



9月 りんごベビーホーム幼児食献立表



2025年

未満児

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	栄養量
1	月	米飯 豚丼 きのこの炒め物 キャベツゆかり和え トマト 大根味噌汁バナナ	牛乳 塩せんべい 牛乳 茹でとうもろこし	牛乳・豚ロース・生揚げ・煮干し 味噌	サラダ味せんべい・精白米・上白糖	玉ねぎ・人参・いんげん・ささがきごぼう だし昆布・えのき茸・しめじ・エリンギ キャベツ・もやし・ゆかり・トマト・バナナ 大根・とうもろこし	1杯分-(kcal) 424 たんばく質(g) 18.5 脂質(g) 12.8 食塩相当量(g) 1.9
2	火	米飯 さばのごま照り焼き ブロッコリーとコーンの炒めもの いんげんのごまマヨ和え とん汁 オレンジ	牛乳 ビスケット 牛乳 たい焼き	牛乳・さば骨なし・豚ひき肉 高野豆腐・味噌	ビスケット・精白米・すりごま・サラダ油 炒りごま白・エッグケアマヨネーズ 冷凍さと芋・ミニたい焼き	ブロッコリー・冷凍ホールコーン・いんげん 人参・大根・ささがきごぼう・しめじ・長ねぎ だし昆布・オレンジ	1杯分-(kcal) 469 たんばく質(g) 19.7 脂質(g) 17.9 食塩相当量(g) 1.6
3	水	米飯 なすと豚のコク旨煮 人参ツナ炒め 白かぶ甘酢漬け ニラ玉スープ バイン	牛乳 塩せんべい 牛乳 クリームバナナ	牛乳・豚ロース ツナフレークノンドリップ・鶏卵 豆乳ホイップクリーム	サラダ味せんべい・精白米・サラダ油 上白糖	なす・万能ねぎ・人参・いんげん・白かぶ 胡瓜・大葉・にら・玉ねぎ・バインアップル バナナ	1杯分-(kcal) 460 たんばく質(g) 17 脂質(g) 20.6 食塩相当量(g) 0.7
4	木	ナポリタン 小松菜の炒め物 かぼちゃサラダ 麦茶 グレープフルーツ	牛乳 ビスケット 牛乳 お菓子	牛乳・いわちくベーコン・豚ロース いわちくコースハム	ビスケット・スパゲッティ・サラダ油 上白糖・炒りごま白 エッグケアマヨネーズ・塩せんべい	玉ねぎ・マッシュルーム缶・ピーマン 小松菜・人参・えのき茸・南瓜・胡瓜 グレープフルーツ	1杯分-(kcal) 489 たんばく質(g) 14.9 脂質(g) 17.6 食塩相当量(g) 1.8
5	金	米飯 とんべい焼き 白菜の炒めもの 豆腐サラダ 玉ねぎの味噌汁 キウイフルーツ	牛乳 塩せんべい 牛乳 レモンラスク	牛乳・鶏卵・豚ひき肉・豚もも肉 木綿豆腐・油揚げ・煮干し・味噌	サラダ味せんべい・精白米 エッグケアマヨネーズ・サラダ油 すりごま・食パン・グラニュー糖 バター	キャベツ・もやし・白菜・人参・レタス・胡瓜 赤ピーマン・黄ピーマン・キウイフルーツ 玉ねぎ・だし昆布・ポッカレモン	1杯分-(kcal) 483 たんばく質(g) 18.3 脂質(g) 20.9 食塩相当量(g) 1.7
6	土	米飯 麻婆豆腐 人参としらす干し炒め ごぼうサラダ 麦茶 りんご	牛乳 せんべい 牛乳 あずきロール	牛乳・木綿豆腐・豚ひき肉・味噌 しらす干し・ツナフレークノンドリップ	サラダ味せんべい・精白米・サラダ油 上白糖・片栗粉・ごま油 エッグケアマヨネーズ あずきロール	長ねぎ・人参・えのき茸・切ごぼう・胡瓜 干しひじき・りんご	1杯分-(kcal) 473 たんばく質(g) 17 脂質(g) 18 食塩相当量(g) 1.5
