

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・わかめ・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 カレーの玉子糠 トマトケチャップ・中濃ソース 食塩・バセリノ料理酒 みりん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(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 オレンジゼリー	鶏ひき肉・スキムミルク 焼き竹輪・油揚げ・みそ ヨーグルト・普通牛乳 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 オレンジゼリー	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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(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	豚ひき肉・普通牛乳・牛乳	お菓子・米・ごま油・上白糖 普通春雨・マスカットゼリー ホットケーキミックス・調合油	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 殺菌酢・しょうが おろしにんにく・水・食塩 鶏がらスープ顆粒	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	481 14.4 15.6 217 2 1.2
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・麩) 梨	牛乳 しらすとねぎのおにぎり	豚小間・かつお節り節 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・小町麩 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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	415 16.3 11.6 192 1.3 1.5
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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	421 18.3 11.4 217 1.8 1.1
6日	土	飲み物 お菓子	中華丼 パスタ野菜漬け 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・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・しょうが 鶏がらスープ顆粒・しょうゆ 殺菌酢・だし ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(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 五平餅	豚小間・油揚げ・みそ 普通牛乳・牛乳 かつお節り節	お菓子・米・薄力粉 調合油・白ごま・ごま油 じゃがいも・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	飲み物・しょうゆ・料理酒 だし	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	463 16.7 13 223 1.6 1.1
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 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・普通牛乳・牛乳	お菓子・米・薄力粉 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) 食塩(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	切干大根入りそぼろ丼 ほうれんそうの納豆和え みそ汁(さつまいも・油揚げ) オレンジ	牛乳 かぼちゃと黒ごまの蒸しパン	鶏ひき肉・挽きわり納豆 かつお節り節 油揚げ・みそ 普通牛乳・牛乳	米・ごま油・上白糖 かたくり粉・さつまいも 薄力粉・調合油・黒ごま	切干しいたけ にんじん・グリーンピース ほうれんそう・かぼちゃ オレンジ	水・しょうが しょうゆ・だし ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	439 13.3 12.4 264 1.9 1.2
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・コンソメ ハセリノ殺菌酢・だし 料理酒	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(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・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	お菓子・米・マヨネーズ 調合油・さつまいも 上白糖・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	飲み物・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) 食塩(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	468 18.6 15.9 273 5.6 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・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・殺菌酢 食塩	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	505 18.4 12.5 202 1.8 1.3
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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	521 18.1 11.3 182 1.7 0.9
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・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 普通牛乳・大豆粉 皮なしピーマン・ウインナー	お菓子・米・マヨネーズ 調合油・さつまいも 上白糖・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	飲み物・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) 食塩(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	500 20 18.2 231 1 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・麩) 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・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・上白糖 さつまいも・小町麩 ホットケーキミックス・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・殺菌酢 ビュアココア	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	458 15.2 16.5 261 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 ボンデケージョ風(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	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 鶏がらスープ顆粒・食塩	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	402 17.4 11.1 184 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、何回かご自宅を試して下さい。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。