



2025年9月 赤坂台こども園 メニュー



※そば・落花生のいった食材は使用しておりません。



★の日はお楽しみ会メニューです

日付	曜日	献立名	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)	
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他	献立	材料
1	月	鶏肉の唐揚げ ツナサラダ がんもの煮物 ごはん 味噌汁	小麦粉・でん粉・油 砂糖・オリーブ油 砂糖 米(国産) 巻麩	鶏肉 ツナフレーク がんもどき 赤みそ・白みそ	しょうが キャベツ・コーン・グリーンアスパラガス・レモン果汁 人参 小松菜・しめじ	醤油・料理酒 酢・塩・醤油 だし・醤油・料理酒 だし	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳
2	火	シシリアンライス【佐賀県】 ウィンナー・ビーンズ スープ バナナヨーグルト	※(国産)・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) じゃが芋 砂糖	牛肉 ウィンナー・大豆 ヨーグルト	玉ねぎ・きゅうり・レタス・トマト 人参・ピーマン 黄ピーマン・パセリ バナナ	焼肉のたれ チキンコンソメ・トマトケチャップ チキンコンソメ	れんこんチップス 牛乳	れんこん・油・塩 チキンコンソメ・あおさのり 牛乳
3	水	サバの旨煮 焼かぼちゃ 白菜とブロッコリーのごま和え ごはん 味噌汁	砂糖 油 白ごま 米(国産)	さば 赤みそ・白みそ	しょうが かぼちゃ 白菜・ブロッコリー・人参 なす・緑豆もやし・チンゲン菜	ウスターソース・醤油・料理酒 塩 醤油・本みりん・だし だし	パン 牛乳	パン 牛乳
4	木	豚肉と野菜のうどん しらのケチャップ風味 味噌じゃが フルーツ(パイン)	うどん でん粉・油・砂糖 じゃが芋・砂糖	豚肉 鶏しらの 赤みそ	玉ねぎ・人参・えのきたけ・ほうれん草・だし昆布 パイン(缶詰)	だし・醤油・本みりん・塩 本みりん・醤油・トマトケチャップ 本みりん	梅おにぎり	米(国産) 練り梅
5	金	鶏肉の香草バター焼 さつま芋の甘煮 大豆サラダ ごはん スープ	小麦粉・油・バター さつま芋・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	鶏肉 大豆	パセリ きゅうり・キャベツ・人参 玉ねぎ・ブロッコリー・しめじ	塩 塩 チキンコンソメ	ホットケーキ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・牛乳・いちごジャム 牛乳
6	土	三色丼 しらすと小松菜のあおさし和え 味噌汁	米(国産)・砂糖・油	豚ひき肉 しらす 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・さやいんげん 小松菜・緑豆もやし・人参・あおさのり 大根・まいだけ	醤油・本みりん・塩・だし 醤油・本みりん・だし だし	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳
8	月	豚肉と卵のおかか炒め 胡瓜の納豆和え 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ(みかん)	油・砂糖 米(国産)・押麦 じゃが芋	豚肉・卵・かつお節 納豆 赤みそ・白みそ	キャベツ・人参・ピーマン・干しいたけ きゅうり なす・玉ねぎ みかん(缶詰)	醤油・本みりん・料理酒 醤油 だし	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳
9	火	赤魚の塩こうじ焼 いんげんともやしの塩昆布和え 高野豆腐の煮物 ごはん 味噌汁	油 砂糖 米(国産) おつゆ麩	赤魚 凍り豆腐 赤みそ・白みそ	さやいんげん・緑豆もやし・塩昆布 人参・グリーンピース かぼちゃ・白菜	塩こうじ だし・醤油・料理酒 だし	シュガートースト 牛乳	食パン・バター 砂糖 牛乳
10	水	ポークカレー しらすと野菜のサラダ フルーツ(バナナ)	米(国産)・じゃが芋・油 砂糖・油	豚肉 しらす	玉ねぎ・人参 キャベツ・きゅうり・赤ピーマン バナナ	カレーフレーク(アレルギーフリー) 酢・醤油	パン 牛乳	パン 牛乳
11	木	チキンソテーマトソース さつま芋のはちみつ煮 平天とブロッコリーのサラダ ごはん スープ	小麦粉・油 さつま芋・はちみつ 砂糖・オリーブ油 米(国産)	鶏肉 さつま揚げ 豆腐	玉ねぎ・トマトピューレ ブロッコリー・人参・コーン・レモン果汁 ほうれん草・わかめ	塩・トマトケチャップ 酢・塩・醤油 チキンコンソメ	青りんごゼリー 牛乳	青りんごゼリーの素 牛乳
12	金	白身魚フライ ハムと野菜のソテー マゼドワヌサラダ ごはん スープ	油 油 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	白身魚フライ ハム	玉ねぎ・チンゲン菜・黄ピーマン 人参・グリーンアスパラガス 大根・白菜・青ねぎ	中濃ソース チキンコンソメ 塩 チキンコンソメ	マドレーヌ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・バター 卵・砂糖 牛乳
13	土	厚揚げときのこのうどん かぼちゃの旨煮 フルーツ(黄桃)	うどん 砂糖	生揚げ	えのきたけ・しめじ・人参・青ねぎ・だし昆布 かぼちゃ・玉ねぎ 黄桃(缶詰)	だし・醤油・本みりん・塩 だし・醤油・本みりん	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳

