

9月 給食献立表

令和7年

幼児

日	曜	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)
1	月	ごはん さわらのマヨ味噌焼き きざみのり和え みそ汁	ぶどうゼリー 牛乳	さわら・ソフト豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	米・たけや味噌・マヨドレ 車糖	はくさい・キャベツ にんじん キザミノリ たまねぎ・葉ねぎ ぶどう飲料・寒天	清酒・食塩・こいくちしょうゆ 本みりん・煮干しだし
2	火	ごはん なすと豚肉の味噌炒め ゆかり和え みそ汁	ココアケーキ 牛乳	豚もも・赤みそ 淡色辛みそ・普通牛乳	米・ごま油・かたくり粉 車糖・じゃがいも ホットケーキミックス	なす・たまねぎ にんじん・はくさい・きゅうり ゆかりふりかけ・カットわかめ	清酒・こいくちしょうゆ 本みりん ビュアココア 煮干しだし
3	水	牛丼 みそ汁	クッキー 牛乳	油揚げ・淡色辛みそ・鶏卵 普通牛乳	米・牛肉・しらたき・車糖 薄力粉・上新粉 無塩バター	たまねぎ・にんじん 乾しいたけ・白菜 カットわかめ	煮干しだし・本みりん こいくちしょうゆ・かつお・昆布だし うすくちしょうゆ・清酒 ベーキングパウダー
4	木	ごはん たららの照り焼き ひじきサラダ みそ汁	フライドポテト 牛乳	まだら・淡色辛みそ 普通牛乳	米・車糖・乾燥ひじき 冷凍コーン・ごま油 じゃがいも・調合油	しょうが・きゅうり・キャベツ にんじん 西洋かぼちゃ カットわかめ	こいくちしょうゆ・本みりん 清酒・穀物酢・食塩 煮干しだし
5	金	丸パン 具だくさんスープ 大豆サラダ 果物 牛乳	菜めしおにぎり お茶	鶏もも・普通牛乳	丸パン・じゃがいも 顆粒コンソメ・大豆水煮 マヨドレ・米・菜飯ふりかけ	にんじん・たまねぎ 大根・しめじ ブロッコリー・キャベツ きゅうり・バナナ	食塩・穀物酢・番茶
6	土	ケチャップライス スープ	自然素材のお菓子 お茶	鶏もも	米・顆粒コンソメ じゃがいも 自然素材のお菓子	たまねぎ・生しいたけ・にんじん 青ピーマン	ケチャップ・食塩・番茶
8	月	ごはん 鮭の塩焼き 切干大根の煮物 みそ汁	小豆寒天 牛乳	鮭・油揚げ・淡色辛みそ こしあん・普通牛乳	米 グリーンピース・車糖 さつまいも	切干しだいこん・にんじん 乾しいたけ・カットわかめ 葉ねぎ・寒天	清酒・食塩 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・本みりん かつお・昆布だし 煮干しだし
9	火	ごはん 豚大根の煮物 きゅうりの浅漬け すまし汁	パインケーキ 牛乳	豚もも・普通牛乳	米・板こんにやく 冷凍いんげん・車糖・麩 ホットケーキミックス	大根・にんじん・きゅうり ほうれんそう たまねぎ・パイン缶	清酒・本みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・昆布茶 食塩 かつお・昆布だし
10	水	カレーライス さわやかサラダ	黒ごまクッキー 牛乳	鶏卵・普通牛乳	米・牛肉・じゃがいも 薄力粉・ブイヨン・調合油 上新粉・車糖・無塩バター いりごま・すりごま	たまねぎ・にんじん しめじ・キャベツ・きゅうり	ケチャップ・カレー粉 中濃ソース・食塩 みかん缶・穀物酢 ベーキングパウダー
11	木	ごはん 赤魚のマヨドレ焼き ゆかり和え みそ汁	一口ドーナツ 牛乳	あかうお・ソフト豆腐 油揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳	米・マヨドレ・麩 ホットケーキミックス 調合油	はくさい・きゅうり・にんじん ゆかりふりかけ	清酒・食塩・本みりん こいくちしょうゆ 煮干しだし
12	金	ハニーロール チキンカツ ソース 春雨サラダ スープ 牛乳	フルーツミックス 麦茶	鶏むね・鶏卵・普通牛乳	ハニーロール・薄力粉 パン粉・調合油 普通はるさめ・マヨドレ 冷凍コーン・顆粒コンソメ	きゅうり・にんじん カットわかめ・白菜 パイン缶・もも缶	食塩・清酒・中濃ソース 穀物酢・みかん缶・麦茶
13	土	炊き込みご飯 みそ汁	自然素材のお菓子 麦茶	鶏もも・油揚げ 淡色辛みそ	米・板こんにやく 自然素材のお菓子	れんこん・にんじん・ぶなしめじ たまねぎ	本みりん・こいくちしょうゆ 煮干しだし・うすくちしょうゆ・食塩 清酒・麦茶・かつお・昆布だし
15	月	敬老の日 (休園日)					
16	火	ごはん 鶏の照り焼き ナムル スープ	みかんゼリー 牛乳	鶏もも・普通牛乳	米・車糖・いりごま・ごま油 顆粒コンソメ	しょうが・ほうれんそう りよくとうもやし・にんじん カットわかめ・たまねぎ 寒天	こいくちしょうゆ・本みりん 清酒・食塩・みかん缶
