



9月 幼児食献立表



バランスよく食べよう！

※[®]は後日レシピを公開します。

令和7年9月
幼保連携型認定こども園
神戸女子大学附属高倉台幼稚園

日付	献立名	“血・肉・骨” を作る食品 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	“熱・力” の元になる食品 穀類・油脂類・砂糖類・芋類	“体調” を整える食品 野菜類・海藻類・くだもの類	調味料	エネルギー
1 (月)	ごはん 白身魚のトマトソースかけ マセドアンサラダ きのこスープ ヨーグルト	メルルーサ チーズ ベーコン ヨーグルト	米 酒・砂糖 マヨドレ・さつまいも	トマト缶・玉葱・にんにく 人参・きゅうり・コーン 人参・キャベツ・まいたけ	コンソメ・淡口醤油 塩・コンソメ	480 kcal
2 (火)	ごはん 豚肉となすのみそ炒め 白菜と人参の胡麻和え バナナ	豚もも肉・みそ	米 砂糖 胡麻・じゃがいも	なす・しめじ・切り干し大根 人参・いんげん・もやし バナナ	淡口醤油 淡口醤油	440 kcal
3 (水)	ごはん 中華風卵焼き 春雨サラダ 青梗菜の中華風スープ キャンディチーズ	卵・かに風味かまぼこ 油揚げ 豚もも肉 キャンディチーズ	米 春雨・油・酒・砂糖 酒・ごま油	ニラ・えのき・人参 小松菜・人参 青梗菜・生姜	中華あじ・淡口醤油 淡口醤油・酢 淡口醤油・中華あじ	520 kcal
4 (木)	ごはん 鮭の青のりからあげ 水菜の梅和え 厚揚げの照り焼き	鮭 鶏むね肉 厚揚げ	米 片栗粉・油・酒 砂糖 砂糖・みりん・酒	青のり きゅうり・蓮根・梅肉	淡口醤油 淡口醤油 濃口醤油	450 kcal
5 (金)	ごはん 鶏のマヨコーン焼き 高野豆腐のサラダ オレンジ	鶏もも肉 高野豆腐・卵	米 マヨドレ 砂糖	コーン キャベツ・人参 オレンジ	淡口醤油	450 kcal
6 (土)	三色丼 白菜の胡麻和え りんご ヨーグルト	鶏ひき肉・卵 ヨーグルト	米・砂糖 白ごま・砂糖	いんげん 白菜・人参 りんご	淡口醤油 淡口醤油 塩	370 kcal
8 (月) 始業式 午前保育	ごはん 鶏肉じゃが なすの揚げびたし まいたけみそ汁	鶏もも肉・高野豆腐 鯉節 味噌・豆腐	米 砂糖・酒・じゃがいも 油・砂糖	玉葱・人参 なす・人参・生姜・いんげん まいたけ・玉葱・ねぎ	淡口醤油・鰹・昆布だし 淡口醤油・鰹・昆布だし 鰹・昆布だし	500 kcal
9 (火)	ごはん チキン南蛮 切り干し大根のサラダ ぶどう	鶏もも肉・卵 高野豆腐	米 タルタルソース・油・片栗粉 胡麻ドレッシング	切り干し大根・人参・いんげん ぶどう	淡口醤油・酢	520 kcal
10 (水) 弁当箱	おにぎり 太刀魚の梅しそ焼き 豆腐の味噌だれサラダ [®] バナナ	太刀魚 木綿豆腐・ツナ・味噌	米(ごま塩・ゆかり) 酒 砂糖	梅肉・しそ キャベツ・ブロッコリー・人参 バナナ	淡口醤油	480 kcal
11 (木)	ごはん 油淋鶏 レタスときゅうりの和え物 かぼちゃのチーズ焼き	鶏もも肉 卵 チーズ・ウインナー	片栗粉・油・砂糖・ごま油 砂糖	生姜・白葱 レタス・きゅうり・人参 かぼちゃ・しめじ・パセリ	淡口醤油・酢 淡口醤油 淡口醤油	440 kcal
12 (金)	豚肉と枝豆のごはん [®] 切り干し大根の卵焼き [®] じゃこと小松菜のごま和え [®] りんご ヨーグルト	豚ひき肉 卵・高野豆腐 しらす ヨーグルト	米・酒 砂糖 胡麻・砂糖	枝豆 切り干し大根・えだまめ・ひじき・人参 もやし・小松菜・人参 りんご	淡口醤油 淡口醤油 塩	490 kcal
13 (土)	なすのトマトスパゲティ ほうれん草のソテー オレンジ 牛乳	鶏もも肉 牛乳	スパゲティ・オリーブオイル オリーブオイル	なす・玉葱・ホールトマト ほうれん草・人参・玉葱 オレンジ	コンソメ コンソメ	470 kcal
15 (月)	敬老の日					