日 付	曜 日	献立名	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)	
			主に熱や力のもとになるもの	主にならだをつくるもの	主にならだの調子を整えるもの	その他	献立	材料
16	火	ハムとほうれん草のオムレツ ブロッコリーのサラダ じゃこ大豆 ごはん 味噌汁	油 油・砂糖 油・砂糖 米(国産) 巻麩	卵・牛乳・ハム しらす・大豆 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・ほうれん草 ブロッコリー・人参・コーン わかめ	塩・チキンコンソメ・トマトケチャップ 醤油・酢 醤油・料理酒 だし	きなこ蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・きな粉 砂糖・牛乳・油 牛乳
17	水	アジの中華みそ煮 粉ふき芋 ツナと小松菜のソテー ごはん 中華スープ	小麦粉・砂糖 じゃが芋 調合ごま油 米(国産)	あじ・テンメシジャン ツナフレーク	しょうが 小松菜・玉ねぎ・人参 白菜・ニラ・えのきたけ	醤油・本みりん・料理酒 塩 中華だし・塩 中華だし・醤油・塩	パン 牛乳	パン 牛乳
18	木	鶏肉のおおき焼 ちくわとキャベツの赤しそ和え かぼちゃの煮物 ごはん 味噌汁	砂糖・油 砂糖 米(国産)	鶏肉 ちくわ 油揚げ・赤みそ・白みそ	おおきのみ キャベツ・チンゲン菜 かぼちゃ 玉ねぎ・まいだけ	醤油・本みりん ゆかり 醤油・本みりん・だし だし	ちんすこう 牛乳	小麦粉・油 砂糖・塩 牛乳
★	19	ナポリタンスパゲティ 焼コロッケ 平天ときゅうりのごまネーズサラダ スープ パインかん	スパゲティ・油 コロッケ・油 マヨネーズタイプ(卵不使用)・白ごま 砂糖	ハム さつま揚げ 豆腐	玉ねぎ・ピーマン きゅうり・人参 ほうれん草・しめじ 寒天・おろしパイン	トマトケチャップ・チキンコンソメ 塩 チキンコンソメ	お楽しみケーキ(みかん) 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・卵・バター 油・みかん(缶詰)・ホイップクリーム・粉糖 牛乳
20	土	豆腐のふわふわ丼 ブロッコリーとえのきの梅風味和え 味噌汁	米(国産)・砂糖・でん粉	鶏肉・豆腐 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・さやえんどう ブロッコリー・えのきたけ・練り梅 大根・わかめ・青ねぎ	醤油・本みりん・だし 醤油・本みりん・だし だし	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳
22	月	チーズハンバーグ ポテトフライ 平天と野菜のソテー ごはん 味噌汁	油 ポテトフライ・油 油 米(国産) 巻麩	ハンバーグ・ミックスチーズ さつま揚げ 赤みそ・白みそ	ほうれん草・キャベツ・人参 玉ねぎ・わかめ	塩 チキンコンソメ だし	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳
24	水	鶏肉のカレー風味揚げ かぼちゃのチーズ焼 細切昆布の煮物 ごはん 味噌汁	小麦粉・油 油 油・砂糖 米(国産)	鶏肉 ミックスチーズ 油揚げ 豆腐・赤みそ・白みそ	かぼちゃ 細切昆布・人参・さやいんげん なす・小松菜	塩・カレーパウダー・デミグラスソース・トマトケチャップ・チキンコンソメ 塩 だし・醤油・本みりん だし	パン 牛乳	パン 牛乳
25	木	他人丼 ちくわとチンゲン菜のごま和え すまし汁 フルーツ(みかん)	米(国産)・押麦・砂糖 白ごま	豚肉・卵 ちくわ	玉ねぎ・人参・青ねぎ チンゲン菜・白菜 大根・わかめ・まいだけ みかん(缶詰)	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし・醤油・塩	クッキー 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・牛乳 バター・砂糖 牛乳
26	金	赤魚の甘辛煮 ウインナーと野菜のソテー ブロッコリーサラダ さつま芋ごはん 味噌汁	でん粉・砂糖 油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)・さつま芋	赤魚 ウインナー 油揚げ・赤みそ・白みそ	しょうが しめじ・緑豆もやし・グリーンアスパラガス ブロッコリー・きゅうり・コーン 玉ねぎ・ほうれん草	だし・醤油・本みりん・料理酒 チキンコンソメ 塩 塩 だし	ぶどうかん 牛乳	寒天・ぶどうジュース 砂糖 牛乳
27	土	五目あんかけうどん 平天とキャベツの酢の物 フルーツ(バナナ)	うどん・でん粉 砂糖	鶏肉 さつま揚げ	大根・人参・干しいだけ・さやいんげん・だし昆布 キャベツ・赤ピーマン バナナ	だし・醤油・本みりん・塩 酢・醤油	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳
29	月	鶏肉の照焼 ごぼうサラダ ひじき煮 ごはん 味噌汁	砂糖・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 油・砂糖 米(国産) 巻麩・じゃが芋	鶏肉 油揚げ 赤みそ・白みそ	ごぼう・きゅうり・コーン ひじき・人参 小松菜	醤油・本みりん 醤油 だし・醤油・料理酒 だし	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳
30	火	炒り豆腐 ブロッコリーともやしのおかか和え ごはん 中華スープ フルーツ(りんご)	油・砂糖・調合ごま油 米(国産)	豆腐・豚肉・卵 かつお節	玉ねぎ・人参・ピーマン・干しいだけ・しょうが ブロッコリー・緑豆もやし 白菜・キャベツ・青ねぎ りんご	醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし 中華だし・醤油・塩	きなこマカロニ 牛乳	マカロニ・きな粉 砂糖・塩 牛乳

※ 献立の一部を変更することもありますので、ご了承ください。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
平均栄養価	551kcal	20.6g	19.7g	254mg

