

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:腸子をとる	(その他の食品)	栄養量	未満児	以上児
1日	月	飲み物 お菓子	カレーライス マカロニサラダ パイナップル缶	牛乳 わかめおにぎり	豚小間・スキムミルク・ツナ 普通牛乳	お菓子・米・じゃがいも 鶏油・タマネギ・マヨネーズ 白ごま	たまねぎ・にんじん・コーン冷凍 パイナップル缶詰 カットわかめ	飲み物・水 カレーの玉子 トマトソース・中濃ソース 食塩・バセリ・料理酒 みりん	186kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 糖質(g) 食塩相当量(g)	537 17.7 13.4 190 1.7	648 21.8 15.9 191 1.6
					鶏むき肉・スキムミルク 焼き竹輪・油揚げ・みそ ヨーグルト・普通牛乳 粉チーズ・牛乳	乾燥マッシュポテト 薄力粉・パン粉・白砂糖	たまねぎ・ひじき・にんじん グリンピース冷凍・ほうれんそう	飲み物・水・食塩・だし みりん・しょうゆ	186kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 糖質(g) 食塩相当量(g)	562 17.2 21.7 338 4.7	673 21.3 26.5 379 5.4
2日	火	飲み物 お菓子	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							
3日	水	飲み物 お菓子	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	豚むき肉・普通牛乳・牛乳	お菓子・米・ごま油・白砂糖 普通春雨・マスカットゼリー お砂糖・タマネギ・鶏油	ほうれんそう・さやいんげん にんじん・たまねぎ・コーン冷凍	飲み物・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	186kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 糖質(g) 食塩相当量(g)	481 14.4 15.6 217 2.2	572 14.4 18.7 226 1.6
4日	木	飲み物 お菓子	焼きうどん ポリポリみそきゅうり すまし汁(わかめ・鮎) 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・普通牛乳 しらす干し	お菓子・干しうどん・鶏油 マヨネーズ・白ごま・小町麦 米・ごま油	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	飲み物・食塩・しょうゆ だし・みりん	186kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 糖質(g) 食塩相当量(g)	415 16.3 11.6 192 1.3	489 19.7 13.7 198 1.1
5日	金	飲み物 お菓子	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 普通牛乳	お菓子・米・薄力粉 鶏油・白砂糖 さつまいも	青のりににんじん・さやいんげん かぼちゃ・たまねぎ・オレンジ	飲み物・料理酒・しょうゆ 食塩・だし	186kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 糖質(g) 食塩相当量(g)	421 18.3 11.4 217 1.8	502 23 13.7 230 2.2
6日	土	飲み物 お菓子	中華丼 パワパワ野菜漬け みそ汁(えのき・豆腐) カップゼリー(りんご)	牛乳 野菜ケーキ	鶏むね・絹ごし豆腐・みそ 普通牛乳・牛乳	お菓子・米・ごま油・白砂糖 かたくり粉・りんごゼリー 薄力粉・鶏油	キャベツ グリンピース冷凍・大根 えのきたけ・ほうれんそう	飲み物・水・しょうが 鶏ガラスープ顆粒・しょうゆ 穀物酢・だし ベークンパウダー	186kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 糖質(g) 食塩相当量(g)	491 16.8 13.5 237 1.8	585 20.7 16.1 254 1.6
8日	月	飲み物 お菓子	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 普通牛乳・牛乳	お菓子・米・薄力粉 鶏油・白ごま・白砂糖 じゃがいも・お砂糖・タマネギ 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 干し豆腐	飲み物・しょうゆ・料理酒 だし	186kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 糖質(g) 食塩相当量(g)	463 16.7 13 223 1.6	552 20.9 15.4 236 1.8
