



2025年9月の献立表

千曲市保育課

*園の行事、その他都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。

日(曜)	未満児おやつ	おひる	おやつ	れんらく
1(月)	ヨーグルト	ひじきの煮物 ワンタン汁 オレンジ	ストーンクッキー 牛乳	
2(火)	牛乳 バナナ	酢豚 凍り豆腐のすまし汁 オレンジ	スティックパン 牛乳	
3(水)	牛乳 オレンジ	鮭のムニエル 土佐和え 豆腐の味噌汁	ゼリーミルク サクッとこんぶ	
4(木)	牛乳 バナナ	カレー ごま酢和え トマト	ビスケット 牛乳	
5(金)	ヨーグルト	鉄火みそ そうめん汁 オレンジ	マカロニのきな粉和え 牛乳	
8(月)	ヨーグルト	切干大根煮 ちゃんぽんうどん オレンジ	もちもちパン 牛乳	
9(火)	牛乳 バナナ	魚の竜田揚げ ごまキャベツ わかめの味噌汁	かぼちゃ団子 牛乳	
10(水)	牛乳 オレンジ	鶏肉の味噌チーズ焼き お浸し きのこのすまし汁	豆腐バナナドーナツ 牛乳	
11(木)	牛乳 せんべい	雷豆腐 キャベツの味噌汁 オレンジ	フルーツボンチ チーズ	
12(金)	ヨーグルト	チリコンカン ふのすまし汁 なし	チーズお好み焼き 牛乳	
16(火)	ヨーグルト	五目ビーフン あげの味噌汁 オレンジ	しらす-toast 牛乳	
17(水)	牛乳 バナナ	白身魚のマヨネーズ焼き キャベツのお浸し 豆腐のすまし汁	フライドポテト 牛乳	

日(曜)	未満児おやつ	おひる	おやつ	れんらく
18(木)	チーズ オレンジ	チキンカレー 野菜とツナのサラダ なし	ふのラスク 牛乳	
19(金)	牛乳 バナナ	ちくわの磯部揚げ 即席漬 なめこ汁	チーズホットケーキ 牛乳	「食育の日」
22(月)	ヨーグルト	肉じゃが 豆腐のスープ オレンジ	マカロニおこし 牛乳	
24(水)	牛乳 オレンジ	さばの香味焼き 二色漬 凍り豆腐の味噌汁	フルーツゼリー ほりほり小魚	
25(木)	牛乳 バナナ	かぼちゃのクリームスープ 味噌ドレサラダ のり オレンジ	ぶどうパン 牛乳	
26(金)	チーズ オレンジ	マーボー豆腐 わかめスープ なし	とうふミルククッキー 牛乳	
29(月)	ヨーグルト	小松菜とえのきの卵とし ふの味噌汁 オレンジ	ジャムロール 牛乳	
30(火)	牛乳 オレンジ	鶏ささみのレモン煮 コーンサラダ ポテトスープ	アイスクリーム クラッカー	お楽しみ献立

9月の平均栄養価 ()内は目標値

★メニュー紹介

	[3歳以上児]	[3歳未満児]
エネルギー	364kcal (365)	497kcal (490)
タンパク質	17.9g (17.5)	20.1g (16.0)
脂質	16.6g (14.7)	17.0g (14.7)
カルシウム	283mg (284)	339mg (213)
鉄分	1.7mg (2.7)	1.7mg (2.3)
食塩相当量	1.8g (1.5未満)	1.6g (1.3未満)

鶏ささみのレモン煮

材料(幼児1人分)

ささみ 50g 酒 5g 食塩 0.2g 片栗粉 5g
油 3g 醤油 2g 砂糖 1.5g レモン果汁 3g

【作り方】

- ① ささみは、筋を取り。塩・酒をふりししばらくおく。
- ② ①に片栗粉をつけて、油で揚げる。
- ③ 小鍋に醤油、砂糖を入れて煮立て、最後にレモン汁を入れ、たれを作る。
- ④ たれに揚げたささみを入れてからめる。

※3歳未満児は、午前おやつとお昼の主食も含まれます。