☆ 栄養価は、昼食・午後おやつを合わせた表記となっております。



2025年9月 赤坂台こども園 メニュー



※そば・落花生の入った食材は使用しておりません。



★の日はお楽しみ会メニューです

日付	曜日	献立名	主な材料と体内での働き				午前おやつ	おやつ(午後)	
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他		献立	材料
1	月	鶏肉の唐揚げ ツナサラダ がんもの煮物 ごはん 味噌汁	小麦粉・でん粉・油 砂糖・オリーブ油 砂糖 米(国産) 巻藪	鶏肉 ツナフレーク がんもどき	しょうが キャベツ・コーン・グリーンアスパラガス・レモン果汁 人参	醤油・料理酒 酢・塩・醤油 だし・醤油・料理酒	ソフトせんべい	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳
2	火	シシリアンライス【佐賀県】 ウインナービーンズ スープ バナナヨーグルト	<small>※卵黄・卵白・卵殻膜(卵黄)</small> じゃが芋 砂糖	牛肉 ウインナー・大豆 ヨーグルト	玉ねぎ・きゅうり・レタス・トマト 人参・ピーマン 黄ピーマン・パセリ バナナ	焼肉のたれ チキンコンソメ・トマトクチャップ チキンコンソメ	こどものラムネ	れんこんチップス 牛乳	れんこん・油・塩 チキンコンソメ・あおさのり 牛乳
3	水	サバの旨煮 焼かぼちゃ 白菜とブロッコリーのごま和え ごはん 味噌汁	砂糖 油 白ごま 米(国産)	さば	しょうが かぼちゃ 白菜・ブロッコリー・人参	ウスターソース・醤油・料理酒 塩 醤油・本みりん・だし	かっぱえびせん	パン 牛乳	パン 牛乳
4	木	豚肉と野菜のうどん レバーのケチャップ風味 味噌じゃが フルーツ(パイ)	無塩やわらかうどん でん粉・油・砂糖 じゃが芋・砂糖	豚肉 鶏レバー 赤みそ	<small>玉ねぎ・人参・えのきたけ・ほうれん草・だし液</small> パイ(缶詰)	豚肉 だし・醤油・本みりん・塩 本みりん 本みりん	たべっ子ベイビービスケット	梅おにぎり	米(国産) 練り梅
5	金	鶏肉の香草バター焼 さつま芋の甘煮 大豆サラダ ごはん スープ	小麦粉・油・バター さつま芋・砂糖 大豆サラダ(卵不使用) マヨネーズ(卵不使用) 米(国産)	鶏肉 大豆	パセリ きゅうり・キャベツ・人参	塩 塩 チキンコンソメ	ぼりんこ	ホットケーキ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・牛乳・いちごジャム 牛乳
6	土	三色丼 しらすと小松菜のおおさかえ 味噌汁	米(国産)・砂糖・油	豚ひき肉 しらす 豆腐・赤みそ・白みそ	<small>玉ねぎ・人参・えのきたけ・ほうれん草・だし液</small> 大根・まいたけ	醤油・本みりん・塩・だし 醤油・本みりん・だし だし	カルシウムせんべい	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳
8	月	豚肉と卵のおかか炒め 胡瓜の納豆和え 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ(みかん)	油・砂糖 米(国産)・押麦 じゃが芋	豚肉・卵・かつお節 納豆	キャベツ・人参・ピーマン・千しめじ きゅうり	醤油・本みりん・料理酒 醤油 だし	ソフトせんべい	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳
9	火	赤魚の塩こうじ焼 いんげんともやしの塩昆布和え 高野豆腐の煮物 ごはん 味噌汁	油 砂糖 米(国産) おつゆ藪	赤魚 凍り豆腐	さやいんげん・緑豆もやし・塩昆布 人参・グリーンピース	塩こうじ だし・醤油・料理酒	こどものラムネ	シュガートースト 牛乳	食パン・バター 砂糖 牛乳
10	水	ホークカレー しらすと野菜のサラダ フルーツ(バナナ)	米(国産)・じゃが芋・油 砂糖・油	豚肉 しらす	かぼちゃ・白菜 玉ねぎ・人参 キャベツ・きゅうり・赤ピーマン バナナ	だし カレーフレーク(アレルギーフリー) 酢・醤油	かっぱえびせん	パン 牛乳	パン 牛乳
11	木	チキンソテートマトソース さつま芋のはちみつ煮 平天とブロッコリーのサラダ ごはん スープ	小麦粉・油 さつま芋・はちみつ 砂糖・オリーブ油 米(国産)	鶏肉 さつま揚げ 豆腐	玉ねぎ・トマトピューレ ブロッコリー・人参・コーン・レモン果汁	塩・トマトクチャップ 酢・塩・醤油 チキンコンソメ	たべっ子ベイビービスケット	青りんごゼリー 牛乳	青りんごゼリーの素 牛乳
12	金	白身魚フライ ハムと野菜のソテー マセドワーヌサラダ ごはん スープ	油 砂糖 米(国産) おつゆ藪	白身魚フライ ハム	玉ねぎ・チンゲン菜・黄ピーマン 人参・グリーンアスパラガス	中濃ソース チキンコンソメ 塩 チキンコンソメ	ぼりんこ	マドレーヌ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・バター 卵・砂糖 牛乳
13	土	厚揚げときのこのうどん かぼちゃの旨煮 フルーツ(黄桃)	無塩やわらかうどん 砂糖	生揚げ	<small>えのきたけ・しめじ・人参・椎茸・だし液</small> かぼちゃ・玉ねぎ 黄桃(缶詰)	だし・醤油・本みりん・塩 だし・醤油・本みりん	カルシウムせんべい	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳
16	火	ハムとほうれん草のオムレツ ブロッコリーのサラダ じゃこ大豆 ごはん 味噌汁	油 油・砂糖 油・砂糖 米(国産) 巻藪	卵・牛乳・ハム しらす・大豆 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・ほうれん草 ブロッコリー・人参・コーン	塩・チキンコンソメ・トマトクチャップ 醤油・酢 醤油・料理酒 だし	こどものラムネ	きなこ蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・きな粉 砂糖・牛乳・油 牛乳
17	水	アジの中華みそ煮 粉ふき芋 ツナと小松菜のソテー ごはん 中華スープ	小麦粉・砂糖 粉ふき芋 調合ごま油 米(国産)	あじ・テンメンジャン	しょうが 小松菜・玉ねぎ・人参 白菜・ニラ・えのきたけ	醤油・本みりん・料理酒 塩 中華だし・塩 中華だし・醤油・塩	かっぱえびせん	パン 牛乳	パン 牛乳

