

2025年09月 献立表

「アレルゲン」の項目は本製品のダウンロード時点でご提供予定の商品から選定しているため変更の可能性があります。
★は28大アレルゲンが含まれる食品です。

みんなのみらい楽隊

		献立名	アレルギー	おか	質	みどり			
日	曜	午前おやつ/昼食/午後おやつ		体をつくる 血や肉になる	かや体重のもとになる	体の調子を整える	調味料	栄養価	
1	防災の日	牛乳	乳	牛乳★	米	塩黒布★	しそふりかけ	エネルギー：451kcal たんぱく質：22.3g 脂質：17.9g 炭水化物：65.5g カルシウム：325mg 食塩相当量：1.6g	
		黒布とゆかりのごはん	小麦_大豆	高野豆腐★、黒肉(もも)★	塩_砂糖	かぼちゃ_グリーンピース	かつお・黒布だし、しょうゆ★、みりん		
		高野豆腐とかぼちゃの味噌	大豆_黒肉_小麦	大豆、ごま_小麦	高野豆腐★	しょうゆ★			
		切干大根の和風マヨドレ和え	大豆	米みそ(淡色辛みそ)★	牛乳★	たまねぎ、カットわかめ	かつお・黒布だし		
		みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	大豆	牛乳★	粉チーズ★	鶏ささみ★、油			
牛乳	乳	牛乳★	米						
おからラスク(カレールーズ)	乳_小麦	鶏ささみ★、油					カレールーズ、食塩		
2	30	牛乳	乳	牛乳★	米			エネルギー：448kcal たんぱく質：20.6g 脂質：18.3g 炭水化物：65.6g カルシウム：324mg 食塩相当量：1.5g	
		ごはん	乳	牛乳★	米				
		鶏むねの味噌炒め	黒肉_大豆_小麦	鶏むね肉★、米みそ(淡色辛みそ)★	砂糖、油	たまねぎ、にんじん	しょうゆ★		
		キャベツとパプリカのサラダ	小麦_大豆	生鶏むね★	砂糖、油	キャベツ(パプリカ(赤))	しょうゆ★		
		ずまし汁(えのき・生鶏むね)	大豆_乳_小麦	生鶏むね★		えのきだけ	かつおだし汁★、食塩、しょうゆ★		
牛乳	乳	牛乳★	米						
しらすずーずトースト	乳_小麦_大豆	生鶏むね★							
3	17	牛乳	乳	牛乳★	米			エネルギー：458kcal たんぱく質：25.3g 脂質：12.9g 炭水化物：66.5g カルシウム：335mg 食塩相当量：2.1g	
		豆腐チャンプル(にまつな)	大豆_黒肉_小麦	木綿豆腐★、鶏むね★	片栗粉、油	ごまつな	食塩、黒_食塩、しょうゆ★		
		にんじんとオクラのきんぴら和え	小麦_大豆	鶏むね★	しょうゆ★	にんじん、オクラ	しょうゆ★		
		みそ汁(さつまいも・ごぼう)	大豆	米みそ(淡色辛みそ)★	ごぼう	かつお・黒布だし			
		バナナ	バナナ	バナナ★					
牛乳	乳	牛乳★	米						
ハムと野菜の醤油ラーメン	黒肉_小麦_牛肉_鶏肉_ゼラチン_大豆	ハム★、なると	中華麺★	もやし、にんじん	中華だし(鶏★)、しょうゆ★				
4	18	牛乳	乳	牛乳★	米			エネルギー：457kcal たんぱく質：22.7g 脂質：17.0g 炭水化物：66.5g カルシウム：281mg 食塩相当量：1.6g	
		豆腐ちゃんぽんうどん	黒肉_大豆_小麦_ごま_鶏肉_大豆	鶏肉(もも)★、米みそ(淡色辛みそ)★、木綿豆腐★	マヨドレ★	キャベツ_にんじん_コーン_にんにく	コンソメ★、しょうゆ★		