8	月	米飯 ガバオ風ライス さつま芋きんぴら ほうれん草の磯和え トマト 麦茶 グレープフルーツ	牛乳 塩せんべい 牛乳 お菓子	牛乳・豚ひき肉・鶏卵	サラダ味せんべい・精白米・サラダ油 さつま芋・炒りごま黒・上白糖 ビスケット	玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン 冷凍ほうれん草・人参・のり佃煮・トマト グレープフルーツ	1杯分-(kcal) 463 たんばく質(g) 15.9 脂質(g) 14.3 食塩相当量(g) 1.8
9	火	米飯 いり豆腐 里芋フライドポテト 白菜のごまあえ チンゲン菜の味噌汁 キウイフルーツ	牛乳 ビスケット 牛乳 肉まん	牛乳・木綿豆腐・豚ひき肉 堀川の竹輪・生揚げ・煮干し・味噌	ビスケット・精白米・サラダ油・上白糖 冷凍さと芋・炒りごま白 中華まんじゅう	人参・冷凍ホールコーン・きくらげ 万能ねぎ・白菜・チンゲン菜・だし昆布 キウイフルーツ	1杯分-(kcal) 488 たんばく質(g) 19.3 脂質(g) 18 食塩相当量(g) 2
10	水	米飯 鮭のちゃんちゃん焼き 金平ごぼう 南瓜の胡麻和え えのきとニラのスープ バナナ	牛乳 塩せんべい 牛乳 みたらしいも	牛乳・甘汐鮭骨なし・ミックスチーズ 味噌・冷凍さざみ油揚げ・豚バラ肉	サラダ味せんべい・精白米・上白糖 サラダ油・炒りごま黒・ごま油 すりごま・エッグケアマヨネーズ さつま芋	キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン・しめじ 切ごぼう・南瓜・いんげん・えのき茸・にら バナナ	1杯分-(kcal) 474 たんばく質(g) 18.6 脂質(g) 14 食塩相当量(g) 2.4
11	木	米飯 シシリアンライス風(佐賀県) かめ煮(佐賀県) およこし(佐賀県) かきたまスープ りんご	牛乳 ビスケット カルビス ジャムサンド	牛乳・豚ひき肉・鶏もも肉・生揚げ 木綿豆腐・味噌・鶏卵 カルビス	ビスケット・精白米・上白糖 エッグケアマヨネーズ・冷凍さと芋 すりごま・食パン・苺ジャム	玉ねぎ・人参・冷凍グリーンピース・えのき茸 レタス・トマト・ささがきごぼう・れんこん 干し椎茸・いんげん・だし昆布・ほうれん草 しめじ・にら・万能ねぎ・りんご	1杯分-(kcal) 522 たんばく質(g) 19.9 脂質(g) 19 食塩相当量(g) 2
12	金	塩ラーメン わかめの炒め物 ブロッコリーのナムル風 麦茶 バナナ	牛乳 塩せんべい 牛乳 南瓜入りホットケーキ	牛乳・煮干し・豚バラ肉・ナルト 堀川の竹輪・油揚げ・調製豆乳	サラダ味せんべい・茹で中華 ごま油・サラダ油・上白糖 おトケキックス	だし昆布・キャベツ・人参・きくらげ・もやし 冷凍ホールコーン・長ねぎ カットわかめ・ブロッコリー バナナ・南瓜	1杯分-(kcal) 555 たんばく質(g) 17.6 脂質(g) 16.5 食塩相当量(g) 1.6
13	土	米飯 鶏肉のマーメレードソテー 竹の子炒め ささみと胡瓜の和え物 トマト 中華スープ オレンジ	牛乳 せんべい とうもろこしのプリン	牛乳・鶏もも肉・豚もも肉・油揚げ ささ身・鶏卵・粉ゼラチン	揚げせんべい・精白米・マーメレード サラダ油・上白糖・すりごま・春雨 ごま油・片栗粉	茹竹の子・人参・胡瓜・トマト・白菜・にら きくらげ・オレンジ・アスパラゴース缶 冷凍ホールコーン	1杯分-(kcal) 438 たんばく質(g) 21.8 脂質(g) 14.5 食塩相当量(g) 1.5