日付	曜日	献立名	主な材料と体内での働き				午前おやつ	おやつ(午後)	
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他		献立	材料
18	木	鶏肉のあおさ焼 ちくわとキャベツの赤しそ和え かぼちやの煮物 ごはん 味噌汁	砂糖・油 砂糖 米(国産)	鶏肉 ちくわ <small>油揚げ・赤みそ・白みそ</small>	あおさのり キャベツ・チンゲン菜 かぼちや 玉ねぎ・まいたけ	醤油・本みりん ゆかり 醤油・本みりん・だし だし	たべっ子ベイビービスケット	ちんすこう 牛乳	小麦粉・油 砂糖・塩 牛乳
19	金	ナポリタンスパグティ 焼コロッケ 平天ときゅうりのごまネーズサラダ スープ パインかん	スパグティ・油 コロッケ・油 <small>マヨネーズ(卵黄不使用)・白ごま</small> 砂糖	ハム さつま揚げ 豆腐	玉ねぎ・ピーマン きゅうり・人参 ほうれん草・しめじ 寒天・おろしパイン	トマトグチャップ・チキンコンソメ 塩 チキンコンソメ	ぱりんこ	お楽しみケーキ(みかん) 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・卵・バター 油・みかん(缶詰)・ホイップクリーム・粉糖 牛乳
20	土	豆腐のふわふわ丼 ブロッコリーとえのきの梅風味和え 味噌汁	米(国産)・砂糖・でん粉	鶏肉・豆腐 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・さやえんどう ブロッコリー・えのきだけ・練り梅 大根・わかめ・青ねぎ	醤油・本みりん・だし 醤油・本みりん・だし だし	カルシウムせんべい	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳
22	月	チーズハンバーグ ポテトフライ 平天と野菜のソテー ごはん 味噌汁	油 ポテトフライ・油 油 米(国産) 巻麴	ハンバーグ・ミックスチーズ さつま揚げ 赤みそ・白みそ	 ほうれん草・キャベツ・人参 玉ねぎ・わかめ	 塩 チキンコンソメ だし	ソフトせんべい	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳
24	水	鶏肉のカレー風味揚げ かぼちやのチーズ焼 細切昆布の煮物 ごはん 味噌汁	小麦粉・油 油 油・砂糖 米(国産)	鶏肉 ミックスチーズ 油揚げ 豆腐・赤みそ・白みそ	かぼちや 細切昆布・人参・さやいんげん なす・小松菜	<small>キムチ(卵黄不使用)・マヨネーズ(卵黄不使用)</small> 塩 だし・醤油・本みりん だし	かっぱえびせん	パン 牛乳	パン 牛乳
25	木	他人丼 ちくわとチンゲン菜のごま和え すまし汁 フルーツ(みかん)	米(国産)・搾麦・砂糖 白ごま	豚肉・卵 ちくわ	玉ねぎ・人参・青ねぎ チンゲン菜・白菜 大根・わかめ・まいたけ みかん(缶詰)	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし・醤油・塩	たべっ子ベイビービスケット	クッキー 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・牛乳 バター・砂糖 牛乳
26	金	赤魚の甘辛煮 ウインナーと野菜のソテー ブロッコリーサラダ さつま芋ごはん 味噌汁	でん粉・砂糖 油 <small>マヨネーズ(卵黄不使用)</small> 米(国産)・さつま芋	赤魚 ウインナー <small>油揚げ・赤みそ・白みそ</small>	しょうが しめじ・緑豆もやし・グリーンアスパラガス ブロッコリー・きゅうり・コーン 玉ねぎ・ほうれん草	だし・醤油・本みりん・料理酒 チキンコンソメ 塩 塩 だし	ぱりんこ	ぶどうかん 牛乳	寒天・ぶどうジュース 砂糖 牛乳
27	土	五目あなかけうどん 平天とキャベツの酢の物 フルーツ(バナナ)	<small>舞茸(乾燥)・かつおだし・でん粉</small> 砂糖	鶏肉 さつま揚げ	<small>人参・人参・ほうれん草・さやいんげん・だし(昆布)</small> キャベツ・赤ピーマン バナナ	だし・醤油・本みりん・塩 酢・醤油	カルシウムせんべい	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳
29	月	鶏肉の照焼 ごぼうサラダ ひじき煮 ごはん 味噌汁	砂糖・油 <small>マヨネーズ(卵黄不使用)</small> 油・砂糖 米(国産) 巻麴・じゃが芋	鶏肉 油揚げ 赤みそ・白みそ	ごぼう・きゅうり・コーン ひじき・人参 小松菜	醤油・本みりん 醤油 だし・醤油・料理酒 だし	ソフトせんべい	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳
30	火	炒り豆腐 ブロッコリーともやしのおかか和え ごはん 中華スープ フルーツ(りんご)	油・砂糖・鶏ごま油 米(国産)	豆腐・豚肉・卵 かつお節	<small>玉ねぎ・人参・ピーマン・ほうれん草・しょうが</small> ブロッコリー・緑豆もやし 白菜・キャベツ・青ねぎ りんご	醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし 中華だし・醤油・塩	こどものラムネ	きなこマカロニ 牛乳	マカロニ・きな粉 砂糖・塩 牛乳

※ 献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
平均栄養価	465kcal	16.8g	16.7g	226mg

☆ 栄養価は、午前おやつ・昼食・午後おやつを合わせた表記となっております。



2025年9月 赤坂台こども園 メニュー（完了期）



※そば・落花生の入った食材は使用しておりません。

日付	曜日	献立名	主な材料と体内での働き				午前おやつ	おやつ(午後)	
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他		献立	材料
1	月	豆腐とかぼちゃの煮物 ツナサラダ 大根と人参の煮浸し 軟飯 味噌汁	砂糖・オリーブ油 米(国産) 巻麩	豆腐 ツナフレーク 赤みそ・白みそ	かぼちゃ・玉ねぎ キャベツ・コーン・グリーンアスパラガス・レモン果汁 大根・人参 小松菜・しめじ	だし・醤油 酢・塩・醤油 だし・醤油 だし	野菜ハイハイ	おこさませんべい	おこさませんべい
2	火	鶏ささみと野菜の煮物 ピーンスチャップ 軟飯 スープ バナナヨーグルト	米(国産) じゃが芋 砂糖	鶏ひき肉(ささみ) 大豆 ヨーグルト	玉ねぎ・ほうれん草 人参・ピーマン 黄ピーマン バナナ	だし・醤油 チキンコンソメ・トマトケチャップ チキンコンソメ	ベビーせんべい	りんごのコンポート	りんご 砂糖
3	水	白身魚と玉ねぎの煮物 焼かぼちゃ 白菜とブロッコリーの和え物 軟飯 味噌汁	油 米(国産)	白系たら 赤みそ・白みそ	玉ねぎ かぼちゃ 白菜・ブロッコリー・人参 なす・緑豆もやし・チンゲン菜	だし・醤油 塩 醤油・本みりん・だし だし	ハイハイ	ミルクポーロ	ミルクポーロ
4	木	豚肉と野菜のうどん なすのケチャップ煮 味噌じゃが フルーツ(パイ)	無塩やわらかうどん 砂糖 じゃが芋・砂糖	豚肉 赤みそ	玉ねぎ・人参・えのきたけ・ほうれん草・だし昆布 なす パイ(缶詰)	だし・醤油・本みりん・塩 チキンコンソメ・トマトケチャップ 本みりん パイ(缶詰)	マンナビスケット	人参入り軟飯	米(国産) 人参
5	金	鶏肉のバター焼 さつま芋の甘煮 大豆サラダ 軟飯 スープ	小麦粉・油・バター さつま芋・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	鶏肉 大豆	きゅうり・キャベツ・人参 玉ねぎ・ブロッコリー・しめじ	塩 塩 チキンコンソメ	マンナウエハース	ホットケーキ	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・牛乳・いちごジャム
6	土	三色丼(軟飯) しらすと小松菜のおおさし和え 味噌汁	米(国産)・砂糖・油	豚ひき肉 しらす 豆腐・赤みそ・白みそ	コーン・さやいんげん 小松菜・緑豆もやし・人参・おおさのり 大根・まいたけ	醤油・本みりん・塩・だし 醤油・本みりん・だし だし	ハイハイ	ミルクビスケット	ミルクビスケット
8	月	豚肉と野菜のおかか炒め 胡瓜の納豆和え 麦入り軟飯 味噌汁 フルーツ(みかん)	油・砂糖 米(国産)・押麦 じゃが芋	豚肉・かつお節 納豆 赤みそ・白みそ	キャベツ・人参・ピーマン・干しいたけ きゅうり なす・玉ねぎ みかん(缶詰)	醤油・本みりん・料理酒 醤油 だし	野菜ハイハイ	マンナウエハース	マンナウエハース
9	火	赤魚の塩こうじ焼 いんげんともやしの塩昆布和え 高野豆腐の煮物 軟飯 味噌汁	油 砂糖 米(国産) おつゆ麩	赤魚 凍り豆腐 赤みそ・白みそ	さやいんげん・緑豆もやし・塩昆布 人参・グリーンピース	だし・醤油・料理酒 だし	ベビーせんべい	バターパン	食パン バター
10	水	鶏ミンチとじゃが芋の煮物 しらすと野菜のサラダ 軟飯 スープ フルーツ(バナナ)	じゃが芋 砂糖・油 米(国産)	鶏ひき肉 しらす	かぼちゃ・白菜 人参 キャベツ・きゅうり・赤ピーマン トマト・玉ねぎ バナナ	だし・醤油 酢・醤油 だし・塩	ハイハイ	野菜ポーロ	野菜ポーロ
11	木	チキンソテーとトマトソース さつま芋の煮物 ブロッコリーのサラダ 軟飯 スープ	小麦粉・油 さつま芋 砂糖・オリーブ油 米(国産)	鶏肉 豆腐	玉ねぎ・トマトピューレ ほうれん草・わかめ	塩・トマトケチャップ だし・醤油 酢・塩・醤油 チキンコンソメ	マンナビスケット	青りんごゼリー	青りんごゼリーの素
12	金	豆腐となすの煮物 野菜のソテー じゃが芋の煮物 軟飯 スープ	油 じゃが芋 米(国産)	豆腐 豆腐 赤みそ・白みそ	なす 玉ねぎ・チンゲン菜・黄ピーマン 大根・白菜・青ねぎ	だし・醤油 チキンコンソメ だし・醤油 チキンコンソメ	マンナウエハース	ヨーグルト	ヨーグルト 砂糖
13	土	厚揚げとときのこのうどん かぼちゃの旨煮 フルーツ(黄桃)	無塩やわらかうどん 砂糖	生揚げ 豆腐	えのきたけ・しめじ・人参・青ねぎ・だし昆布 かぼちゃ・玉ねぎ 黄桃(缶詰)	だし・醤油・本みりん・塩 だし・醤油・本みりん だし	ハイハイ	ミルクビスケット	ミルクビスケット
16	火	鶏ミンチとほうれん草の煮物 ブロッコリーのサラダ じゃこ大豆 軟飯 味噌汁	油・砂糖 油・砂糖 米(国産) 巻麩	鶏ひき肉 しらす・大豆 油揚げ・赤みそ・白みそ	ほうれん草・玉ねぎ ブロッコリー・人参・コーン わかめ	だし・醤油 醤油・酢 醤油・料理酒 だし	ベビーせんべい	きなこ蒸しパン	小麦粉・ベーキングパウダー・きな粉 砂糖・牛乳・油
17	水	白身魚と大根の煮物 粉ふき芋 ツナと小松菜のソテー 軟飯 中華スープ	じゃが芋 米(国産)	ツナフレーク 白系たら	小松菜・玉ねぎ・人参 白菜・えのきたけ	だし・醤油 塩 中華だし・塩 中華だし・醤油・塩	ハイハイ	マンナウエハース	マンナウエハース