		ちくわの味噌焼き	大豆	鶏むね★	マヨドレ★	高野のり	食塩		
		卵の味噌とろろ	小麦_大豆	鶏むね★	しょうゆ★				
		マスカットゼリー	バナナ	バナナ★					
牛乳	乳	牛乳★	米						
手作りふりかけごはん	乳_ごま_小麦_大豆	生鶏むね★	米、塩_砂糖、白いりごま★	鶏もも肉	しょうゆ★				
牛乳	乳	牛乳★	米						
にんじん	ごま	生鶏むね★							
西わらの味噌揚げ焼肉	大豆	生鶏むね★							
ぼろろの味噌とろろ	ごま_小麦_大豆	生鶏むね★							
ずまし汁(豆腐・玉ねぎ)	大豆_乳_小麦	木綿豆腐★							
牛乳	乳	牛乳★	米						
ホットドッグ	黒肉_小麦_乳_大豆	ウインナー★	ロールパン★、マヨドレ★	キャベツ	ケチャップ_みりん				
牛乳	乳	牛乳★	米						
鶏肉の味噌	黒肉_小麦_大豆	鶏もも肉★	米、油、砂糖	たまねぎ、鶏ささみ	みりん★、しょうゆ★				
きゅうりとツナの切干サラダ	小麦_大豆	ツナ水漬物	砂糖	切干大根、きゅうり	しょうゆ★				
みそ汁(オクラ・にんじん)	大豆	米みそ(淡色辛みそ)★	オクラ	かつお・黒布だし					
牛乳	乳	牛乳★	米						
バナナアップルマフィン	小麦	バナナ★	ホットケーキ粉★、油	バナナ缶_リンアップルジュース					
牛乳	乳	牛乳★	米						
ごはん	乳	牛乳★	米						
鶏の照り焼き	黒肉_小麦_大豆	鶏もも肉★	油	しょうが	しょうゆ★、みりん				
キャベツとにんじんの納豆和え	小麦_りんご_大豆	鶏さきわり鶏★	砂糖	キャベツ_にんじん	しょうゆ★				
みそ汁(さつまいも・玉ねぎ)	大豆	米みそ(淡色辛みそ)★	さつまいも	たまねぎ	かつお・黒布だし				
マスカットゼリー	黒肉	生鶏むね★	マスカットゼリー						
牛乳	乳	牛乳★	米						
ツナチヂミ	小麦_大豆	ツナ水漬物	小麦粉★、片栗粉★、油、砂糖	たまねぎ、にんじん	食塩、かつお・黒布だし、しょうゆ★				
牛乳	乳	牛乳★	米						
ハヤシライス	黒肉_小麦_鶏肉_大豆	鶏肉(もも)★	米、油、小麦粉★、砂糖	にんじん★、たまねぎ★、しめじ★、グリーン	コンソメ★、ケチャップ、しょうゆ★				
ポテトサラダ(ドレッシング)	小麦_大豆	鶏肉(もも)★	じゃがいも★、砂糖、油	にんじん、きゅうり	しょうゆ★				
コンソメスープ(コーン・わかめ)	鶏肉	コンソメ★	コン、カットわかめ	コンソメ★、食塩	コンソメ★、食塩				
牛乳	乳	牛乳★	米						
そうめんチャンプルー	黒肉_小麦_大豆	鶏むね肉★、鶏り節	そうめん★	ごまつな、にんじん	食塩、しょうゆ★				
牛乳	乳	牛乳★	米						
ごはん	乳	牛乳★	米						
鶏の照り焼き	黒肉_小麦_大豆	鶏もも肉★	油	しょうが	しょうゆ★、みりん				
キャベツとにんじんの納豆和え	小麦_りんご_大豆	鶏さきわり鶏★	砂糖	キャベツ_にんじん	しょうゆ★				
みそ汁(さつまいも・玉ねぎ)	大豆	米みそ(淡色辛みそ)★	さつまいも	たまねぎ	かつお・黒布だし				
マスカットゼリー	黒肉	生鶏むね★	マスカットゼリー						
牛乳	乳	牛乳★	米						
ツナチヂミ	小麦_大豆	ツナ水漬物	小麦粉★、片栗粉★、油、砂糖	たまねぎ、にんじん	食塩、かつお・黒布だし、しょうゆ★				
