

9月 給食献立表

令和7年

日	曜	午前	昼 食	3 時	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)	栄養量	未満児
1日	月	麦茶 ミレービス ケット	カレーライス マカロニサラダ パインアップル	牛乳 わかめおにぎり	豚小間・スキムミルク・ツナ 牛乳	米・じゃがいも 米油・マカロニ 白ごま・マヨドレ	たまねぎ・にんじん・コーン パインアップル缶 カットわかめ	水 カレーの王子様 トマトケチャップ・中濃ソース 食塩・バセリ・料理酒 みりん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	537 17.7 13.4 190 1.7 1.3
2日	火	麦茶 おこめリン グ	ごはん コロッケ ひじきの炒め煮 みそ汁(ほうれんそう・油揚げ) カップヨーグルト	牛乳 チーズビスケット	鶏ひき肉・スキムミルク 焼き竹輪・油揚げ・みそ ヨーグルト 粉チーズ・牛乳	米・米油 乾燥マッシュポテト 薄力粉・パン粉・砂糖	たまねぎ・ひじき・にんじん グリンピース・ほうれんそう	水・食塩・だし みりん・しょうゆ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	562 17.2 21.7 338 4.7 1.2
3日	水	麦茶 かぼちゃ ポーロ	ルーローハン風 春雨サラダ 中華スープ(たまねぎ・コーン) マスカットゼリー	牛乳 にんじんホットケーキ	豚ひき肉・牛乳	米・ごま油・砂糖 普通春雨・マスカットゼリー ホットケーキミックス・米油	ほうれんそう・さやいんげん にんじん・たまねぎ・コーン	しょうゆ・料理酒 穀物酢・しょうが おろしにんにく・水・食塩 鶏ガラスープ顆粒	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	481 14.4 15.6 217 2 1.2
4日 18日	木	麦茶 わいわいス ティックゼ リー	焼きうどん ポリポリみそきゅうり すまし汁(わかめ・麩) 梨	牛乳 しらすとねぎのおにぎり	豚小間・かつお削り節 みそ・牛乳 しらす干し	干しうどん・米油 マヨドレ・白ごま 米・ごま油・小町麩	キャベツ・にんじん・たまねぎ きゅうり・カットわかめ・梨・ねぎ	食塩・しょうゆ だし・みりん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	415 16.3 11.6 192 1.3 1.5
5日 19日	金	麦茶 星っこ	ごはん さわらの磯辺焼 高野豆腐の煮物 みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ) オレンジ	牛乳 焼きいも	さわら・高野豆腐・みそ 牛乳	米・薄力粉 米油・砂糖 さつまいも	青のり・にんじん・さやいんげん かぼちゃ・たまねぎ・オレンジ	料理酒・しょうゆ 食塩・だし	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	421 18.3 11.4 217 1.8 1.1
6日 20日	土	麦茶 かぼちゃ ポーロ	豚丼 ブロッコリーソー コンソメスープ(具材は当日子どもたち と決めます。)	牛乳 米粉パンのジャムサンド	豚肉 牛乳	米・なたね油 砂糖・植物油脂(大豆) 米粉パン・いちごジャム	にんじん・えのきたけ たまねぎ・ブロッコリー	しょうゆ・料理酒・魚醤 食塩・コンソメ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	409 12.8 9.8 293 2.2 1.1
8日	月	麦茶 ミレービス ケット	ごはん 豚と野菜の甘辛炒め じゃがいもの煮物 みそ汁(わかめ・油揚げ) オレンジ	牛乳 レーズンケーキ	豚小間・油揚げ・みそ 牛乳	米・薄力粉 米油・白ごま・砂糖 じゃがいも・ホットケーキミックス 無塩バター	たまねぎ・にんじん・ピーマン カットわかめ・オレンジ 干しぶどう	しょうゆ・料理酒 だし	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	463 16.7 13 223 1.6 1.1
