	19.7 g	三温糖 麩	鶏肉 ツナ ヨーグル ト	青のり レタス きゅう り わかめ 人参 な めこ 長葱 バナナ
9 23 火	麻婆茄子 中華風昆布和え スープヌードル オレンジ	お好み焼き 牛乳	303 kcal	12.6 g	三温糖 ごま油 片栗 粉 スパゲッティ 小 麦粉	牛乳 豚肉 ベーコン 鰹節	なす 人参 玉ねぎ きゅうり 大根 塩昆 布 オレンジ キャベ ツ コーン
10 4 水	鮭のオイスター焼き 切干大根の煮物 中華風スープ バナナ	冷しうどん 牛乳	384 kcal	21.0 g	三温糖 春雨 ごま油 うどん	牛乳 鮭 凍り豆腐 油揚げ	切干大根 人参 青 梗菜 コーン バナナ わかめ
11 25 木	豚肉のスタミナ炒め ひじきサラダ 茄子カレー オレンジ	おはぎ 牛乳	516 kcal	22.1 g	米 大麦 ごま油 三 温糖 じゃが芋 油 バター 小麦粉 もち 米	牛乳 豚肉 カニカマ スキムミルク きな粉	玉ねぎ 長葱 きゅう り ひじき もやし な す 人参 オレンジ
12 26 金	魚のピザ焼き 五目金平 バナナ えのきと青菜のスープ	せんべい 牛乳	355 kcal	23.4 g	白滝 三温糖 片栗 粉 ごま油	牛乳 白身魚 チー ズ 鶏肉 カニカマ 卵	玉ねぎ 人参 ピーマ ン ごぼう 椎茸 え のき 小松菜 バナナ
13 27 土	鶏の唐揚げ 拌三絲 中華スープ バナナ	せんべい 牛乳	498 kcal	20 g	片栗粉 油 春雨 三 温糖 ごま油	牛乳 鶏肉 ハム な ると	人参 きゅうり 長葱 もやし 玉ねぎ バナ ナ