

# 献立表

2025年9月

3歳未満児

保育園cotori

日 曜	献立	3 色 分 類			アレルギー(※)	栄養価
		あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)		
1 月	昼食 魚のホイル蒸し トマトとブロッコリー 味噌汁 にんじんごはん	まだら(生) 米みそ(赤色辛みそ) 米みそ(淡色辛みそ) かつお節	有塩バター 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) ぶなしめじ(生) ブロッコリー(花序、生) 赤色トマト(果実、生) キャベツ(結球葉、生) 生しいたけ(菌床栽培、生) にんじん(根、皮つき、生)	小麦 乳 大豆	エネルギー：226kcal タンパク：12.3g 脂質：2g カルシウム：52mg 鉄：1.1mg
	昼間 米粉のヨーグルトケーキ	ヨーグルト(全脂無糖)	てんさい含蜜糖 米粉	レモン(果汁、生)	乳	エネルギー：140kcal タンパク：4.1g 脂質：2.5g カルシウム：97mg 鉄：0mg
2 火	昼食 鶏の味噌焼き 野菜のナムル 味噌汁 ごはん	若鶏、もも(皮なし、生) 米みそ(淡色辛みそ) まぐろ類缶詰(水煮、フレーク、ライト) カットわかめ 米みそ(甘みそ)	ごま(いり) ごま油 水稲穀粒(精白米)	緑豆もやし(生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) ほうれんそう(葉、冷凍)	小麦 鶏肉 大豆 ごま	エネルギー：229kcal タンパク：12.5g 脂質：3.2g カルシウム：41mg 鉄：1.4mg
	昼間 かぼちゃおやき 牛乳	普通牛乳	なたね油 でん粉(じゃがいもでん粉)	西洋かぼちゃ(果実、冷凍)	小麦 乳 大豆	エネルギー：214kcal タンパク：3.5g 脂質：5.1g カルシウム：101mg 鉄：0.4mg
3 水	昼食 鶏つくね 蒸し野菜のごまだれ 味噌汁 ごはん	米みそ(赤色辛みそ) かたくちいわし(煮干し) 凍り豆腐(乾) 鶏肉、ひき肉(生) 普通牛乳 カットわかめ 米みそ(甘みそ)	ごま(いり) でん粉(じゃがいもでん粉) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) ごま(ねり) 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮むき、生) ブロッコリー(花序、生)	小麦 乳 鶏肉 大豆 ごま	エネルギー：306kcal タンパク：13.8g 脂質：7.6g カルシウム：100mg 鉄：1.7mg
	昼間 チーズ蒸しパン 牛乳	絹ごし豆腐 プロセスチーズ 普通牛乳	米粉 有塩バター てんさい含蜜糖		乳 大豆	エネルギー：135kcal タンパク：4.6g 脂質：4.7g カルシウム：117mg 鉄：0.2mg