日付	曜日	献立名	主な材料と体内での働き				午前おやつ	おやつ(午後)		
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他		献立	材料	
18	木	鶏肉のあおさ焼 キャベツの赤しそ和え かぼちゃの煮物 軟飯 味噌汁	砂糖・油 砂糖 米(国産)	鶏肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	あおさのり キャベツ・チンゲン菜 かぼちゃ 玉ねぎ・まいたけ	醤油・本みりん ゆかり 醤油・本みりん・だし だし	マンナビスケット	トマトのコンポート	トマト 砂糖	
19	金	鶏ミンチと野菜のうどん じゃが芋の煮物 きゅうりのサラダ	無塩やわらかうどん じゃが芋 マヨネースタイプ(卵不使用)	鶏ひき肉	玉ねぎ・ピーマン きゅうり・人参	だし・醤油 だし・醤油 塩	マンナウエハース	みかん蒸しパン	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・牛乳・みかん(缶詰)	
20	土	豆腐のふわふわ丼(軟飯) ブロッコリーとえのきの梅風味和え 味噌汁	米(国産)・砂糖・でん粉	鶏肉・豆腐 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・さやえんどう ブロッコリー・えのきたけ・練り梅 大根・わかめ・青ねぎ	醤油・本みりん・だし 醤油・本みりん・だし だし	ハイハイ	ミルクポーロ	ミルクポーロ	
22	月	鶏ささみとトマトの煮物 じゃが芋のスープ煮 野菜のソテー 軟飯 味噌汁	じゃが芋 油 米(国産) 巻麩	鶏ひき肉(ささみ)	トマト ほうれん草・キャベツ・人参 玉ねぎ・わかめ	だし・醤油 チキンコンソメ チキンコンソメ だし	野菜ハイハイ	おこさませんべい	おこさませんべい	
24	水	白身魚と玉ねぎの煮物 かぼちゃのチーズ焼 細切昆布の煮物 軟飯 味噌汁	油 油・砂糖 米(国産)	白糸たら ミックスチーズ 油揚げ 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ かぼちゃ 細切昆布・人参・さやいんげん	だし・醤油 塩 だし・醤油・本みりん だし	ハイハイ	マンナウエハース	マンナウエハース	
25	木	豚丼(軟飯) チンゲン菜の和え物 すまし汁 フルーツ(みかん)	米(国産)・押麦・砂糖	豚肉	玉ねぎ・人参・青ねぎ チンゲン菜・白菜 大根・わかめ・まいたけ みかん(缶詰)	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし・醤油・塩	マンナビスケット	さつま芋の甘煮	さつま芋 だし	
26	金	赤魚の甘辛煮 野菜のソテー ブロッコリーサラダ さつま芋入り軟飯 味噌汁	でん粉・砂糖 油 マヨネースタイプ(卵不使用) 米(国産)・さつま芋	赤魚 油揚げ・赤みそ・白みそ	しめじ・緑豆もやし・グリーンアスパラガス ブロッコリー・きゅうり・コーン 玉ねぎ・ほうれん草	だし・醤油・本みりん・料理酒 チキンコンソメ 塩 塩 だし	マンナウエハース	ぶどうかん	寒天・ぶどうジュース 砂糖	
27	土	五目あんかけうどん キャベツの酢の物 フルーツ(バナナ)	無塩やわらかうどん・でん粉 砂糖	鶏肉	大根・人参・干しいたけ・さやいんげん・だし昆布 キャベツ・赤ピーマン バナナ	だし・醤油・本みりん・塩 酢・醤油	ハイハイ	ミルクビスケット	ミルクビスケット	
29	月	鶏肉の照焼 きゅうりのサラダ ひじき煮 軟飯 味噌汁	砂糖・油 マヨネースタイプ(卵不使用) 油・砂糖 米(国産) 巻麩・じゃが芋	鶏肉 油揚げ 赤みそ・白みそ	きゅうり・コーン ひじき・人参 小松菜	醤油・本みりん 醤油 だし・醤油・料理酒 だし	野菜ハイハイ	おこさませんべい	おこさませんべい	
30	火	炒り豆腐 ブロッコリーともやしのおかか和え 軟飯 中華スープ フルーツ(煮りんご)	油・砂糖 米(国産)	豆腐・豚肉 かつお節	玉ねぎ・人参・ピーマン・干しいたけ ブロッコリー・緑豆もやし 白菜・キャベツ・青ねぎ りんご	醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし 中華だし・醤油・塩	ベビーせんべい	きなこマカロニ	マカロニ・きな粉 砂糖・塩	