9日 23日	火	麦茶 うさぎのし っぽ	ごはん ハンバーグデミグラスソース にんじんのグラッセ 茹でブロッコリー オニオンスープ ピーチゼリー	牛乳 みかん牛乳寒天	豚ひき肉・スキムミルク 粉チーズ・牛乳	米・米油 パン粉・砂糖 無塩バター・マヨドレ ピーチゼリー	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー みかん缶【国産】・粉寒天	水・食塩 トマトケチャップ・ウスターソース コンソメ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	415 15.9 14.4 256 2.4 0.8
10日	水	麦茶 わいわいス ティックゼ リー	中華丼 ひじきのナムル 春雨スープ(わかめ) パインアップル	牛乳 みそ蒸しパン	みそ・牛乳 豚小間	米・米油・ごま油 砂糖・かたくり粉 春雨・薄力粉	たまねぎ・にんじん・ひじき キャベツ・コーン・大根・ パインアップル缶 カットわかめ	水・しょうが・しょうゆ ベーキングパウダー・食塩 鶏ガラスープ顆粒・穀物酢	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	521 16.1 14.7 246 1.6 1.4
11日 25日	木	麦茶 かぼちゃ ポーロ	食パン 鶏肉のクリームソースかけ ごまドレサラダ スープ(しめじ・コーン) 梨	牛乳 にんじんと塩昆布のおにぎり	鶏もも・牛乳	食パン・米油 無塩バター・薄力粉 砂糖・すり白ごま・米	たまねぎ・こまつな・にんじん ぶなしめじ・コーン・梨 塩昆布	食塩・コンソメ バセリ・穀物酢・水・だし 料理酒	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	405 17.3 11.7 245 2 1.8
12日	金	麦茶 星っこ	ごはん ますのみそマヨ焼き さつまいもと油揚げの煮物 すまし汁(キャベツ・麩) ヨーグルト(ブルーベリージャム)	ジョア ココアメロンパンクッキー	ます・みそ・油揚げ プレーンヨーグルト・スキムミルク ジョアマスカット・牛乳	米・マヨドレ 米油・さつまいも 砂糖・小町麩 ブルーベリージャム・米粉 ホットケーキミックス・無塩バター	にんじん・たまねぎ・キャベツ	だし・しょうゆ 食塩・ビュアココア	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	468 18.6 15.9 273 5.6 1
13日 27日	土	麦茶 かぼちゃ ポーロ	ごはん ドライカレー ほうれん草ソー コンソメスープ(具材は当日子どもたち と決めます。)	牛乳 りんごゼリー(カップ) うさぎのしっぽ	豚肉・牛乳	米・オリーブ油 植物油脂(大豆)・砂糖 おこめリング・りんごゼリー	トマトピューレ ほうれん草・たまねぎ とうもろこし・にんじん	野菜カレー・食塩 ウスターソース・穀物酢 トマトケチャップ コンソメ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	529 20.6 13.7 282 2.5 1.7
15日	月	麦茶 ミレービス ケット	カレーライス マカロニサラダ スープ(ブロッコリー・たまねぎ) パインアップル	牛乳 わかめおにぎり	豚小間・スキムミルク・ツナ 牛乳	米・じゃがいも 米油・マカロニ・マヨドレ 白ごま	たまねぎ・にんじん・コーン ブロッコリー・パインアップル缶 カットわかめ	水 カレーの王子様 トマトケチャップ・中濃ソース 食塩・バセリ・コンソメ 料理酒・みりん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	544 18.2 13.4 195 1.8 1.7
16日	火	麦茶 うさぎのし っぽ	ごはん コロッケ ひじきの炒め煮 みそ汁(ほうれんそう・油揚げ) カップヨーグルト	牛乳 チーズビスケット	鶏ひき肉・スキムミルク 焼き竹輪・油揚げ・みそ ヨーグルト・牛乳 粉チーズ	米・米油 乾燥マッシュポテト 薄力粉・パン粉・砂糖	たまねぎ・ひじき・にんじん グリンピース・ほうれんそう	水・食塩・だし みりん・しょうゆ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	561 17.2 21.7 338 4.7 1.2