16	火	米飯 ハムエッグ きのこの豚肉炒め 白菜の昆布和え キャベツの味噌汁 キウイフルーツ	牛乳 ビスケット フルーツヨーグルト	牛乳・鶏卵・いわちくコースハム 豚もも肉・生揚げ・煮干し・味噌 プレーンヨーグルト	ビスケット・精白米・サラダ油・上白糖	まいだけ・えのき茸・エリンギ・小松菜・白菜 ピーマン・さざなみ昆布・キャベツ・長ねぎ だし昆布・キウイフルーツ・りんご・バナナ みかん缶・バイン缶・黄桃缶	1杯分-(kcal) 421 たんばく質(g) 17.6 脂質(g) 14.1 食塩相当量(g) 1.2
17	水	ゆかりごはん タンドリーチキン 枝豆と竹輪のかき揚げ カリフラワーのおかか和え 豆腐とささみのスープ オレンジ	牛乳 ビスケット 牛乳 スイートパンプキン	牛乳・鶏もも肉・プレーンヨーグルト 堀川の竹輪・鶏卵・かつお節 絹ごし豆腐・ささ身・ 豆乳ホイップクリーム	ビスケット・精白米・小麦粉・サラダ油 片栗粉・コーンフレーク	ゆかり・むき枝豆・ミックスベジタブル 玉ねぎ・カリフラワー・人参・三つ葉 オレンジ・南瓜	1杯分-(kcal) 567 たんばく質(g) 19.8 脂質(g) 25.9 食塩相当量(g) 2.2
18	木	米飯 豆腐とツナコーンフリッター ほうれん草のソテー キャベツのゆかり和え きのこスープ グレープフルーツ	牛乳 塩せんべい 牛乳 水羊羹	牛乳・木綿豆腐 ツナフレークノンドリップ・鶏卵 ミックスチーズ・いわちくコースハム 豚ひき肉・こしあん	サラダ味せんべい・精白米・小麦粉 サラダ油・上白糖	冷凍ホールコーン・玉ねぎ・ほうれん草 人参・キャベツ・胡瓜・ゆかり・生しいたけ えのき茸・まいだけ・セロリー グレープフルーツ・粉寒天	1杯分-(kcal) 451 たんばく質(g) 17.9 脂質(g) 16.3 食塩相当量(g) 1.9
19	金	【誕生会】 きのこご飯 油淋鶏 ブロッコリー味噌マヨ和え ほうれん草と花魁の清汁 フルーツ盛り合わせ	牛乳 塩せんべい 牛乳 さつま芋モンブラン	牛乳・鶏ひき肉・冷凍さざみ油揚げ 鶏もも肉・味噌 豆乳ホイップクリーム	サラダ味せんべい・精白米・片栗粉 小麦粉・サラダ油・炒りごま白・上白糖 ごま油・エッグケアマヨネーズ はなふ・さつま芋・食パン・ビスケット	干し椎茸・しめじ・まいだけ・人参 干しひじき・長ねぎ・ブロッコリー・胡瓜 冷凍ほうれん草・だし昆布・りんご・バナナ	1杯分-(kcal) 655 たんばく質(g) 20.3 脂質(g) 20.3 食塩相当量(g) 1.4
20	土	米飯 肉じゃが 春巻き マカロニサラダ 野菜ふりかけ 麦茶 キウイフルーツ	牛乳 ビスケット コーンフレーク	牛乳・豚もも肉・春巻き いわちくコースハム	ビスケット・精白米・じゃが芋・上白糖 サラダ油・マカロニ エッグケアマヨネーズ 高カルシウム昆布ふりかけ コーンフレーク	人参・玉ねぎ・干し椎茸・冷凍グリーンピース だし昆布・胡瓜・冷凍ホールコーン キウイフルーツ	1杯分-(kcal) 440 たんばく質(g) 15.5 脂質(g) 15.4 食塩相当量(g) 1.8
22	月	米飯 三色丼 おから炒め キャベツの味噌マヨ和え トマト 麦茶 バナナ	牛乳 ビスケット 牛乳 あんこパイ	牛乳・鶏ひき肉・鶏卵・おから いわちくベーコン・堀川の竹輪・味噌 こしあん	ビスケット・精白米・上白糖・サラダ油 エッグケアマヨネーズ パイ生地・グラニュー糖	冷凍ほうれん草・人参・干し椎茸 茹竹の子・長ねぎ・キャベツ・胡瓜・トマト バナナ	1杯分-(kcal) 482 たんばく質(g) 17.7 脂質(g) 21.2 食塩相当量(g) 1.6