※ 献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
平均栄養価	249kcal	9.8g	5.1g	105mg

☆ 栄養価は、午前おやつ・昼食・午後おやつを合わせた表記となっております。



2025年9月 赤坂台こども園 メニュー（後期）



※そば・落花生・魚卵・甲殻類・軟体類・貝類・キウイフルーツ・ゼラチンの入った食材は使用しておりません。



日 付	曜 日	献立名	主な材料と体内での働き				午前おやつ	おやつ(午後)	
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	その他		献立	材料
1	月	豆腐とかぼちゃの煮物 大根と人参の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	米(国産) 巻麩	豆腐 赤みそ	かぼちゃ・玉ねぎ 大根・人参 小松菜	だし・醤油 だし・醤油 だし	野菜ハイハイ	おこさませんべい	おこさませんべい
2	火	鶏ささみと野菜の煮物 トマトのスープ煮 5倍がゆ スープ	米(国産) じゃが芋	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・ほうれん草 トマト 人参	だし・醤油 だし だし・塩	ベビーせんべい	りんごのコンポート	りんご 砂糖
3	水	白身魚と玉ねぎの煮物 ブロッコリーと人参の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	米(国産)	白系だら 赤みそ	玉ねぎ ブロッコリー・人参 チンゲン菜・なす	だし・醤油 だし・醤油 だし	ハイハイ	ミルクポーロ	ミルクポーロ
4	木	豆腐と野菜のうどん じゃが芋の煮物 フルーツ(バナナ)	無塩やわらかうどん じゃが芋	豆腐	ほうれん草・人参 バナナ	だし・醤油 だし・醤油	マンナビスケット	にんじん5倍がゆ	米(国産) 人参
5	金	鶏ミンチと野菜の煮物 さつまいもの甘煮 5倍がゆ スープ	さつまいも・砂糖 米(国産)	鶏ひき肉	キャベツ・人参 玉ねぎ・ブロッコリー	だし・醤油 だし・塩	マンナウエハース	かぼちゃのスープ煮	かぼちゃ だし
6	土	白身魚となすの煮物 小松菜と人参の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	米(国産)	からすがれい 豆腐・赤みそ	なす 小松菜・人参 大根	だし・醤油 だし・醤油 だし	ハイハイ	ミルクビスケット	ミルクビスケット
8	月	鶏ささみと野菜の煮物 じゃが芋の煮物 5倍がゆ 味噌汁	じゃが芋 米(国産)	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ	キャベツ・ピーマン 人参 なす・玉ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし	野菜ハイハイ	マンナウエハース	マンナウエハース
9	火	豆腐と野菜の煮物 かぼちゃの煮物 5倍がゆ 味噌汁	米(国産) おつゆ麩	豆腐 赤みそ	白菜・人参 かぼちゃ チンゲン菜	だし・醤油 だし・醤油 だし	ベビーせんべい	パンがゆ	食パン スキムミルク
10	水	鶏ミンチとじゃが芋の煮物 キャベツの煮浸し 5倍がゆ スープ フルーツ(バナナ)	じゃが芋 米(国産)	鶏ひき肉	人参 キャベツ トマト・玉ねぎ バナナ	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	ハイハイ	野菜ポーロ	野菜ポーロ
11	木	白身魚とブロッコリーの煮物 さつまいもの煮物 5倍がゆ スープ	さつまいも 米(国産)	からすがれい	ブロッコリー ほうれん草・玉ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	マンナビスケット	にんじんの甘煮	人参 砂糖
12	金	豆腐となすの煮物 じゃが芋の煮物 5倍がゆ スープ	じゃが芋 米(国産)	豆腐	なす 大根・白菜	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	マンナウエハース	ヨーグルト	ヨーグルト 砂糖
13	土	鶏ささみと野菜のうどん かぼちゃの煮物 フルーツ(バナナ)	無塩やわらかうどん	鶏ひき肉(ささみ)	人参・ほうれん草 かぼちゃ・玉ねぎ バナナ	だし・醤油 だし・醤油	ハイハイ	ミルクビスケット	ミルクビスケット