17日	水	麦茶 かぼちゃ ポーロ	ルーローハン風 春雨サラダ 中華スープ(たまねぎ・コーン) マスカットゼリー	牛乳 にんじんホットケーキ	豚ひき肉・牛乳	米・ごま油・砂糖 普通春雨・マスカットゼリー ホットケーキミックス・米油	ほうれんそう・さやいんげん にんじん・たまねぎ・コーン	しょうゆ・料理酒 穀物酢・しょうが おろしにんにく・水・食塩 鶏ガラスープ顆粒	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	479 14.5 15.6 217 2.1 1.2
22日	月	麦茶 ミレービス ケット	ごはん 豚と野菜の甘辛炒め じゃがいもの煮物 みそ汁(わかめ・油揚げ) オレンジ	牛乳 きな粉とつぶあんのおはぎ	豚小間・油揚げ・みそ 牛乳・きな粉 つぶあん	米・薄力粉 米油・白ごま・砂糖 じゃがいも	たまねぎ・にんじん・ピーマン カットわかめ・オレンジ	しょうゆ・料理酒 だし・食塩	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	521 18.1 11.3 182 1.7 0.9
24日	水	麦茶 わいわいス ティックゼ リー	中華丼 ひじきのナムル 春雨スープ(わかめ) パインアップル	牛乳 みそ蒸しパン	みそ・牛乳 豚小間	米・米油・ごま油 砂糖・かたくり粉 春雨・薄力粉	たまねぎ・にんじん・ひじき キャベツ・コーン・大根・ パインアップル缶 カットわかめ	水・しょうが・しょうゆ ベーキングパウダー・食塩 鶏ガラスープ顆粒・穀物酢	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	521 16.1 14.7 246 1.6 1.4
26日	金	麦茶 星っこ	ごはん ますのみそマヨ焼き さつまいもと油揚げの煮物 すまし汁(キャベツ・麩) ヨーグルト(ブルーベリージャム)	牛乳 ピーマンとウインナーのピザ	ます・みそ・油揚げ プレーンヨーグルト・スキムミルク 牛乳・大豆粉 皮なしペビーウインナー	米・マヨドレ 米油・さつまいも 砂糖・小町麩 ブルーベリージャム・米粉 かたくり粉	にんじん・たまねぎ・キャベツ ピーマン	だし・しょうゆ 食塩・ベーキングパウダー・水 トマトケチャップ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	500 20 18.2 231 1 1.3
29日	月	麦茶 ミレービス ケット	ごはん 厚揚げのそぼろあんかけ キャベツとピーマンのツナ和え みそ汁(さつまいも・麩) パインアップル	牛乳 ココアメロンパンクッキー	厚揚げ・豚ひき肉・ツナ みそ・牛乳	米・ごま油 かたくり粉・砂糖 さつまいも・小町麩 ホットケーキミックス・無塩バター 米油	たまねぎ・グリンピース キャベツ・ピーマン パインアップル缶	しょうが・だし しょうゆ・みりん・水・穀物酢 ビュアココア	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	458 15.2 16.5 261 2.2 1
30日 お誕生 日	火	麦茶 うさぎのし っぽ	さつまいもごはん 鶏のごま照り焼き 野菜とひじきのおひたし みそ汁(えのき・油揚げ) ピーチゼリー	牛乳 レモンケーキ	鶏むね・油揚げ みそ・牛乳 調整豆乳 ホイップクリーム	米 さつまいも・砂糖 白ごま ピーチゼリー ホットケーキミックス 米油	キャベツ・ひじき コーン冷凍・にんじん えのきたけ・レモン果汁	・だし・食塩 しょうゆ・みりん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	432 18.4 11.7 212 1.8 1.1

※食べていない食材がある場合は給食提供日までに、何回かご自宅で試して下さい。アレルギーが出た場合は速やかに担当保育士までご連絡下さい。

※都合により献立・食材を変更することがあります。

※全日卵を使用した献立はありません。