



September 2025 年 9 月

献立予定表

りんどう幼稚園

曜 日		月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
日		1		2		3		4		5	お誕生日会
昼 食		汁だく生姜焼き丼		ごはん		ベーコンマヨパン		塩おむすび		豆乳タンタン麺	
		野菜のおかか和え		じゃがいも酢鶏		フルーツサラダ		チキンチキンごぼう		ささみ酢醤油揚げ	
		すっぱいスープ		ナムル		野菜スープ		青菜の卵和え		春雨サラダ	
		フルーチェ		わかめスープ		牛乳		なめこおみそ汁、くだもの		プリンアラモード	
材 料	熱と力になる	米、油		米、じゃがいも、油		粉、マーガリン、コーン		米、油		麺、油	
	血・肉・骨になる	豚肉、牛乳、卵、だし		鶏肉、わかめ、だし		ベーコン、チーズ、牛乳、だし		鶏肉、味噌、卵、だし		ひき肉、豆乳、味噌、牛乳、卵、鶏肉、春雨	
	体の調子を整える	玉ねぎ、キャベツ、しょうが、人参		キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン、もやし		レタス、トマト、キュウリ、くだもの		なめこ、くだもの、ごぼう、青菜、人参		もやし、キュウリ、人参	
			493 kcal		521 kcal		511 kcal		490 kcal		517 kcal
3時のおやつ		ゼリー、クラッカー、麦茶		クッキー、くだもの、牛乳		ポップコーン、アイス、麦茶		おせんべい、くだもの、麦茶		アメリカンドッグ、乳酸菌飲料	
日		8		9		10		11		12	
昼 食		タコライス		ごはん、なめたけ		鮭おむすびパン		キンパ		きつねうどん	
		新じゃがのり塩フライ		みんな大好きいかの唐揚げ		たこさんウィンナー		チョレギサラダ		コロコロちくわ天	
		キャベツスープ		ちょっとゴーヤチャンプルー		卵とブロッコリーのサラダ		春雨スープ		大根とわかめのサラダ	
		ジョア（マスカット）		おみそ汁		パプリカスープ、牛乳		ヤクルト		フルーツポンチ	
材 料	熱と力になる	米、油、じゃがいも、ジョア		米、油		米		米、油		うどん、粉	
	血・肉・骨になる	ひき肉、海苔		いか、ベーコン、豆腐、卵		ウィンナー、海苔、卵		豚肉、海苔、なると、ヤクルト、春雨		ちくわ、油揚げ、カニカマ、わかめ	
	体の調子を整える	キャベツ、卵、 、トマト、レタス		えのき、ゴーヤ、もやし、人参、玉ねぎ		パプリカ、ブロッコリー、キュウリ、牛乳		もやし、レタス、キュウリ、玉ねぎ、人参、ニラ、しめじ		大根、キュウリ、みかん、もも、パイン	
			496 kcal		501 kcal		493 kcal		489 kcal		510 kcal
3時のおやつ		サーターアングギー、ゼリー、麦茶		動物カステラ、くだもの、麦茶		チューベツト、おせんべい、麦茶		アイスパイン、ビスコンティ、麦茶		チョコパイ、くだもの、牛乳	
日		15	敬老の日	16		17		18	お弁当の日	19	
昼 食				カレーライス		マシュマロチョコピザ				あんかけスパゲティ	
				ひとロカツ		ミートボール野菜炒め				トマキューサラダ	
				コーンコールスローサラダ		マカロニスープ				すっぱいスープ	
				くだもの		牛乳				みかんゼリー	
材 料	熱と力になる			米、パン粉、粉、コーン、じゃがいも、油		粉、マカロニ、油				麺、油、ゼラチン	
	豚肉、ハム			ひき肉、牛乳、ベーコン		豚肉、なると					
	人参、玉ねぎ、きゃべつ、きゅうり			きゃべつ、玉ねぎ、人参、しめじ		きゅうり、もやし、玉ねぎ、人参、しめじ、 トマト、きゃべつ、みかん					
			kcal		506 kcal		515 kcal		kcal		496 kcal
3時のおやつ				ごま団子、くだもの、麦茶		おせんべい、プリン、麦茶				フルーチェ、カルシウムウェハース、麦茶	