日 付	曜 日	献立名	主な材料と体内での働き				午前おやつ	おやつ(午後)	
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他		献立	材料
16	火	鶏ミンチとほうれん草の煮物 ブロッコリーの煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	米(国産) 巻麩	鶏ひき肉 赤みそ	ほうれん草・玉ねぎ ブロッコリー 人参	だし・醤油 だし・醤油 だし	ベビーせんべい	かぼちゃの甘煮	かぼちゃ 砂糖
17	水	白身魚と大根の煮物 玉ねぎと人参の煮浸し 5倍がゆ スープ	米(国産) じゃが芋	白系だら 	大根 玉ねぎ・人参 小松菜	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	ハイハイ	野菜ポーロ	野菜ポーロ
18	木	鶏ささみと野菜の煮物 かぼちゃの煮物 5倍がゆ 味噌汁	米(国産)	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ	キャベツ・チンゲン菜 かぼちゃ 人参・玉ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし	マンナビスケット	トマトのコンポート	トマト 砂糖
19	金	鶏ミンチと野菜のうどん じゃが芋の煮物 ほうれん草と人参の煮浸し	無塩やわらかうどん じゃが芋	鶏ひき肉 	玉ねぎ・ピーマン ほうれん草・人参	だし・醤油 だし・醤油 だし・醤油	マンナウエハース	フルーツ(バナナ)	バナナ
20	土	豆腐と野菜の煮物 ブロッコリーと玉ねぎの煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	米(国産) おつゆ麩	豆腐 赤みそ	大根・人参 ブロッコリー・玉ねぎ 青ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし	ハイハイ	ミルクポーロ	ミルクポーロ
22	月	鶏ささみとトマトの煮物 キャベツと人参の煮物 5倍がゆ 味噌汁	米(国産) じゃが芋	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ	トマト キャベツ・人参 ほうれん草	だし・醤油 だし・醤油 だし	野菜ハイハイ	おこさませんべい	おこさませんべい
24	水	白身魚と玉ねぎの煮物 小松菜と人参の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	米(国産)	白系だら 赤みそ	玉ねぎ 小松菜・人参 なす・かぼちゃ	だし・醤油 だし・醤油 だし	ハイハイ	マンナウエハース	マンナウエハース
25	木	鶏ミンチと野菜の煮物 チンゲン菜と白菜の煮浸し 5倍がゆ スープ	米(国産) 巻麩	鶏ひき肉 	玉ねぎ・人参 チンゲン菜・白菜 大根	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	マンナビスケット	さつま芋の甘煮	さつま芋 だし
26	金	白身魚と人参の煮物 さつま芋の煮物 5倍がゆ 味噌汁	さつま芋 米(国産)	からすがれい 豆腐・赤みそ	人参・玉ねぎ ほうれん草	だし・醤油 だし・醤油 だし	マンナウエハース	にんじんのスープ煮	人参 だし
27	土	鶏ミンチと野菜のうどん キャベツとパプリカの煮浸し フルーツ(バナナ)	無塩やわらかうどん	鶏ひき肉 	大根・人参 キャベツ・赤ピーマン バナナ	だし・醤油 だし・醤油	ハイハイ	ミルクビスケット	ミルクビスケット
29	月	豆腐と野菜の煮物 じゃが芋の煮物 5倍がゆ 味噌汁	じゃが芋 米(国産) 巻麩	豆腐 赤みそ	玉ねぎ・ピーマン 人参 小松菜	だし・醤油 だし・醤油 だし	野菜ハイハイ	おこさませんべい	おこさませんべい
30	火	鶏ささみと野菜の煮物 ブロッコリーとキャベツの煮浸し 5倍がゆ スープ フルーツ(煮りんご)	米(国産)	鶏ひき肉(ささみ) 	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・キャベツ 白菜・青ねぎ りんご	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	ベビーせんべい	きなこじゃが	じゃが芋・きな粉 砂糖・塩

※ 献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
平均栄養価	128kcal	7.0g	1.3g	110mg

☆ 栄養価は、午前おやつ・昼食・午後おやつを合わせた表記となっております。



2025年9月 赤坂台こども園 メニュー（中期）



※そば・落花生・魚卵・甲殻類・軟体類・貝類・キウイフルーツ・ゼラチンの入った食材は使用していません。



日付	曜日	献立名	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)	
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他	献立	材料
1	月	豆腐とかぼちゃの煮物 大根と人参の煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	米(国産) 巻麴	豆腐 赤みそ	かぼちゃ・玉ねぎ 大根・人参 小松菜	だし・醤油 だし・醤油 だし	おこさませんべい	おこさませんべい
2	火	鶏ささみと野菜の煮物 トマトのスープ煮 7倍がゆ スープ	米(国産) じゃが芋	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・ほうれん草 トマト 人参	だし・醤油 だし だし・塩	りんごのコンポート	りんご 砂糖
3	水	白身魚と玉ねぎの煮物 ブロッコリーと人参の煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	米(国産)	白糸たら 赤みそ	玉ねぎ ブロッコリー・人参 チンゲン菜・なす	だし・醤油 だし・醤油 だし	ミルクボーロ	ミルクボーロ
4	木	豆腐と野菜のうどん じゃが芋の煮物 フルーツ(バナナ)	無塩やわらかうどん じゃが芋	豆腐	ほうれん草・人参 バナナ	だし・醤油 だし・醤油	にんじん7倍がゆ	米(国産) 人参
5	金	鶏ミンチと野菜の煮物 さつまいの甘煮 7倍がゆ スープ	さつまいも・砂糖 米(国産)	鶏ひき肉	キャベツ・人参 玉ねぎ・ブロッコリー	だし・醤油 だし・塩	かぼちゃのスープ煮	かぼちゃ だし
6	土	白身魚となすの煮物 小松菜と人参の煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	米(国産)	からすがれい 豆腐・赤みそ	なす 小松菜・人参 大根	だし・醤油 だし・醤油 だし	ハイハイ	ハイハイ
8	月	鶏ささみと野菜の煮物 じゃが芋の煮物 7倍がゆ 味噌汁	じゃが芋 米(国産)	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ	キャベツ・ピーマン 人参 なす・玉ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし	ミルクボーロ	ミルクボーロ
9	火	豆腐と野菜の煮物 かぼちゃの煮物 7倍がゆ 味噌汁	米(国産) おつゆ麴	豆腐 赤みそ	白菜・人参 かぼちゃ チンゲン菜	だし・醤油 だし・醤油 だし	パンがゆ	食パン スキムミルク
10	水	鶏ミンチとじゃが芋の煮物 キャベツの煮浸し 7倍がゆ スープ フルーツ(バナナ)	じゃが芋 米(国産)	鶏ひき肉	人参 キャベツ トマト・玉ねぎ バナナ	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	野菜ボーロ	野菜ボーロ
11	木	白身魚とブロッコリーの煮物 さつまいの煮物 7倍がゆ スープ	さつまいも 米(国産)	からすがれい	ブロッコリー ほうれん草・玉ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	にんじんの甘煮	人参 砂糖
12	金	豆腐となすの煮物 じゃが芋の煮物 7倍がゆ スープ	じゃが芋 米(国産)	豆腐	なす 大根・白菜	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	ヨーグルト	ヨーグルト 砂糖
13	土	鶏ささみと野菜のうどん かぼちゃの煮物 フルーツ(バナナ)	無塩やわらかうどん	鶏ひき肉(ささみ)	人参・ほうれん草 かぼちゃ・玉ねぎ バナナ	だし・醤油 だし・醤油	ミルクボーロ	ミルクボーロ
16	火	鶏ミンチとほうれん草の煮物 ブロッコリーの煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	米(国産) 巻麴	鶏ひき肉 赤みそ	ほうれん草・玉ねぎ ブロッコリー 人参	だし・醤油 だし・醤油 だし	かぼちゃの甘煮	かぼちゃ 砂糖