4 木	昼食 厚揚げ入りハンバーグ ブロッコリーのおかか和え 味噌汁 ごはん	生揚げ ぶた、ひき肉(生) かたくちいわし(煮干し) かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	ごま(いり) さつまいも(塊根、皮むき、生) 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) ブロッコリー(花序、生) にんじん(根、皮むき、生) ぶなしめじ(生)	小麦 豚肉 大豆 ごま	エネルギー：309kcal タンパク：13.8g 脂質：8.6g カルシウム：136mg 鉄：2.2mg
	昼間 あおさポテト 牛乳	あおさ(素干し) 普通牛乳	じゃがいも(塊茎、皮なし、生)		乳	エネルギー：89kcal タンパク：3.2g 脂質：2.4g カルシウム：70mg 鉄：0.3mg
5 金	昼食 魚のムニエル 蒸し野菜 コンポータージュース ごはん	ひらめ(養殖、皮つき、生) 米みそ(赤色辛みそ) 普通牛乳 脱脂粉乳	米粉 オリーブ油 ごま(ねり) ごま(いり) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 水稲穀粒(精白米)	にんじん(根、皮つき、生) ブロッコリー(花序、生) にんじん(根、皮むき、生) たまねぎ(りん茎、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル)	乳 大豆 ごま	エネルギー：318kcal タンパク：14.8g 脂質：8.7g カルシウム：146mg 鉄：1mg
	昼間 ココアバナナ蒸しパン 牛乳	普通牛乳	有塩バター 米粉	バナナ(生)	乳 バナナ	エネルギー：161kcal タンパク：4.5g 脂質：5.2g カルシウム：98mg 鉄：0.3mg
8 月	昼食 ひじき入りハンバーグ キャベツサラダ じゃがいものポタージュ ごはん	ぶた、ひき肉(生) 木綿豆腐 ひじき(ほしひじき、ステンレス釜、乾) かたくちいわし(煮干し) まぐろ類缶詰(水煮、フレーク、ライト) 牛乳(牛乳) 米みそ(淡色辛みそ)	でん粉(じゃがいもでん粉) オリーブ油 ごま(いり) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) ごま(ねり) 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生)	小麦 豚肉 大豆 ごま	エネルギー：340kcal タンパク：12.8g 脂質：10.1g カルシウム：79mg 鉄：1.9mg
	昼間 みたらし芋お焼き 牛乳	普通牛乳	米粉 ごま油 てんさい含蜜糖 じゃがいも(塊根、皮つき、生)		小麦 乳 大豆 ごま	エネルギー：178kcal タンパク：4.5g 脂質：3.9g カルシウム：80mg 鉄：0.5mg

