

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	飲み物 お菓子	カレーライス マカロニサラダ パインアップル缶	牛乳 わかめおにぎり	豚小間・スキムミルク 普通牛乳	お菓子・米・じゃがいも 調合油・マヨネーズ 白ごま	たまねぎ・にんじん・コーン冷凍 パインアップル缶詰 カットわかめ	飲み物・水 カレーの王子様 トイザファブ・中濃ソース 食塩・バセリ・料理酒 みりん	188kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	537 17.7 13.4 190 1.7 1.3
2日	火	飲み物 お菓子	ごはん コロケ 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・調合油 乾燥マッシュポテト 薄力粉・パン粉・上白糖	たまねぎ・ひじき・にんじん グリーンピース冷凍・ほうれんそう	飲み物・水・食塩・だし みりん・しょうゆ	188kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	562 17.2 21.7 338 4.7 1.2
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	鶏むき肉・普通牛乳・牛乳	お菓子・米・ごま油・上白糖 普通香辛料・マスカットゼリー おろし・キウイ・調合油	ほうれんそう・さいりげん にんじん・たまねぎ・コーン冷凍	飲み物・しょうゆ・料理酒 鶏ガラスープ顆粒・しょうゆ おろしにんにく・水・食塩 鶏ガラスープ顆粒	188kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	481 14.4 15.6 217 2 1.2
4日 18日	木	飲み物 お菓子	焼きうどん ホリホリさきめゆり 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・調合油 マヨネーズ・白ごま・小町乾 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	188kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	415 16.3 11.6 192 1.3 1.5
5日 19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	さわか・高野豆腐・みそ 普通牛乳	お菓子・米・薄力粉 調合油・上白糖 さつまいも	青のり・にんじん・さいりげん 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	188kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	421 18.3 11.4 217 1.8 1.1
6日 20日	土	飲み物 お菓子	中華丼 パキパキ野菜漬け 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・鶏こし豆腐・みそ 普通牛乳・牛乳	お菓子・米・ごま油・上白糖 かたくり粉・りんごゼリー 薄力粉・調合油	にんじん・たまねぎ・キャベツ グリーンピース冷凍・大根 えのきたけ・ほうれんそう	飲み物・水・しょうゆ 鶏ガラスープ顆粒・しょうゆ 穀物酢・だし ペーキングパウダー	188kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	491 16.8 13.5 237 1.8 1.2
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 調合油・白ごま・上白糖 じゃがいも・おろし・キウイ・ 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	188kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	463 16.7 13 223 1.6 1.1
9日 23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 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	鶏むき肉・スキムミルク 粉チーズ・普通牛乳・牛乳	お菓子・米・調合油 パン粉・上白糖 無塩バター・マヨネーズ 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	飲み物・水・食塩 トイザファブ・ウスターソース コシノ	188kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	415 15.9 14.4 256 2.4 0.8
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) パインアップル缶	牛乳 みそ黒しん	豚・みそ・普通牛乳・牛乳 スキムミルク	お菓子・米・調合油 上白糖・すり白ごま じゃがいも・薄力粉	たまねぎ・にんじん・ひじき さいりげん・切干しだいこん パインアップル缶詰	飲み物・だし・しょうゆ ペーキングパウダー	188kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	439 13.3 12.4 264 1.9 1.2
11日 25日	木	飲み物 お菓子	食パン 鶏肉のクリームソースかけ ごまだしサラダ 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・普通牛乳	お菓子・食パン・調合油 無塩バター・薄力粉 上白糖・すり白ごま・米	たまねぎ・こまつな・にんじん ぶなしめじ・コーン冷凍・梨 塩昆布	飲み物・食塩・コシノ バセリ・穀物酢・水・だし 料理酒	188kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	405 17.3 11.7 245 2 1.8
12日	金	飲み物 お菓子	ごはん ますのみそマヨ焼き さつまいもと油揚げの煮物 すまし汁(キャベツ・鮎) ヨーグルト(ブルーベリージャム)	ジョア ココアメロンパンクッキー	ます・みそ・油揚げ フレンチポテト・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 調合油・さつまいも 上白糖・小町乾 ブルーベリージャム おろし・キウイ・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	188kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	468 18.6 15.9 273 5.6 1