17	水	ごはん 八宝菜 きざみのり和え みそ汁	じゃがもちくん 牛乳	豚もも・淡色辛みそ 普通牛乳	米 冷凍いんげん・顆粒鶏ガラ かたくり粉・ごま油・麩 じゃがいも 無塩バター	白菜・たまねぎ にんじん・乾しいたけ キャベツ・りよくとうもやし キザミノリ・カットわかめ なめこ	清酒・こいくちしょうゆ・食塩 本みりん・煮干しだし
18	木	ごはん さばの味噌煮 酢の物 すまし汁	さつま芋スティック 牛乳	さば・ソフト豆腐・普通牛乳	米・たけや味噌・こうじ味噌 車糖・麩・さつまいも	しょうが・きゅうり カットわかめ・たまねぎ にんじん	清酒・本みりん・穀物酢 こいくちしょうゆ・食塩 うすくちしょうゆ かつお・昆布だし
19	金	食パン 牛肉のトマト煮込み ツナサラダ 牛乳	わかめおにぎり 麦茶	ノンオイルツナ缶 普通牛乳	食パン・牛肉 じゃがいも・ブイヨン マヨドレ・米 わかめふりかけ	たまねぎ・にんじん しめじ・ブロッコリー トマトホール缶・きゅうり キャベツ	清酒・トマトビューレ ケチャップ・食塩・穀物酢 麦茶
20	土	デイキャンプ (弁当日)	自然素材のお菓子 麦茶		自然素材のお菓子		麦茶
22	月	ごはん 煮魚 おかか和え みそ汁	ココアクッキー 牛乳	あかうお・かつお節 淡色辛みそ・鶏卵 普通牛乳	米・車糖・薄力粉・上新粉 無塩バター	しょうが・キャベツ・大根・きゅうり にんじん 西洋かぼちゃ たまねぎ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・清酒 本みりん・煮干しだし ベーキングパウダー ビュアココア
23	火	秋分の日 (休園日)					
24	水	ごはん 麻婆豆腐 きゅうりの中華和え 中華スープ	バナナケーキ 牛乳	赤みそ・普通牛乳	米・合挽ミンチ・絞り豆腐 顆粒コンソメ・車糖・ごま油 かたくり粉・顆粒鶏ガラ ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん 生しいたけ・青ピーマン・きゅうり カットわかめ・白菜・バナナ	本みりん・こいくちしょうゆ 清酒・食塩
25	木	ごはん 鮭の磯焼き ひじき煮 みそ汁	フルーツ寒天 牛乳	鮭・油揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳	米・乾燥ひじき・車糖	あおのり・たまねぎ にんじん・乾しいたけ グリーンピース・なす りよくとうもやし・葉ねぎ・パイン缶 もも缶・みかん缶・寒天	清酒・食塩・かつお・昆布だし うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・本みりん
26	金	イエローロール ポトフ さつまいもサラダ 牛乳	五平餅おやき 麦茶	鶏もも・普通牛乳・赤みそ	イエローロール じゃがいも 顆粒コンソメ さつまいも・マヨドレ 米・車糖・たけや味噌 すりごま	たまねぎ・にんじん しめじ・大根 ブロッコリー・きゅうり ミックスベジタブル	食塩・穀物酢・本みりん 清酒・麦茶
27	土	豚丼 みそ汁	自然素材のお菓子 麦茶	豚もも・淡色辛みそ	米・車糖・かたくり粉 じゃがいも 自然素材のお菓子	にんじん・たまねぎ・生しいたけ 葉ねぎ	清酒・こいくちしょうゆ 麦茶・煮干しだし かつお・昆布だし
29	月	ごはん さわらのカレー風味焼き 酢の物 すまし汁	レーズン蒸しパン 牛乳	さわら・ソフト豆腐 普通牛乳	米・白味噌・車糖・薄力粉 調合油	きゅうり・にんじん りよくとうもやし・たまねぎ しめじ・干しぶどう	清酒・本みりん・カレー粉 穀物酢・こいくちしょうゆ 食塩・うすくちしょうゆ ベーキングパウダー かつお・昆布だし
30	火	ごはん 牛肉の時雨煮 ごま和え みそ汁	きな粉クッキー 牛乳	油揚げ・淡色辛みそ・鶏卵 きな粉・普通牛乳	米・牛肉・しらたき 冷凍いんげん・車糖 いりごま・さつまいも 薄力粉・上新粉 無塩バター	たまねぎ・にんじん しめじ・キャベツ・きゅうり えのきたけ	清酒・こいくちしょうゆ 本みりん ベーキングパウダー かつお・昆布だし 煮干しだし

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆										
エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
533 kcal	22.5 g	18.7 g	73.3 g	256 mg	2.2 mg	263 μg	0.39 mg	0.42 mg	27 mg	1.8 g

・材料入荷の都合により変更する場合があります。
・牛乳は100～150ccを飲んでいきます。
・ホットケーキミックスは卵、乳製品不使用のものを使用しています。
・B.Pとはベーキングパウダー(アルミ不使用)のことです。