16 (火) 年中 園外保育	ごはん		米			420 kcal
	カレー肉豆腐	木綿豆腐・牛もも肉	油・酒・砂糖・カレー粉・糸 こんにゃく	赤パプリカ・青ねぎ	淡口醤油	
	ブロッコリーのおかか和え	鯉節	砂糖・じゃがいも	ブロッコリー・人参	淡口醤油	
	バナナ			バナナ		
17 (水)	9月誕生会、おにぎり・スプーン持参 洋なしゼリー(洋梨缶・ゼラチン)					
18 (木)	ごはん		米			480 kcal
	チャブチェ	豚もも肉	酒・砂糖・ごま油・ごま・春 雨	人参・にら・玉葱	濃口醤油	
	もやしと人参のナムル	大豆	ごま油	もやし・人参・ほうれん草	淡口醤油	
	わかめと油揚げのスープ	油揚げ	ごま油	わかめ	中華あじ	
19 (金)	海軍カレー®	牛もも肉	米・カレー粉・米粉・じゃがい も	人参・玉葱・トマト缶	コンソメ	680 kcal
	レタスサラダ	ツナ	フレンチドレッシング	レタス・人参		
	ミニトマト			ミニトマト		
	牛乳	牛乳				
20 (土)	中華丼	豚もも肉	米・片栗粉	白菜・人参	中華あじ	400 kcal
	きゅうりの中華和え		胡麻・砂糖	きゅうり・人参	淡口醤油	
	バナナ			バナナ		
	ヨーグルト	ヨーグルト				
22 (月) 弁当箱	おにぎり		米(ゆかり・わかめ)			420 kcal
	青のりとえびの卵焼き	卵・干しエビ・鶏ひき肉		青のり	淡口醤油	
	小松菜とひじきのサラダ	ちくわ	フレンチドレッシング	小松菜・ひじき・人参		
	のりしょうゆ厚揚げ	厚揚げ		のり	濃口醤油	
	キャンディチーズ	チーズ				
23 (火)	秋分の日					
24 (水) 弁当箱	おにぎり		米(鮭・ごま塩)			540 kcal
	揚げ春巻き	春巻き	油			
	うまだれパプリカサラダ	大豆	ごま油・砂糖	キャベツ・人参・もやし・のり	淡口醤油・酢	
	バナナ			バナナ		
25 (木)	コッパバン		コッパバン			320 kcal
	ピカタ	鶏もも肉・卵	米粉・オリーブオイル	ケチャップ	塩	
	ブロッコリーサラダ	卵	マヨドレ	ブロッコリー・コーン・人参・ ケチャップ		
	ポトフ	ウインナー	じゃがいも	人参・玉葱・白菜	コンソメ	
26 (金)	ごはん		米			530 kcal
	豚肉のナポリタン風	豚もも肉	油	ケチャップ・玉葱・しめじ・ ピーマン・人参		
	コーンポタージュ	豆乳		クリームコーン・パセリ・コ ーン・玉葱・人参	コンソメ	
	オレンジ 牛乳	牛乳		オレンジ		
27 (土)	そぼろ丼	鶏ひき肉	米・砂糖	いんげん	淡口醤油	380 kcal
	白菜の胡麻和え		胡麻	白菜・人参	淡口醤油	
	りんご			りんご	塩	
	ヨーグルト	ヨーグルト				
29 (月) 弁当箱	おにぎり		米(青菜・ゆかり)			400 kcal
	鯖の南部焼き	鯖	みりん・酒・白ごま・黒ごま	生姜	淡口醤油	
	ほうれん草のじゃこあえ	ちりめんじゃこ・卵	砂糖・じゃがいも	ほうれん草・人参・オクラ・も やし	淡口醤油	
	キャンディチーズ	キャンディチーズ				
30 (火)	ごはん		米			520 kcal
	じゃがいもの卵焼き	豚ひき肉・卵	じゃがいも	人参	淡口醤油	
	キャベツのさっぱり和え			キャベツ・トマト・人参	淡口醤油・酢	
	豚汁	豚もも肉・豆腐・味噌		冬瓜・人参・ごぼう	鯉・昆布だし	

〔給食室からのお知らせ〕

- ・8日(月)は、始業式のため午前保育です。1号認定児の給食開始は、9日(火)です。
- ・毎週月曜日と水曜日はおにぎり給食のため、空の弁当箱を持たせてください。
- ・17日(水)は誕生会です。昼食の**おにぎり**と**フォーク持参**をお願いします。
- ・園外保育に行く学年は、**おにぎり持参日**となります。年中 16日(火) 他の学年は、園で給食を食べます。
- ・まだまだ暑い日が続きます。戸外での活動も多くなりますので、水筒のお茶は毎日たっぷりと持たせてください。