日付	曜日	献立名	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)			
			主に熱や力のもとになるもの	主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	その他	献立	材料		
17	水	白身魚と大根の煮物 玉ねぎと人参の煮浸し 7倍がゆ スープ	米(国産) じゃが芋	白糸たら	大根 玉ねぎ・人参 小松菜	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	野菜ポーロ	野菜ポーロ		
18	木	鶏ささみと野菜の煮物 かぼちゃの煮物 7倍がゆ 味噌汁	米(国産)	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ	キャベツ・チンゲン菜 かぼちゃ 人参・玉ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし	トマトのコンポート	トマト 砂糖		
19	金	鶏ミンチと野菜のうどん じゃが芋の煮物 ほうれん草と人参の煮浸し	無塩やわらかうどん じゃが芋	鶏ひき肉	玉ねぎ・ピーマン ほうれん草・人参	だし・醤油 だし・醤油 だし・醤油	フルーツ(バナナ)	バナナ		
20	土	豆腐と野菜の煮物 ブロッコリーと玉ねぎの煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	米(国産) おつゆ麩	豆腐 赤みそ	大根・人参 ブロッコリー・玉ねぎ 青ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし	ミルクポーロ	ミルクポーロ		
22	月	鶏ささみとトマトの煮物 キャベツと人参の煮物 7倍がゆ 味噌汁	米(国産) じゃが芋	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ	トマト キャベツ・人参 ほうれん草	だし・醤油 だし・醤油 だし	おこさませんべい	おこさませんべい		
24	水	白身魚と玉ねぎの煮物 小松菜と人参の煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	米(国産)	白糸たら 赤みそ	玉ねぎ 小松菜・人参 なす・かぼちゃ	だし・醤油 だし・醤油 だし	ハイハイン	ハイハイン		
25	木	鶏ミンチと野菜の煮物 チンゲン菜と白菜の煮浸し 7倍がゆ スープ	米(国産) 巻麩	鶏ひき肉	玉ねぎ・人参 チンゲン菜・白菜 大根	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	さつま芋の甘煮	さつま芋 だし		
26	金	白身魚と人参の煮物 さつま芋の煮物 7倍がゆ 味噌汁	さつま芋 米(国産)	からすがれい 豆腐・赤みそ	人参・玉ねぎ ほうれん草	だし・醤油 だし・醤油 だし	にんじんのスープ煮	人参 だし		
27	土	鶏ミンチと野菜のうどん キャベツとパプリカの煮浸し フルーツ(バナナ)	無塩やわらかうどん	鶏ひき肉	大根・人参 キャベツ・赤ピーマン バナナ	だし・醤油 だし・醤油	ミルクポーロ	ミルクポーロ		
29	月	豆腐と野菜の煮物 じゃが芋の煮物 7倍がゆ 味噌汁	じゃが芋 米(国産) 巻麩	豆腐 赤みそ	玉ねぎ・ピーマン 人参 小松菜	だし・醤油 だし・醤油 だし	おこさませんべい	おこさませんべい		
30	火	鶏ささみと野菜の煮物 ブロッコリーとキャベツの煮浸し 7倍がゆ スープ フルーツ(煮りんご)	米(国産)	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・キャベツ 白菜・青ねぎ りんご	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	きなこじゃが	じゃが芋・きな粉 砂糖・塩		
						栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
						平均栄養価	87kcal	5.4g	0.9g	54mg

※ 献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

☆ 栄養価は、昼食・午後おやつを合わせた表記となっております。



2025年9月 赤坂台こども園 メニュー（初期）



※そば・落花生の入った食材は使用していません。

日 付	曜日	献立名	主な材料と体内での働き			
			主に熱や力のもとになるもの	主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	その他
1	月	豆腐のペースト かぼちゃのペースト 1.0倍がゆ 米(国産)	豆腐	かぼちゃ		
2	火	人参のペースト じゃが芋のペースト 1.0倍がゆ じゃが芋 米(国産)		人参		
3	水	玉ねぎのペースト ブロッコリーのペースト 1.0倍がゆ 米(国産)		玉ねぎ ブロッコリー		
4	木	豆腐のペースト ほうれん草のペースト 1.0倍がゆ 米(国産)	豆腐	ほうれん草		
5	金	さつまいものペースト 玉ねぎのペースト 1.0倍がゆ さつまいも 米(国産)		玉ねぎ		
6	土	小松菜のペースト 大根のペースト 1.0倍がゆ 米(国産)		小松菜 大根		
8	月	じゃが芋のペースト 人参のペースト 1.0倍がゆ じゃが芋 米(国産)		人参		
9	火	白菜のペースト かぼちゃのペースト 1.0倍がゆ 米(国産)		白菜 かぼちゃ		
10	水	人参のペースト 玉ねぎのペースト 1.0倍がゆ 米(国産)		人参 玉ねぎ		
11	木	白身魚のペースト ブロッコリーのペースト 1.0倍がゆ 米(国産)	からすがれい	ブロッコリー		
12	金	豆腐のペースト 白菜のペースト 1.0倍がゆ 米(国産)	豆腐	白菜		
13	土	ほうれん草のペースト かぼちゃのペースト 1.0倍がゆ 米(国産)		ほうれん草 かぼちゃ		

日 付	曜日	献立名	主な材料と体内での働き			
			主に熱や力のもとになるもの	主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	その他
16	火	人参のペースト ブロッコリーのペースト 1.0倍がゆ 米(国産)		人参 ブロッコリー		
17	水	じゃが芋のペースト 小松菜のペースト 1.0倍がゆ じゃが芋 米(国産)		小松菜		
18	木	かぼちゃのペースト 玉ねぎのペースト 1.0倍がゆ 米(国産)		かぼちゃ 玉ねぎ		
19	金	じゃが芋のペースト ほうれん草のペースト 1.0倍がゆ じゃが芋 米(国産)		ほうれん草		
20	土	豆腐のペースト ブロッコリーのペースト 1.0倍がゆ 米(国産)	豆腐	ブロッコリー		
22	月	じゃが芋のペースト 人参のペースト 1.0倍がゆ じゃが芋 米(国産)		人参		
24	水	かぼちゃのペースト 小松菜のペースト 1.0倍がゆ 米(国産)		かぼちゃ 小松菜		
25	木	白菜のペースト 人参のペースト 1.0倍がゆ 米(国産)		白菜 人参		
26	金	さつまいものペースト ほうれん草のペースト 1.0倍がゆ さつまいも 米(国産)		ほうれん草		
27	土	キャベツのペースト 人参のペースト 1.0倍がゆ 米(国産)		キャベツ 人参		
29	月	豆腐のペースト 小松菜のペースト 1.0倍がゆ 米(国産)	豆腐	小松菜		
30	火	ブロッコリーのペースト 白菜のペースト 1.0倍がゆ 米(国産)		ブロッコリー 白菜		

※ 献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
平均栄養価	38kcal	1.4g	0.3g	17mg

☆ 栄養価は、昼食のみとなります。