# 献立表

2025年9月

3歳未満児

保育園cotori

日 曜	献立	3 色 分 類			アレルギー(※)	栄養価	
		あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)			
9 火	昼食	鶏ひき肉のマーボー豆腐 中華和え すまし汁 ごはん	木綿豆腐 とり ひき肉(生) 米みそ(赤色辛みそ) カットわかめ	調合油 でん粉(じゃがいもでん粉) ごま油 てんさい含蜜糖 ごま(いり) 水稲穀粒(精白米)	しいたけ たまねぎ(りん茎、生) えのきたけ(生) スイートコーン(未熟種子ホール、冷凍) 緑豆もやし(生) ほうれんそう(葉、通年平均、生)	小麦 鶏肉 大豆 ごま	エネルギー: 278kcal タンパク: 11.5g 脂質: 7.7g カルシウム: 60mg 鉄: 1.7mg
	昼間	米粉焼きドーナツ 牛乳	普通牛乳 きな粉(脱皮大豆、黄大豆)	オリーブ油 てんさい含蜜糖 米粉		乳 大豆	エネルギー: 141kcal タンパク: 4g 脂質: 5.3g カルシウム: 83mg 鉄: 0.1mg
10 水	昼食	肉じゃが 青菜のソテー すまし汁 ごはん	かたくちいわし(煮干し) ぶた、ひき肉(生) 油揚げ(油抜き、生) カットわかめ おきあみ(生)	米ぬか油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) でん粉(じゃがいもでん粉) 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) こまつな(葉、生) にんじん(根、皮むき、生) えのきたけ(生)	小麦 豚肉 大豆	エネルギー: 272kcal タンパク: 10.1g 脂質: 7.5g カルシウム: 113mg 鉄: 2mg
	昼間	レーズンときなこのケーキ 牛乳	普通牛乳 きな粉(全粒大豆、黄大豆)	米粉 ひまわり油(ハイリノール)	干しぶどう	乳 大豆	エネルギー: 158kcal タンパク: 4.8g 脂質: 5.7g カルシウム: 118mg 鉄: 0.3mg
11 木	昼食	白身魚の醤油こうじ焼き 青菜と油揚げの炒め物 味噌汁 ごはん	すけとうだら(生) 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ) かたくちいわし(煮干し)	ごま(いり) ごま油 水稲穀粒(精白米)	にんじん(根、皮むき、生) たまねぎ(りん茎、生) こまつな(葉、生) 西洋かぼちゃ(果実、冷凍) ぶなしめじ(生)	大豆 ごま	エネルギー: 234kcal タンパク: 11g 脂質: 3.7g カルシウム: 91mg 鉄: 1.3mg
	昼間	さつまいも蒸しパン 牛乳	普通牛乳 ヨーグルト(全脂無糖)	てんさい含蜜糖 さつまいも(塊根、皮むき、生) 米粉		乳	エネルギー: 169kcal タンパク: 4.2g 脂質: 3.4g カルシウム: 132mg 鉄: 0.2mg
12 金	昼食	ひじきの炒り豆腐 さつまかぼちゃ 味噌汁 ごはん	かたくちいわし(煮干し) まぐろ類缶詰(水煮、フレーク、ライト) 木綿豆腐 ひじき(ほしひじき、ステンレス釜、乾) ヨーグルト(全脂無糖) 米みそ(淡色辛みそ)	ごま油 さつまいも(塊根、皮むき、生) 水稲穀粒(精白米)	にんじん(根、皮むき、生) 西洋かぼちゃ(果実、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) たまねぎ(りん茎、生)	乳 大豆 ごま	エネルギー: 298kcal タンパク: 10.7g 脂質: 6.1g カルシウム: 146mg 鉄: 2.1mg
	昼間	わかめとじゃこのおにぎり 牛乳	しらす干し(微乾燥品) 乾燥わかめ(素干し) 普通牛乳	ごま(乾) ごま油 水稲めし(精白米)		小麦 乳 大豆 ごま	エネルギー: 115kcal タンパク: 3.5g 脂質: 3.4g カルシウム: 86mg 鉄: 0.1mg
15 月	休園日						
16 火	昼食	おいもごはん 魚の野菜あんかけ すまし汁	まだら(生) カットわかめ	水稲穀粒(精白米) さつまいも(塊根、皮むき、生) ごま(いり) 米粉 調合油 でん粉(さつまいもでん粉)	えのきたけ(生) ぶなしめじ(生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) こまつな(葉、生)	小麦 大豆 ごま	エネルギー: 245kcal タンパク: 10.3g 脂質: 2.7g カルシウム: 41mg 鉄: 0.9mg
	昼間	きなこバナナ焼きドーナツ 牛乳	きな粉(全粒大豆、黄大豆) 脱脂粉乳 普通牛乳	でん粉(じゃがいもでん粉) ごま(いり)	バナナ(生)	乳 バナナ 大豆 ごま	エネルギー: 154kcal タンパク: 8.2g 脂質: 6.6g カルシウム: 145mg 鉄: 1.2mg