牛乳	乳	牛乳★	米						
ハヤシライス	黒肉_小麦_鶏肉_大豆	鶏肉(もも)★	米、油、小麦粉★、砂糖	にんじん★、たまねぎ★、しめじ★、グリーン	コンソメ★、ケチャップ、しょうゆ★				
ポテトサラダ(ドレッシング)	小麦_大豆	鶏肉(もも)★	じゃがいも★、砂糖、油	にんじん、きゅうり	しょうゆ★				
コンソメスープ(コーン・わかめ)	鶏肉	コンソメ★	コン、カットわかめ	コンソメ★、食塩	コンソメ★、食塩				
牛乳	乳	牛乳★	米						
そうめんチャンプルー	黒肉_小麦_大豆	鶏むね肉★、鶏り節	そうめん★	ごまつな、にんじん	食塩、しょうゆ★				
牛乳	乳	牛乳★	米						
ごはん	乳	牛乳★	米						
鶏のしょうが焼き	黒肉_小麦_大豆	鶏もも肉★	油	しょうが	しょうゆ★、みりん				
にんじんとパプリカの彩野菜和え	小麦_大豆	鶏さきわり鶏★	砂糖、油	キャベツ_にんじん	しょうゆ★				
みそ汁(豆腐・なす)	大豆	米みそ(淡色辛みそ)★	なす	たまねぎ	かつお・黒布だし				
牛乳	乳	牛乳★	米						
豆腐チャンプル	黒肉_小麦_大豆	鶏肉(もも)★	片栗粉★、片栗粉★、油、砂糖	たまねぎ、にんじん	食塩、かつお・黒布だし、しょうゆ★				
牛乳	乳	牛乳★	米						
豆腐チャンプル	黒肉_小麦_大豆	鶏肉(もも)★	片栗粉★、片栗粉★、油、砂糖	たまねぎ、にんじん	食塩、かつお・黒布だし、しょうゆ★				
牛乳	乳	牛乳★	米						
豆腐チャンプル	黒肉_小麦_大豆	鶏肉(もも)★	片栗粉★、片栗粉★、油、砂糖	たまねぎ、にんじん	食塩、かつお・黒布だし、しょうゆ★				
牛乳	乳	牛乳★	米						
豆腐チャンプル	黒肉_小麦_大豆	鶏肉(もも)★	片栗粉★、片栗粉★、油、砂糖	たまねぎ、にんじん	食塩、かつお・黒布だし、しょうゆ★				
牛乳	乳	牛乳★	米						
豆腐チャンプル	黒肉_小麦_大豆	鶏肉(もも)★	片栗粉★、片栗粉★、油、砂糖	たまねぎ、にんじん	食塩、かつお・黒布だし、しょうゆ★				
牛乳	乳	牛乳★	米						
豆腐チャンプル	黒肉_小麦_大豆	鶏肉(もも)★	片栗粉★、片栗粉★、油、砂糖	たまねぎ、にんじん	食塩、かつお・黒布だし、しょうゆ★				
牛乳	乳	牛乳★	米						
豆腐チャンプル	黒肉_小麦_大豆	鶏肉(もも)★	片栗粉★、片栗粉★、油、砂糖	たまねぎ、にんじん	食塩、かつお・黒布だし、しょうゆ★				
牛乳	乳	牛乳★	米						
豆腐チャンプル	黒肉_小麦_大豆	鶏肉(もも)★	片栗粉★、片栗粉★、油、砂糖	たまねぎ、にんじん	食塩、かつお・黒布だし、しょうゆ★				
牛乳	乳	牛乳★	米						
豆腐チャンプル	黒肉_小麦_大豆	鶏肉(もも)★	片栗粉★、片栗粉★、油、砂糖	たまねぎ、にんじん	食塩、かつお・黒布だし、しょうゆ★				
牛乳	乳	牛乳★	米						
豆腐チャンプル	黒肉_小麦_大豆	鶏肉(もも)★	片栗粉★、片栗粉★、油、砂糖	たまねぎ、にんじん	食塩、かつお・黒布だし、しょうゆ★				
牛乳	乳	牛乳★	米						
豆腐チャンプル	黒肉_小麦_大豆	鶏肉(もも)★	片栗粉★、片栗粉★、油、砂糖	たまねぎ、にんじん	食塩、かつお・黒布だし、しょうゆ★				
牛乳	乳	牛乳★	米						
