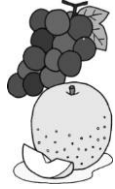




2025年9月献立表



うめだ・あけぼの学園

日/曜日	献立名	食材料名			栄養価
		体をつくるもとになるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	
1 月	ぶどうパン		ぶどうパン/マーガリン		エネルギー(kcal)
	鶏のレモン焼き	鶏肉		レモン汁	369
	イタリアンサラダ	チーズ	油	レタス/胡瓜/人参	たんぱく質(g)
	トマトと玉葱のスープ(コンソメ)			玉葱/カットトマト	17.3
2 火	バナナ			バナナ	
	あんかけうどん	豚肉	うどん/油 /片栗粉	人参/玉葱/小松菜/生姜	エネルギー(kcal)
	かぼちゃのそぼろ煮	鶏ひき肉	砂糖/油	かぼちゃ/生姜	386
	梨			梨	たんぱく質(g)
3 水					16.2
	トマトバターチキンカレー	鶏肉/チーズ/脱脂粉乳/ヨーグルト/牛乳/卵	ご飯/油/小麦粉/バター	玉葱/カットトマト/にんにく	エネルギー(kcal)
	コーンと枝豆のサラダ		油	レタス/キャベツ/コーン/枝豆	439
	巨峰			巨峰	たんぱく質(g)
4 木					15.9
	ご飯		ご飯		エネルギー(kcal)
	鶏肉とかぼちゃの炒め物	鶏肉	油/砂糖	かぼちゃ/しめじ/生姜	406
	おかか和え	鰹節		キャベツ/人参	たんぱく質(g)
5 金	味噌汁	味噌/油揚げ		なす	
	梨			梨	15.4
	ご飯		ご飯		エネルギー(kcal)
	鮭の味噌焼き	鮭/味噌	砂糖/ごま/片栗粉		409
8 月	酢の物	わかめ/しらす	砂糖	胡瓜/人参/レタス	たんぱく質(g)
	すまし汁			かぶ/三つ葉	
	巨峰			巨峰	19.6
	ご飯		ご飯		エネルギー(kcal)
9 火	豚肉と切り干し大根の煮物	豚肉/ひじき/さつま揚げ	油/砂糖	切り干し大根/人参/生姜	375
	和え物			キャベツ/小松菜	たんぱく質(g)
	味噌汁	味噌	じゃがいも	玉葱	13
	梨			梨	
10 水	ぶどうパン		ぶどうパン/マーガリン		エネルギー(kcal)
	かぼちゃのミートカレーグラタン	豚ひき肉/チーズ/脱脂粉乳/生クリーム/牛乳	小麦粉	かぼちゃ/玉葱	412
	ツナサラダ	ツナ	油	キャベツ/胡瓜/レタス	たんぱく質(g)
	野菜のスープ(コンソメ)		油	キャベツ/玉葱/人参	19.4
11 木	バナナ			バナナ	
	鶏肉とキャベツのスパゲッティ	鶏肉	スパゲッティ/油/片栗粉	玉葱/キャベツ/コーン/にんにく	エネルギー(kcal)
	イタリアンサラダ	チーズ	油	レタス/胡瓜/人参	360
	牛ひき肉と大根のスープ(コンソメ)	牛ひき肉	油	大根/生姜	たんぱく質(g)
12 金	梨			梨	19.8
	食パン		食パン/マーガリン		エネルギー(kcal)
	魚フライ	ムキカレイ/つなぎ卵	小麦粉/パン粉/油		373
	コーンサラダ		油	キャベツ/胡瓜/レタス/コーン	たんぱく質(g)
16 火	豚肉と野菜のスープ(中華だし)	豚肉	油/片栗粉	キャベツ/玉葱/人参/生姜	20.1
	巨峰			巨峰	
	親子丼	鶏肉/卵	ご飯/砂糖	玉葱/三つ葉	エネルギー(kcal)
	おかか和え	鰹節		きゃべつ/人参	462
17 水	味噌汁	味噌/油揚げ		大根	たんぱく質(g)
	りんご			りんご	19.6
	ご飯		ご飯		エネルギー(kcal)
	ムキカレイの照り焼き	ムキカレイ	砂糖		385
17 水	磯辺和え	のり		もやし/ほうれん草/キャベツ	たんぱく質(g)
	豚汁	味噌/豚肉	油	大根/玉葱/キャベツ/万能葱	
	りんご			りんご	19.9
	食パン		食パン/マーガリン		エネルギー(kcal)
17 水	ポークチャップ	豚肉	油/砂糖	セロリ/玉葱/にんにく	375
	グリーンサラダ		油	キャベツ/胡瓜/レタス	たんぱく質(g)
	鶏肉と野菜のスープ(コンソメ)	鶏肉	油	キャベツ/玉葱/人参	
	バナナ			バナナ	17.6