## 献立表

2025年9月

3歳未満児

保育園cotori

日 曜	献立	3 色 分 類			アレルギー(※)	栄養価	
		あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)			
17 水	昼食	鶏ひき肉とえのきのナゲット ブロッコリーのおかか和え 味噌汁 ごはん	米みそ(赤色辛みそ) 絹ごし豆腐 鶏肉、ひき肉(生) かたくちいわし(煮干し) かつお節 米みそ(淡色辛みそ) 油揚げ	ごま(いり) でん粉(じゃがいもでん粉) さつまいも(塊根、皮むき、生) 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) えのきたけ(生) ブロッコリー(花序、生) にんじん(根、皮むき、生)	小麦 鶏肉 大豆 ごま	エネルギー：308kcal タンパク：13.9g 脂質：7.6g カルシウム：109mg 鉄：1.9mg
	昼間	甘酒&塩こうじケーキサレ 牛乳	普通牛乳 プロセスチーズ 脱脂粉乳	オリーブ油 米粉 甘酒	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) ブロッコリー(花序、生)	乳	エネルギー：202kcal タンパク：6.9g 脂質：9.5g カルシウム：177mg 鉄：0.1mg
18 木	昼食	ミートボールのトマト煮 ブロッコリーのおかか和え じゃがいものポタージュ ごはん	蒸し大豆(黄大豆) ぶた、ひき肉(生) かつお節 牛乳(牛乳) 米みそ(淡色辛みそ)	オリーブ油 甘酒 ごま(いり) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) ごま(ねり) 水稲穀粒(精白米)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) (りん茎、生) ブロッコリー(花序、生) にんじん(根、皮むき、生)	小麦 豚肉 大豆 ごま	エネルギー：358kcal タンパク：15.1g 脂質：10.1g カルシウム：77mg 鉄：2.6mg
	昼間	カリカリごはんせんべい 牛乳	プロセスチーズ しらす干し(半乾燥品) あおさ(煮干し) おきあみ(生) 普通牛乳	ごま(いり) でん粉(じゃがいもでん粉) 水稲めし(精白米)		小麦 乳 大豆 ごま	エネルギー：135kcal タンパク：5.1g 脂質：4g カルシウム：118mg 鉄：0.1mg
19 金	昼食	白身魚の磯辺風味 かりかりブロッコリー 味噌汁 ごはん	まがれい(生) あおのり(素干し) プロセスチーズ 米みそ(淡色辛みそ)	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) でん粉(さつまいもでん粉) 調合油 オリーブ油 ごま(ねり) 水稲穀粒(精白米)	ブロッコリー(花序、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮むき、生)	小麦 乳 大豆 ごま	エネルギー：347kcal タンパク：16g 脂質：7.6g カルシウム：102mg 鉄：2.3mg
	昼間	豆腐きなこパン 牛乳	きな粉(全粒大豆、黄大豆) 絹ごし豆腐 普通牛乳	甘酒 てんさい含蜜糖 米粉		乳 大豆	エネルギー：162kcal タンパク：5.7g 脂質：4.3g カルシウム：110mg 鉄：0.4mg
22 月	昼食	魚の煮付け キャベツと小松菜の塩こうじサラダ ポタージュ ごはん	まがれい(生) 普通牛乳 米みそ(淡色辛みそ)	ごま(いり) ごま油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) オリーブ油 ごま(ねり) 水稲穀粒(精白米)	(根茎、皮むき、生、おろし) こまつな(葉、生) キャベツ(結球葉、生) たまねぎ(りん茎、生)	小麦 乳 大豆 ごま	エネルギー：292kcal タンパク：13.6g 脂質：6.7g カルシウム：112mg 鉄：1.1mg
	昼間	バナナきなこのソフトクッキー 牛乳	きな粉(全粒大豆、黄大豆) 米みそ(赤色辛みそ) 普通牛乳	でん粉(じゃがいもでん粉) ごま(いり) 米ぬか油	バナナ(生)	乳 バナナ 大豆 ごま	エネルギー：156kcal タンパク：5.5g 脂質：8.6g カルシウム：126mg 鉄：0.8mg
23 火	休園日						
24 水	昼食	豆入りキーマカレー キャベツサラダ オニオンスープ	かたくちいわし(煮干し) ぶた、ひき肉(生) 蒸し大豆(黄大豆) プロセスチーズ まぐろ類缶詰(水煮、フレーク、ライト)	水稲穀粒(精白米) ごま(いり) オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生)	えのきたけ(生) にんじん(根、皮むき、生) たまねぎ(りん茎、生) 青ピーマン(果実、生) トマト缶詰(ジュース、食塩無添加) (根茎、皮むき、生、おろし) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生)	小麦 乳 りんご 鶏肉 豚肉 大豆 ごま	エネルギー：316kcal タンパク：13.3g 脂質：6.9g カルシウム：91mg 鉄：1.8mg
	昼間	オートミールのレーズンクッキー 牛乳	普通牛乳	ひまわり油(ハイリノール) 米粉 オートミール	干しぶどう バナナ(生)	乳 バナナ	エネルギー：152kcal タンパク：4.1g 脂質：7.1g カルシウム：78mg 鉄：0.6mg

