様式F106

ナーサリーにじいろまむ(一般)

2025年09月分の献立

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	1 スキム牛乳、お菓子	2 スキム牛乳、お菓子	3 スキム牛乳、お菓子	4 スキム牛乳、お菓子	5 お菓子、スキム牛乳	6 お菓子、スキム牛乳
昼食	キッズビビンバ（胡麻）、みそ汁（かぼちゃ・あげ）、甘煮豆（いんげん豆）、オレンジ	御飯、みそ汁（豆腐・わかめ）、鱈のカレーあん、ベイクドじゃが（青のり）、りんご	御飯、みそ汁（キャベツ・えのき）、凍り豆腐のから揚げ棒、フライド野菜（人参・おくら）、きゅうりの酢の物（みかん缶）	菜飯（小松菜）、みそ汁（もやし・コーン）、鰆の塩焼き、きんぴらごぼう、バナナ	御飯、みそ汁（なす・玉ねぎ）、鶏肉のマーマレード煮、小松菜のごま和え（ツナ）、パイン缶	野菜そぼろ丼（納豆）、わかめスープ（もやし）、きゅうりのピクルスりんご
午後	スキム牛乳、せんべい、豆乳ももゼリー	スキム牛乳、大学かぼちゃ（胡麻）	おにぎり（鮭・胡麻）、スキム牛乳	米粉蒸しパン・さつま芋、スキム牛乳	大根餅(切干し・えび)、スキム牛乳	おにぎり（胡麻味噌焼き）、スキム牛乳
午前	8 スキム牛乳、お菓子	9 スキム牛乳、お菓子	10 スキム牛乳、お菓子	11 スキム牛乳、お菓子	12 スキム牛乳、お菓子	13 スキム牛乳、お菓子
昼食	鯖のそぼろご飯、みそ汁（生揚げ・えのき）、ひじき煮（さつま芋）、みかん缶	御飯、豆乳汁（あさり・じゃが芋）、豚肉と昆布の炒め煮（人参）、おくらのおかか和え、梨	御飯、みそ汁（じゃが芋・えのき）、豆腐ハンバーグ、キャベツのゆかりサラダ、パイン缶	御飯、みそ汁（切り干し・あげ）、鱈の煮つけと焼き野菜、きゅうりの昆布あえ、煮りんご（干しぶどう）	御飯、みそ汁（豆腐・もやし）、鶏ささ身のとろみ煮、粉ふき芋（青のり）、バナナ	豚丼、みそ汁（豆腐・わかめ）、ベイクドじゃが（青のり）、りんご
午後	スキム牛乳、野菜餅（人参）	おにぎり（ビーンズ）、スキム牛乳	米粉蒸しパン・和風野菜、スキム牛乳	おやつ・チャーハン（しらす・ひじき）、スキム牛乳	かぼちゃかん（小豆）、スキム牛乳	人参おやき、スキム牛乳
午前	15	16 スキム牛乳、お菓子	17 スキム牛乳、お菓子	18 スキム牛乳、お菓子	19 スキム牛乳、お菓子	20 スキム牛乳、お菓子
昼食		さつま芋御飯、すまし汁（玉ねぎ・わかめ）、鮭のちゃんちゃん焼き、オレンジ	御飯、じゃがいものスープ、マーボー豆腐（キッズ）、もやしのナムル（胡麻）、パイン缶	御飯、みそ汁（なす・あげ）、鱈の利休焼き（胡麻）、かぼちゃとおくらのだし浸し、梨	御飯、ふりかけ・ひじき（しそ）、コーン汁（大根）、揚げ鶏の五目和え、りんご	ビーフン五目（海老）、みそ汁（生揚げ・えのき）、ひじき煮（さつま芋）、オレンジ
午後		スキム牛乳、おやつ・ビビンバ	米粉のみかん蒸しパン、スキム牛乳	ビーフン（カレー・豚）、スキム牛乳	米粉のバナナパン、スキム牛乳	おにぎり（塩昆布）、スキム牛乳
午前	22 スキム牛乳、お菓子	23	24 スキム牛乳、お菓子	25 お菓子、スキム牛乳	26 お菓子、スキム牛乳	27 お菓子、スキム牛乳
昼食	豆腐丼（カレー風味）、わかめスープ（もやし）、きゅうりのピクルス、もも缶		御飯、すまし汁（大根・あげ）、鱈の煮つけ、じゃが芋炒め、りんご	御飯、豚汁（かぼちゃ）、豆腐のえび風味焼き、ツナともやしのごま酢あえ、みかん缶	人参ご飯、みそ汁（芋・えのき）、レバーにんにく風味焼き、野菜のおかか和え、バナナ	みそ炒め丼、すまし汁（玉ねぎ・わかめ）、もやしのナムル（胡麻）、りんご
午後	スキム牛乳、おやつ小魚（胡麻）、フライドにんじん		キャロットゼリー（寒天）、せんべい、スキム牛乳	蒸し芋、スキム牛乳	米粉蒸しパン・小豆、スキム牛乳	おにぎり（焼き）、スキム牛乳
午前	29 お菓子、スキム牛乳	30 スキム牛乳、お菓子				
昼食	きのこ御飯（油揚げ）、豆腐旨煮椀（キャベツ）、さつま芋のりんご煮	御飯、みそ汁（なす・かぼちゃ）、鮭の酒蒸し、ひじきの煮物（人参）、みかん缶				
午後	キャロットケーキ、スキム牛乳	チヂミ（小松菜・豆腐・胡麻）、スキム牛乳				

大豆製品を
積極的に取り入れよう！

大豆は「畑の肉」とも呼ばれるほど栄養満点な食材で、子どもの成長に欠かせない良質なタンパク質をはじめ、食物繊維、カルシウム、鉄分、ビタミンB群、イソフラボンなど、たくさんの栄養素が含まれています。

★食卓への取り入れ方

1･まずは、一品プラスしてみる

毎日の食事に「納豆」や「冷奴」など、手軽な大豆製品を一品プラスしてみましょう。

2･いつもの料理にプラスして

いつも食べ慣れている料理に大豆製品をプラスしてレパートリーを増やしましょう。

ポテトサラダに「蒸し大豆」

みそ汁の具として「ひきわり納豆」

「きな粉」をまぶして