18 木	きのこうどん	牛肉	うどん/油/砂糖/片栗粉	玉葱/しめじ/椎茸/えのき/ほうれん草/生姜	エネルギー(kcal)
	野菜のそぼろ煮	鶏ひき肉	油/じゃがいも/砂糖	人参/グリーンピース/生姜	403
	りんご			りんご	
					たんぱく質(g) 15.3
19 金	ご飯		ご飯		エネルギー(kcal)
	鮭の塩焼き	鮭			428
	野菜炒め(鶏ガラ)		油	キャベツ/人参/もやし/にら	
	味噌汁	味噌/油揚げ		大根	たんぱく質(g) 21.5
22 月	巨峰			巨峰	
	肉丼	豚肉	ご飯/しらたき/砂糖/片栗粉	人参/玉葱/グリーンピース/生姜	エネルギー(kcal)
	和え物			もやし/ほうれん草/キャベツ	416
	味噌汁	豆腐/味噌		なめこ	
24 水	梨			梨	たんぱく質(g) 16.7
	栗ご飯		ご飯/栗		エネルギー(kcal)
	さんまの塩焼き	さんま			444
	小松菜と油揚げの煮浸し	油揚げ	砂糖	小松菜/人参/もやし	
25 木	田舎汁	味噌		かぼちゃ/しめじ/大根/玉葱	たんぱく質(g) 18.5
	りんご			りんご	
	ビーフカレー	牛肉/チーズ/脱脂粉乳/ヨーグルト/牛乳	ご飯/油/小麦粉/じゃがいも	人参/玉葱/にんにく	エネルギー(kcal)
	ミモザサラダ	卵	油	胡瓜/キャベツ/レタス	433
26 金	巨峰			巨峰	
	和風スパゲッティ	鶏ひき肉	スパゲッティ/片栗粉/油	玉葱/じめじ/いんげん/生姜	エネルギー(kcal)
	レタスとツナの味噌サラダ	ツナ/味噌/かまぼこ	油/砂糖	レタス/キャベツ/胡瓜/人参	397
	牛肉と豆腐のスープ(和風だし)	牛肉/豆腐	油	長葱/生姜	
29 月	バナナ			バナナ	たんぱく質(g) 19
	カレーうどん	豚肉/チーズ/脱脂粉乳/ヨーグルト/牛乳	うどん/油/砂糖/小麦粉	人参/玉葱/ほうれん草/生姜	エネルギー(kcal)
	さつまいものそぼろ煮	鶏ひき肉	さつまいも/砂糖/油	生姜	418
	りんご			りんご	
30 火					たんぱく質(g) 15
	黒糖ロール		黒糖ロール		エネルギー(kcal)
	ホワイトシチュー	鶏肉/牛乳/生クリーム/チーズ	小麦粉/じゃがいも/油	人参/玉葱/コーン	449
	グリーンサラダ		油	キャベツ/胡瓜/レタス	
30 火	巨峰			巨峰	たんぱく質(g) 14.6

- ・一食、407kcalを目安としています。
- ・都合により、変更することがあります。
- ・麦茶と牛乳は、毎日です。
- ・サラダは、ボイルします。



ぼく・わたし いくつ？

さい ぜん 最近の自分 し ぶん を かえ ふり返って、 をつけよう

できたところに

「おはよう」
のあいさつが
できた

きれいに
て あら
手を洗った

そと
たくさん
あそ
遊んだ

ケガを
しなかった

あそ
朝ごはんを
食べた

よくかんで
食べた

とも
友だちと
ケンカせず
なかよ
仲良くできた

わす
忘れ物を
しなかった

はや お
早起き
できた

1 ほん
本ずつ
ていねいに
は
歯をみがいた

つめは
のびて
いない

ろうかを
はし
走らなかった

が あ つか な かったところは
明日からチャレンジ！

あーっと未来も健康で過ごすために、毎日野菜をプラス！

野菜を食べるとこんなにいいこと

- ☐ かむ回数が増える
- ☐ 満足感を感じて、食べすぎを防ぐ
- ☐ むし歯や歯周病を防ぐ
- ☐ 便秘を防ぐ
- ☐ 肌や髪にうるおいをあたえる
- ☐ 血圧や血糖値を整えて、成人病を予防する