13日 27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・調合油・ごま油 上白糖・じゃがいも ラフランスゼリー・白ごま	たまねぎ・切干しだいこん 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	188kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	505 18.4 12.5 202 1.8 1.3
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) パインアップル缶	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 調合油・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・パインアップル缶詰 カットわかめ	飲み物・水 カレーの王子様 トイザファブ・中濃ソース 食塩・バセリ・コシノ 料理酒・みりん	188kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	544 18.2 13.4 195 1.8 1.7
16日	火	飲み物 お菓子	ごはん コロケ 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・調合油 乾燥マッシュポテト 薄力粉・パン粉・上白糖	たまねぎ・ひじき・にんじん グリーンピース冷凍・ほうれんそう	飲み物・水・食塩・だし みりん・しょうゆ	188kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	561 17.2 21.7 338 4.7 1.2
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	鶏むき肉・普通牛乳・牛乳	お菓子・米・ごま油・上白糖 普通香辛料・マスカットゼリー おろし・キウイ・調合油	ほうれんそう・さいりげん 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	188kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	479 14.5 15.6 217 2.1 1.2
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 調合油・白ごま・上白糖 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	188kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	521 18.1 11.3 182 1.7 0.9
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) パインアップル缶	牛乳 みそ黒しん	豚・みそ・普通牛乳・牛乳 スキムミルク	お菓子・米・調合油 上白糖・すり白ごま じゃがいも・薄力粉	たまねぎ・にんじん・ひじき さいりげん・切干しだいこん パインアップル缶詰	飲み物・だし・しょうゆ ペーキングパウダー	188kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	438 13.3 12.4 266 1.9 1.2
26日	金	飲み物 お菓子	ごはん ますのみそマヨ焼き さつまいもと油揚げの煮物 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 フレンチポテト・スキムミルク 普通牛乳・大豆粉 皮なしミニトマト	お菓子・米・マヨネーズ 調合油・さつまいも 上白糖・小町乾 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	飲み物・だし・しょうゆ 食塩・ペーキングパウダー・水 トイザファブ	188kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	500 20 18.2 231 5.6 1.3
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) パインアップル缶	牛乳 ココアメロンパンクッキー	厚揚げ・鶏むき肉・ツナ みそ・普通牛乳・牛乳	お菓子・米・ごま油 かたくり粉・上白糖 さつまいも・小町乾 おろし・キウイ・無塩バター 調合油	たまねぎ・グリーンピース冷凍 キャベツ・ピーマン パインアップル缶詰	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	188kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	458 15.2 16.5 281 2.2 1
30日	火	飲み物 お菓子	ごはん 中華風鶏の照り焼き ブロッコリーのこま和え わかめとコーンのスープ マスカットゼリー	牛乳 ボンデケーキ(にんじん)	鶏むね・普通牛乳	お菓子・米・ごま油・薄力粉 調合油・白ごま・上白糖 マスカットゼリー じゃがいも・かたくり粉	アボカド・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	188kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	402 17.4 11.1 184 1.8 1.1
誕生日	飲み物 お菓子	さつまいもごはん 鶏のごま照り焼き 野菜とじゃがいものおひたし 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・普通牛乳 調整乳 おろし・キウイ ヨーグルト	お菓子・米 さつまいも・上白糖 白ごま ピーチゼリー おろし・キウイ 調合油	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	飲み物・だし・食塩 しょうゆ・みりん	188kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	432 18.4 11.7 212 1.8 1.1	

※食べられない食材がある場合は給食提供日まで、何回かご自宅でご試して下さい。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。