



2025年9月 献立表

社会福祉法人 都島友の会
こども発達サポートステーション
それいゆ



日曜日	献立名 (昼食)		黄 色 熱や力になる エネルギー源	赤 色 血や肉になる たんぱく質源	緑 色 体の調子をよくする ビタミン・ミネラル源
1 月	ご飯 みそ汁 鯖のマヨネーズ焼き 切り干し大根の炒め煮	牛乳	米	鯖 油揚げ 牛乳 豆腐	パセリ 切り干し大根 人参 玉葱 小松菜
2 火	パン シュリエンススープ 鶏肉のオランダ揚げ おかかマヨサラダ ミニゼリー	牛乳	パン 小麦粉 ゼリー	鶏肉 かつお節 牛乳	ピーマン 玉葱 ブロッコリー 胡瓜 人参 コーン キャベツ いんげん
3 水	五日混ぜご飯 高野豆腐のそぼろ炒め クリームスープ	牛乳	米	鶏肉 豆乳 チーズ 豚肉 牛乳 高野豆腐	ごぼう たくあん漬け 絹さや 干し椎茸 人参 玉葱 小松菜 南瓜 しめじ茸
4 木	サラダうどん 鶏肉のカレー焼き みそ汁	牛乳	うどん玉 ごま	ツナ 鶏肉 牛乳	コーン 胡瓜 レタス トマト 玉葱 小松菜 人参 パセリ
5 金	ご飯 すまし汁 厚揚げ入り炒め物 中華風和え物 バイナップル	牛乳	米 こんにゃく 春雨	厚揚げ わかめ 豚肉 竹輪 牛乳	人参 干し椎茸 だけのこ 大根 インゲン 胡瓜 えのき茸 青ねぎ バイナップル
6 土	鶏そぼろ丼ぶり キャベツのゆかり和え みそ汁		米 さつま芋	鶏肉	人参 ほうれん草 キャベツ もやし えのき茸
8 月	ご飯 みそ汁 鶏肉の照り焼き キャベツの塩昆布和え	牛乳	米	鶏肉 豆腐 牛乳 塩昆布	キャベツ 人参 しめじ茸 大根 小松菜
9 火	ご飯 わかめスープ 鮭のチャンチャン焼き 大豆サラダ	牛乳	米	鮭 大豆 ひじき わかめ 牛乳	えのき茸 キャベツ 玉葱 人参 胡瓜 豆苗
10 水	ご飯 みそ汁 パナナ フルコギ風炒め物 胡瓜とちくわの酢の物	牛乳	米 ごま	牛肉 竹輪 わかめ 牛乳	にんにく ピーマン 玉葱 しめじ茸 ニら もやし 胡瓜 小松菜 人参 パナナ
11 木	スパゲティミートソース スティック野菜 オレンジ ロールパン	牛乳	スパゲティ バター パン	牛肉 豚肉 鶏肝臓 牛乳	玉葱 人参 ピーマン 胡瓜 大根 オレンジ
12 金	ご飯 みそ汁 きのこオムレツ ウインナー パンパンジーサラダ	牛乳	米 ごま	卵 鶏肉 厚揚げ 豚肉 わかめ ウインナー 牛乳	玉葱 しめじ茸 椎茸 舞茸 人参 キャベツ 胡瓜 青ねぎ
13 土	休園日				
15 月	敬老の日	 	  	  	   
16 火	ご飯 みそ汁 鯖の塩焼き ひじきのそぼろ炒め	牛乳	米 ごま	鯖 大豆 豚肉 ひじき 牛乳	人参 えのき茸 小松菜 玉葱
17 水	カレーライス キャベツサラダ パイナップル	牛乳	米 じゃが芋	牛肉 牛乳	玉葱 人参 コーン キャベツ トマト 胡瓜 パイナップル
18 木	ご飯 春雨スープ 鶏肉のオープン焼き もやしサラダ	牛乳	米 春雨	鶏肉 チーズ さつま揚げ 牛乳	人参 玉葱 えのき茸 キャベツ もやし 小松菜
19 金	ご飯 もやしスープ 白身魚のフライ レバーの甘辛揚げ 梨	牛乳	米 ごま 小麦粉 パン粉	鯉 鶏肝臓 牛乳	梨 もやし 豆苗
20 土	休園日				
22 月	ご飯 みそ汁 鶏肉のおろし焼き 野菜さんびら	牛乳	米 押麦 ごま こんにゃく	鶏肉 牛肉 わかめ 牛乳	大根 カイワレ大根 レモン ごぼう 人参 えのき茸 ピーマン 青ねぎ
23 火	秋分の日	 	  	  	   
24 水	ご飯 みそ汁 豆腐ハンバーグ しらす和え	牛乳	米	鶏肉 豆腐 油揚げ 牛乳 しらす	干しいたけ 玉葱 人参 キャベツ 小松菜 なす 青ねぎ
25 木	焼きそば ロールパン きゅうりのおかか和え みそ汁 オレンジ	牛乳	中華麺 パン	豚肉 竹輪 青のり かつお節 豆腐 牛乳	人参 玉葱 キャベツ もやし 青梗菜 胡瓜 オレンジ
26 金	魚のピラフ トマトサラダ オープンポテト 厚揚げ入りスープ	牛乳	米 バター じゃが芋	鯉 牛乳 わかめ 厚揚げ	玉葱 人参 ピーマン トマト 胡瓜 オクラ 大根
27 土	休園日				
29 月	ひじきのちらし寿司 厚揚げのそぼろあんかけ 赤だし ウインナー	牛乳	米	しらす 鶏肉 卵 厚揚げ 牛乳 ウインナー ひじき	人参 胡瓜 小松菜 なめこ 青ねぎ
30 火	ご飯 みそ汁 豚肉の甘辛炒め きゅうりとしらすの酢の物	牛乳	米	豚肉 しらす 牛乳 わかめ 油揚げ	玉葱 しめじ茸 レンコン 人参 胡瓜 かいわれ大根



9月に入るとスーパーなどでは、夏野菜に変わり秋の野菜が並びはじめます。
子ども達の食事の量もこの時期を境に増えだし、成長している様子が伺えます。
秋の味覚をたっぷり食べ、体調管理に注意し食欲の秋を楽しみましょう！

社会福祉法人 都島友の会 こども発達サポートステーション それいゆ



メディシューフードサービス
管理栄養士 作成