9日	火	飲み物 お菓子	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 卵でブロッコリー オニオンソース ピーチーズ	牛乳 みかん牛乳寒天	豚ひき肉・スキムミルク 粉チーズ・普通牛乳・牛乳	お菓子・米・鶏油 パン粉・白砂糖 無塩バター・マヨネーズ ピーチーズ	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー みかん缶(国産)・粉寒天	飲み物・水・食塩 トマトソース・ウスターソース コショウ	186kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 糖質(g) 食塩相当量(g)	415 15.9 14.4 256 2.4	492 19.7 17.3 278 2.8
10日	水	飲み物 お菓子	ごはん 五目たまご焼き 野菜のごま和え みそ汁(じゃがいも・たまねぎ) パイナップル缶	牛乳 みそ煮しん	豚・みそ・普通牛乳・牛乳 スキムミルク	お菓子・米・鶏油 白砂糖・すり白ごま じゃがいも・薄力粉	たまねぎ・にんじん・ひじき さやいんげん・切干しいたけ パイナップル缶詰	飲み物・だし・しょうゆ ベークンパウダー	186kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 糖質(g) 食塩相当量(g)	439 13.3 12.4 264 1.9	521 16.7 14.7 290 2
11日	木	飲み物 お菓子	食パン 鶏肉のクリームソースかけ ごまドレッシング スープ(しめじ・コーン) 梨	牛乳 にんじん塩昆布のおにぎり	鶏もも・牛乳・普通牛乳	お菓子・食パン・鶏油 無塩バター・薄力粉 白砂糖・すり白ごま・米	たまねぎ・ごま・にんじん ぶなしめじ・コーン冷凍・梨 塩昆布	飲み物・食塩・コンソメ バセリ・穀物酢・水・だし 料理酒	186kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 糖質(g) 食塩相当量(g)	405 17.3 11.7 245 2	480 21.4 14 262 2.1
12日	金	飲み物 お菓子	ごはん ますのみそマヨ焼き さつまいも油揚げの煮物 すまし汁(キャベツ・鮎) ヨーグルトブルーベリージャム	牛乳 ココアメロンパンケーキ	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	お菓子・米・マヨネーズ 鶏油・さつまいも 白砂糖・小町麦 フルーベレーズル お砂糖・タマネギ・無塩バター	にんじん・たまねぎ・キャベツ	飲み物・だし・しょうゆ 食塩・ピュアココア	186kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 糖質(g) 食塩相当量(g)	468 18.6 15.9 273 5.6	552 22.3 19 265 1.1
13日	土	飲み物 お菓子	豚丼 切干大根のナムル みそ汁(じゃがいも・わかめ) カップゼリー(ラフランス)	牛乳 ツナおにぎり	豚小間・みそ・普通牛乳 ツナ	お菓子・米・鶏油・ごま油 白砂糖・じゃがいも ラフランスゼリー・白ごま	たまねぎ・切干しいたけ チンゲンサイ・にんじん カットわかめ	飲み物・だし・しょうゆ みりん・料理酒・穀物酢 食塩	186kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 糖質(g) 食塩相当量(g)	505 18.4 12.5 202 1.8	608 22.9 14.8 209 1.7
15日	月	飲み物 お菓子	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) パイナップル缶	牛乳 わかめおにぎり	豚小間・スキムミルク・ツナ 普通牛乳	お菓子・米・じゃがいも 鶏油・タマネギ・マヨネーズ 白ごま	たまねぎ・にんじん・コーン冷凍 ブロッコリー・パイナップル缶詰 カットわかめ	飲み物・水 カレーの玉子 トマトソース・中濃ソース 食塩・バセリ・コンソメ 料理酒・みりん	186kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 糖質(g) 食塩相当量(g)	544 18.2 13.4 195 1.8	656 22.4 16 198 1.7