# 献立表

2025年9月

3歳未満児

保育園cotori

日 曜	献立	3 色 分 類			アレルギー(※)	栄養価
		あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)		
25 木	昼食 豚肉のごま焼き ほうれん草の海苔和え 味噌汁 ごはん	ぶた大型種(ばら(脂身つき、生) かたくちいわし(煮干し) あまのり(焼きのり) 木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ) かつお節	ごま(いり) 米粉 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) にんじん(根、皮むき、生) えのきたけ(生) にんじん(根、皮つき、生)	小麦 豚肉 大豆 ごま	エネルギー: 349kcal タンパク: 12.9g 脂質: 14g カルシウム: 66mg 鉄: 2.2mg
	昼間 やさい米粉パンケーキ 牛乳	プロセスチーズ 生乳(ホルスタイン種) 普通牛乳	米粉 甘酒	ほうれんそう(葉、通年平均、生)	乳	エネルギー: 171kcal タンパク: 6g 脂質: 5.2g カルシウム: 174mg 鉄: 0.3mg
26 金	昼食 鮭ごはん さつまかぼちゃ 味噌汁	しろさけ(生) 油揚げ(油抜き、生) 米みそ(淡色辛みそ)	ごま(いり) 水稲穀粒(精白米) さつまいも(塊根、皮むき、生)	きゅうり(果実、生) 西洋かぼちゃ(果実、生) にんじん(根、皮むき、生) たまねぎ(りん茎、生)	さけ 大豆 ごま	エネルギー: 272kcal タンパク: 9.6g 脂質: 2.6g カルシウム: 52mg 鉄: 1.1mg
	昼間 片栗粉だけのボンデージュ 牛乳	普通牛乳	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) でん粉(じゃがいもでん粉) 車糖(三温糖) ごま(いり)		乳 ごま	エネルギー: 118kcal タンパク: 3.6g 脂質: 3.5g カルシウム: 103mg 鉄: 0.3mg
29 月	昼食 チキンのトマト煮込み ブロッコリーのしらす和え コーンポタージュスープ ごはん	若鶏、もも(皮なし、生) しらす干し(微乾燥品) 普通牛乳 脱脂粉乳	甘酒 米粉 オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮むき、生) 黄ピーマン(果実、生) ぶなしめじ(生) トマト缶詰(ジュース、食塩無添加) ブロッコリー(花序、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル)	小麦 乳 鶏肉 大豆	エネルギー: 331kcal タンパク: 16.1g 脂質: 7.6g カルシウム: 136mg 鉄: 1.0mg
	昼間 ひじき大豆おにぎり	油揚げ かたくちいわし(煮干し) 黄だいず(水煮缶詰) ひじき(ほしひじき、ステンレス釜、乾) プロセスチーズ	水稲穀粒(精白米)	にんじん(根、皮つき、生)	小麦 乳 大豆	エネルギー: 69kcal タンパク: 1.8g 脂質: 0.7g カルシウム: 19mg 鉄: 0.1mg
30 火	昼食 魚の西京焼き 人参と小松菜のごま和え 油揚げのミルク味噌汁 ごはん	米みそ(淡色辛みそ) まがれい(生) かたくちいわし(煮干し) 油揚げ(油抜き、生) 普通牛乳	甘酒 ごま(いり) 車糖(三温糖) ごま(ねり) 水稲穀粒(精白米)	にんじん(根、皮つき、生) こまつな(葉、生) たまねぎ(りん茎、生)	小麦 乳 大豆 ごま	エネルギー: 270kcal タンパク: 15g 脂質: 5.5g カルシウム: 209mg 鉄: 2.5mg
	昼間 レーズンときなこのケーキ 牛乳	普通牛乳 きな粉(全粒大豆、黄大豆)	米粉 ひまわり油(ハイノール)	干しぶどう	乳 大豆	エネルギー: 144kcal タンパク: 4.2g 脂質: 5g カルシウム: 96mg 鉄: 0.3mg

**給食MEMO**

9月は、「おいもごはん」や「鮭ごはん」など秋の味覚を取り入れたメニューを提供します。  
 鮭ごはんには、骨無し切り身が便利です。お米、鮭と一緒に切り干し大根、のりなどを炊き込むと、不足しがちなビタミン、ミネラル、食物繊維も補給できるので、おすすめです！

※アレルギー欄にある「小麦」表示は調味料(醤油など)に含まれるものです。  
 ※「こいくちしょうゆ」の代わりに「しょうゆこうじ」を使用することがあります。  
 ※白身魚のメニューでは、仕入れ状況により、カレイ・赤魚・タラ・鮭などを使用します。  
 ※その他、食材の仕入れ状況などによって、メニューを変更する場合があります。ご了承ください。

	目標値	月平均値
エネルギー	475kcal	450kcal
タンパク	18.0g	17.6g
脂質	13.9g	11.9g
カルシウム	225mg	210mg
鉄	2.2mg	2.1mg