



2025年9月ランチメニュー



今月の栄養量
エネルギー：434kcal
たんぱく質：15.6g
脂質：12.5g
食塩相当量：1.2g

旬の食材
・きのこ
・梨



「サンドイッチでんしゃ」 作/絵:いりやまさとし ひさかたチャイルド



～「和ごはん」を
取り入れよう～

からだにやさしい
「和食」中心の食事を
提供しています。

農林水産省
官民協働プロジェクト

たかがみねこども園

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
☆防災の日☆ ツナの混ぜご飯 鶏肉の利休焼き ひじきサラダ 麩とわかめの味噌汁 クラッカーサンド 牛乳	麦ごはん たらのみそ焼き 切干大根煮 豆腐とほうれん草のすまし汁 アップルケーキ 牛乳	とうもろこしごはん 麻婆豆腐 小松菜のナムル 玉子スープ レモントースト 牛乳	☆お誕生日会メニュー☆ ロールパン チーズミートなす ブロッコリーサラダ オレンジ チンゲン菜スープ ココアケーキ 牛乳	ごはん 揚げささみのレモン風味 人参しりしり キャベツとしめじのスープ 豆乳きな粉餅 牛乳	ビビンバ 大学かぼちゃ 中華スープ 動物ビスケット 牛乳
8	9	10	11	12	13
ごはん あじの竜田揚げ ブロッコリーのおかか和え 豆腐と玉葱の味噌汁 麩のラスク 牛乳	ごはん ハンバーグ スパゲティサラダ コンソメスープ プリン エースコイン・お茶	☆食体験：乾物の水戻し☆ 焼きそば もやしの中華風酢の物 蒸しシュウマイ 豆腐の中華スープ スイートポテト 牛乳	ビーフカレー 海藻サラダ パイン缶 ホットケーキ 牛乳	ふりかけごはん さばの塩焼き 高野豆腐の卵とじ きのこ汁 コアコアヨーグルト ばかうけ・お茶	
15	16	17	18	19	20
敬老の日 	麦ごはん 鮭のみそ焼き 切干大根煮 豆腐とほうれん草のすまし汁 きな粉おにぎり お茶	とうもろこしごはん 麻婆豆腐 小松菜のナムル 玉子スープ カスタードデニッシュ 牛乳	豚丼 南瓜煮 ほうれん草とおつゆ麩のすまし汁 フライドポテト 牛乳	ごはん 揚げささみのレモン風味 人参しりしり えのきと小松菜のスープ 梨 満月ボン・お茶	スパゲティナポリタン キャベツサラダ スープ マリー 牛乳
22	23	24	SDGs 25	26	27
ごはん あじの竜田揚げ ブロッコリーのおかか和え 豆腐と玉葱の味噌汁 ちぢみ お茶	秋分の日 	麦ごはん 鶏肉の照り焼き (付け合せ：ブロッコリー) マカロニサラダ 小松菜と玉ねぎの味噌汁 ポップコーン 牛乳	☆SDGs採択の日☆ 鹿肉入りキーマカレー コールスローサラダ チーズ みりん入りフルーツポンチ 牛乳	☆ものがたりメニュー☆ ふりかけごはん さばの塩焼き 高野豆腐の卵とじ きのこ汁 ツナマヨサンド 牛乳	五目焼きめし 具たくさんスープ 源氏パイ 牛乳
29	30	9月25日 SDGs 採択の日 「鹿肉」「フェアトレードのターメリック」 「みりん(海藻)」を取り入れています 増えすぎて問題になっている「鹿」、フェアトレードの「ターメリック」 幻の赤い海藻「みりん」を使用して森と海の環境問題について考え、 SDGs目標達成に貢献します！			
麦ごはん 鶏肉の利休焼き ひじきサラダ さつま芋と玉ねぎの味噌汁 にんじん蒸しパン 牛乳	和風スパゲティ ブロッコリーサラダ 豆腐と小松菜のスープ しょうゆだれの五平もち お茶				