16日	火	飲み物 お菓子	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	鶏むき肉・スキムミルク 焼き竹輪・油揚げ・みそ ヨーグルト・普通牛乳 粉チーズ・牛乳	お菓子・米・鶏油 乾燥マッシュポテト 薄力粉・パン粉・白砂糖	たまねぎ・ひじき・にんじん グリンピース冷凍・ほうれんそう	飲み物・水・食塩・だし みりん・しょうゆ	186kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 糖質(g) 食塩相当量(g)	561 17.2 21.7 338 4.7	673 21.3 26.5 379 5.4
17日	水	飲み物 お菓子	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	豚むき肉・普通牛乳・牛乳	お菓子・米・ごま油・白砂糖 普通春雨・マスカットゼリー お砂糖・タマネギ・鶏油	ほうれんそう・さやいんげん にんじん・たまねぎ・コーン冷凍	飲み物・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	186kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 糖質(g) 食塩相当量(g)	479 14.5 15.6 217 2.1	570 17.8 18.7 227 1.6
22日	月	飲み物 お菓子	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 普通牛乳・きな粉 つぶあん	お菓子・米・薄力粉 鶏油・白ごま・白砂糖 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	飲み物・しょうゆ・料理酒 だし・食塩	186kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 糖質(g) 食塩相当量(g)	521 18.1 11.3 182 1.7	624 22.5 13.3 184 1.8
24日	水	飲み物 お菓子	ごはん 五目たまご焼き 野菜のごま和え みそ汁(じゃがいも・たまねぎ) パイナップル缶	牛乳 みそ煮しん	豚・みそ・普通牛乳・牛乳 スキムミルク	お菓子・米・鶏油 白砂糖・すり白ごま じゃがいも・薄力粉	たまねぎ・にんじん・ひじき さやいんげん・切干しいたけ パイナップル缶詰	飲み物・だし・しょうゆ ベークンパウダー	186kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 糖質(g) 食塩相当量(g)	438 13.3 12.4 266 1.9	519 16.8 14.7 289 2
26日	金	飲み物 お菓子	ごはん ますのみそマヨ焼き さつまいも油揚げの煮物 すまし汁(キャベツ・鮎) ヨーグルトブルーベリージャム	牛乳 ピーマンとウィンナーのピザ	ます・みそ・油揚げ プレーンヨーグルト・スキムミルク 普通牛乳・大豆粉 皮なしピーマン・ウィンナー	お菓子・米・マヨネーズ 鶏油・さつまいも 白砂糖・小町麦 フルーベレーズル・米粉 かたくり粉	にんじん・たまねぎ・キャベツ ピーマン	飲み物・だし・しょうゆ 食塩・ベークンパウダー・水 トマトソース	186kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 糖質(g) 食塩相当量(g)	500 20 18.2 231 1.3	605 24.9 21.9 248 1.4
29日	月	飲み物 お菓子	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・鮎) パイナップル缶	牛乳 ココアメロンパンケーキ	厚揚げ・豚ひき肉・ツナ みそ・普通牛乳・牛乳	お菓子・米・ごま油 かたくり粉・白砂糖 さつまいも・小町麦 お砂糖・タマネギ・無塩バター 鶏油	たまねぎ・しょうが・冷凍 しょうゆ・みりん・水・穀物酢 パイナップル缶詰	飲み物・しょうが・だし しょうゆ・みりん・水・穀物酢 ピュアココア	186kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 糖質(g) 食塩相当量(g)	458 15.2 16.5 261 2.1	540 19 19.9 283 2.2
30日	火	飲み物 お菓子	ごはん 中華風鶏の照り焼き ブロッコリーのごま和え わかめとコーンのスープ マスカットゼリー	牛乳 ポテンデージュ風(にんじん)	鶏むね・普通牛乳	お菓子・米・ごま油・薄力粉 鶏油・白ごま・白砂糖 マスカットゼリー じゃがいも・かたくり粉	ブロッコリー・にんじん カットわかめ・コーン冷凍	飲み物・おろしにんにく しょうゆ・みりん・水 鶏ガラスープ顆粒・食塩	186kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 糖質(g) 食塩相当量(g)	402 17.4 11.1 184 1.8	478 21.4 13.1 189 2.1

※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。