24	水	ロールパン 南瓜のシチュー カラフルピーマン炒め ツナマヨポテトサラダ 野菜ジュース グレープフルーツ	牛乳 ビスケット 麦茶 鮭おにぎり	牛乳・豚もも肉・かつお節 いわちくコースハム・鶏もも肉 鮭フレーク	ビスケット・バターロール・サラダ油 じゃが芋・エッグケアマヨネーズ 精白米・炒りごま白	玉ねぎ・人参・ピーマン・冷凍パプリカ えのき茸・胡瓜・冷凍ホールコーン・南瓜 野菜ジュース・グレープフルーツ	1杯分-(kcal) 399 たんばく質(g) 16.7 脂質(g) 14.9 食塩相当量(g) 1.1
25	木	米飯 揚げ豆腐そぼろあん 人参炒め 海苔酢和え なめこ清汁 オレンジ	牛乳 せんべい 牛乳 お菓子	牛乳・木綿豆腐・豚ひき肉・鶏胸肉 煮干し	揚げせんべい・精白米・小麦粉 サラダ油・上白糖・片栗粉・ビスケット	人参・いんげん・小松菜・胡瓜・焼きのり なめこ・大根・だし昆布・オレンジ	1杯分-(kcal) 511 たんばく質(g) 18.3 脂質(g) 19.3 食塩相当量(g) 1.8
26	金	米飯 甘汐ほっけ焼き魚 なす炒め しらす納豆 トマト どさんこ汁 グレープフルーツ	牛乳 せんべい 牛乳 バナナパンケーキ	牛乳・ほっけ骨なし・豚ロース・味噌 冷凍ひきわり納豆・しらす干し 豚ひき肉・調製豆乳	揚げせんべい・精白米・サラダ油 上白糖・おトケキックス・粉砂糖	なす・人参・玉ねぎ・トマト・キャベツ・もやし きくらげ・冷凍ホールコーン・だし昆布 グレープフルーツ・バナナ	1杯分-(kcal) 474 たんばく質(g) 21.5 脂質(g) 15.4 食塩相当量(g) 1.6
27	土	【親子レク】 焼きそば チキンナゲット ブロッコリーのごま酢味噌和え 麦茶 オレンジ	牛乳 ビスケット 牛乳 お菓子	牛乳・豚もも肉・むきえび チキンナゲット・堀川の竹輪・味噌	ビスケット・蒸焼そば・サラダ油 すりごま・上白糖・塩せんべい	人参・玉ねぎ・キャベツ・もやし・ピーマン 冷凍ブロッコリー・胡瓜・オレンジ	1杯分-(kcal) 389 たんばく質(g) 18.6 脂質(g) 13.5 食塩相当量(g) 1.4
29	月	ナン 大豆入りポークカレー 目玉焼き ほうれん草のおかか和え 麦茶 バイン	牛乳 せんべい コーンフレークヨーグルトがけ	牛乳・豚ひき肉・大豆 鶏卵・かつお節 プレーンヨーグルト	揚げせんべい・ナン・じゃが芋 コーンフレーク・上白糖	玉ねぎ・人参・福神漬・ほうれん草 バインアップル・バナナ・干しぶどう・りんご	1杯分-(kcal) 393 たんばく質(g) 16.2 脂質(g) 14.4 食塩相当量(g) 2.2
30	火	米飯 鶏肉のみそ焼き さつま芋とれんこんの甘辛炒め ブロッコリーのナムル風 豆乳五目豚汁 バナナ	牛乳 ビスケット 牛乳 メロンパン	牛乳・鶏もも肉・味噌・豚ロース 豆乳	ビスケット・精白米・すりごま・上白糖 さつま芋・片栗粉・炒りごま白 ごま油・メロンパン	万能ねぎ・れんこん・人参 冷凍ブロッコリー・大根・しめじ ささがきごぼう・小松菜・バナナ	1杯分-(kcal) 490 たんばく質(g) 19.8 脂質(g) 17.5 食塩相当量(g) 2

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆										
エネルギー	たんばく質	脂 質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
468 kcal	18.2 g	17.0 g	246 mg	1.7 mg	139 μg	0.22 mg	0.27 mg	16 mg	4.4 g	1.7 g