曜 日		月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
日		22		23	秋分の日	24		25		26	
昼 食		鶏の唐揚げ三色丼				クロックムッシュ		さくらごはん		サンマーメン	
		わかめ豆腐				フレンチサラダ		鯖の竜田揚げ		棒餃子	
		もやしスープ				野菜カレースープ		じゃがいも千切り大根煮		浅漬け	
		ヨーグルト				牛乳		みぞれ汁、くだもの		アイス	
材 料	熱と力になる	米、粉、油				食パン、油		米、油、じゃがいも		麺、油、餃子の皮	
	血・肉・骨になる	鶏肉、わかめ、卵、ヨーグルト、豆腐				ハム、チーズ、ウィンナー、牛乳		鯖、油揚げ		ひき肉、アイス	
	体の調子を整える	もやし、玉ねぎ、青菜、人参				レタス、トマト、キュウリ、きゃべつ、人参、玉ねぎ、しめじ、レモン		大根、玉ねぎ、人参、椎茸、青菜、くだもの		もやし、キュウリ、人参、玉ねぎ、ニラ、きゃべつ、大根	
			506 kcal		kcal		507 kcal		492 kcal		495 kcal
3時のおやつ		おせんべい、バナナ、麦茶				キャラメルポップコーン、くだもの、麦茶		動物クッキー、ゼリー、麦茶		フライドポテト、きな粉マカロニ、麦茶	
日		29		30							
昼 食		木の葉丼		シーフードピラフ							
		お魚フライ		ミートマカロニ							
		ザクザクきゃべつ		パリパリサラダ							
		おふのおつゆ、ジョア（いちご）		コンソメスープ、くだもの							
材 料	熱と力になる	米、油		米、マーガリン、マカロニ、コーン							
	血・肉・骨になる	お魚、麩、油揚げ、卵、海苔、ジョア		ひき肉、ツナ缶							
	体の調子を整える	きゃべつ、玉ねぎ、人参		レタス、きゅうり、トマト、玉ねぎ、パプリカ、くだもの							
			489 kcal		501 kcal			al			kcal
3時のおやつ		ふかしさつまいも、おせんべい、麦茶		マシュマロサンド、くだもの、麦茶							

9 月		平均値
項 目	数 量	単位
エネルギー	501.47	kcal
たんぱく質	18.77	g
脂 質	17.54	g
鉄 分	2.78	mg
ビタミンA	187.78	mg
ビタミンB1	0.30	mg
ビタミンB2	0.31	mg
ビタミンC	19.47	mg
食物繊維	3.63	g
食塩相当量	1.94	g

3歳未満児は70%の値です

今月のレシピ

高野豆腐の唐揚げ

材 料

- A
- ・高野豆腐

・ニンニク

・しょうゆ

・砂糖

・片 栗 粉

3枚

少々

20～30g

30g

適量

作 り 方

- 水で戻した高野豆腐をギュッギュッではなく少し水が残るぐらいに絞ります。
 - 2cmぐらいにちぎり、Aと混ぜ豆腐を押すように吸わせます。
 - 片栗粉をまぶして唐揚げと同じようにカリッと揚げます。
- 子供たちも好きです。是非、作ってみて下さい。

今月の知恵

「血液サラサラの食べ物の覚え方」

#お・さ・か・な・す・き・や・ね#

- | | | | |
|---|-----|---|--------------------------------|
| お | お | 茶 | 高酸化力高く、血流改善。 |
| さ | 魚 | | 肝機能を高めてコレステロール値を下げる。 |
| か | 海 | 藻 | 血流改善、新陳代謝が良くなる。 |
| な | 納 | 豆 | サラサラになるナットウキナーゼが含まれる（豆腐、豆乳もOK） |
| す | 酢 | | クエン酸が血小板の凝集を抑える。 |
| き | きのこ | | 血流改善、コレステロール低下、免疫機能を高める。 |
| や | 野 | 菜 | 生活習慣病全般の予防なる。 |
| ね | ね | ぎ | 血栓予防、血流改善 |

まだまだ暑い日が続きます。血液サラサラにして元気に乗り切りましょう。