豆腐チャンプル	黒肉_小麦_大豆	鶏肉(もも)★	片栗粉★、片栗粉★、油、砂糖	たまねぎ、にんじん	食塩、かつお・黒布だし、しょうゆ★				
牛乳	乳	牛乳★	米						
豆腐チャンプル	黒肉_小麦_大豆	鶏肉(もも)★	片栗粉★、片栗粉★、油、砂糖	たまねぎ、にんじん	食塩、かつお・黒布だし、しょうゆ★				
牛乳	乳	牛乳★	米						
豆腐チャンプル	黒肉_小麦_大豆	鶏肉(もも)★	片栗粉★、片栗粉★、油、砂糖	たまねぎ、にんじん	食塩、かつお・黒布だし、しょうゆ★				
牛乳	乳	牛乳★	米						
豆腐チャンプル	黒肉_小麦_大豆	鶏肉(もも)★	片栗粉★、片栗粉★、油、砂糖	たまねぎ、にんじん	食塩、かつお・黒布だし、しょうゆ★				
牛乳	乳	牛乳★	米						
豆腐チャンプル	黒肉_小麦_大豆	鶏肉(もも)★	片栗粉★、片栗粉★、油、砂糖	たまねぎ、にんじん	食塩、かつお・黒布だし、しょうゆ★				
牛乳	乳	牛乳★	米						
豆腐チャンプル	黒肉_小麦_大豆	鶏肉(もも)★	片栗粉★、片栗粉★、油、砂糖	たまねぎ、にんじん	食塩、かつお・黒布だし、しょうゆ★				
牛乳	乳	牛乳★	米						
豆腐チャンプル	黒肉_小麦_大豆	鶏肉(もも)★	片栗粉★、片栗粉★、油、砂糖	たまねぎ、にんじん	食塩、かつお・黒布だし、しょうゆ★				
牛乳	乳	牛乳★	米						
豆腐チャンプル	黒肉_小麦_大豆	鶏肉(もも)★	片栗粉★、片栗粉★、油、砂糖	たまねぎ、にんじん	食塩、かつお・黒布だし、しょうゆ★				
牛乳	乳	牛乳★	米						
豆腐チャンプル	黒肉_小麦_大豆	鶏肉(もも)★	片栗粉★、片栗粉★、油、砂糖	たまねぎ、にんじん	食塩、かつお・黒布だし、しょうゆ★				
牛乳	乳	牛乳★	米						
豆腐チャンプル	黒肉_小麦_大豆	鶏肉(もも)★	片栗粉★、片栗粉★、油、砂糖	たまねぎ、にんじん	食塩、かつお・黒布だし、しょうゆ★				
牛乳	乳	牛乳★	米						
豆腐チャンプル	黒肉_小麦_大豆	鶏肉(もも)★	片栗粉★、片栗粉★、油、砂糖	たまねぎ、にんじん	食塩、かつお・黒布だし、しょうゆ★				
牛乳	乳	牛乳★	米						
豆腐チャンプル	黒肉_小麦_大豆	鶏肉(もも)★	片栗粉★、片栗粉★、油、砂糖	たまねぎ、にんじん	食塩、かつお・黒布だし、しょうゆ★				
牛乳	乳	牛乳★	米						
豆腐チャンプル	黒肉_小麦_大豆	鶏肉(もも)★	片栗粉★、片栗粉★、油、砂糖	たまねぎ、にんじん	食塩、かつお・黒布だし、しょうゆ★				
牛乳	乳	牛乳★	米						
豆腐チャンプル	黒肉_小麦_大豆	鶏肉(もも)★	片栗粉★、片栗粉★、油、砂糖	たまねぎ、にんじん	食塩、かつお・黒布だし、しょうゆ★				
牛乳	乳	牛乳★	米						
豆腐チャンプル	黒肉_小麦_大豆	鶏肉(もも)★	片栗粉★、片栗粉★、油、砂糖	たまねぎ、にんじん	食塩、かつお・黒布だし、しょうゆ★				
牛乳	乳	牛乳★	米						
豆腐チャンプル	黒肉_小麦_大豆	鶏肉(もも)★	片栗粉★、片栗粉★、油、砂糖	たまねぎ、にんじん	食塩、かつお・黒布だし、しょうゆ★				
牛乳	乳	牛乳★	米						
豆腐チャンプル	黒肉_小麦_大豆	鶏肉(もも)★	片栗粉★、片栗粉★、油、砂糖	たまねぎ、にんじん	食塩、かつお・黒布だし、しょうゆ★				
牛乳	乳	牛乳★	米					</	