

令和7年 9月 献立表

3才以上児		第2へきなごども園				
日付	食事	午後おやつ	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をとるもの	たんぱく質 脂質
1(月)	野菜たっぷりマーボー丼,人参りしり	牛乳,チーズ,味しらべ	木綿豆腐,豚ひき肉,みそツナ缶,赤頭,牛乳,ハイ!チーズ	米・精白米,ごま油,三温糖,かたくり粉,油,せんべい	なす,たけのこ,ピーマン,にんじん,ねぎ,しょうが,チューブ,ほうれんそう,もやし,にんじん,コーン,パプリカ,トマト,オレンジ	540kcal 21.6g 20.2g
2(火)	バターロールパン,キッズナゲット,ほうれんそうともやしのナムル,マカロニスープ,トマト,牛乳	オレンジ,ムーンライト	鶏もも肉,鶏ひき肉,焼き豆腐,ベーコン,牛乳	バターロールパン,かたくり粉,油,ごま油,すりごま,マカロニ,じゃがいも,クッキー	たまねぎ,にんじん,チューブ,しょうが,チューブ,ほうれんそう,もやし,にんじん,コーン,パプリカ,トマト,オレンジ	573kcal 21.5g 58.0g
3(水)	青菜ごはん,厚揚げの中華煮,わかめスープ	♡牛乳プリン	豚肉,生揚げ,カットわかめ,牛乳,ゼラチン	米・精白米,ごま油,三温糖,かたくり粉,じゃがいも	チンゲンサイ,にんじん,たまねぎ,たけのこ,干しいたけ,しょうが,チューブ,コーン,パプリカ,わかめ	387kcal 13.8g 10.5g
4(木)	親子丼,春雨の酢の物	牛乳,バナナ,ベジたべる	鶏もも肉,かまぼこ,木綿豆腐,赤頭,かつお節,ハム,牛乳	米・精白米,三温糖,はるめ,ベジ,たべる	たまねぎ,にんじん,干しいたけ,わかめ,もやし,ほうれんそう,みかん,バナナ	539kcal 20.8g 14.5g
5(金)	全粒粉入り食パン,いちごジャム,クリームシチュー,キャベツのツナサラダ,牛乳	♡フルーツヨーグルト	鶏もも肉,皮なし,ベーコン,豆腐,ツナ缶,牛乳,フレンチヨーグルト	全粒粉入り食パン,じゃがいも,油,ごま油,ドレッシング	いちご,ジャム,たまねぎ,にんじん,クリーム,コーン,しめじ,キャベツ,きゅうり,コーン,パプリカ,かみゆり,バナナ	509kcal 21.4g 15.7g
6(土)	チャーハン,ヨーグルト	牛乳,おたのしみ菓子	豚ひき肉,ハム,あおのり,ヨーグルト,牛乳	米・精白米,油,せんべい	たまねぎ,にんじん,ピーマン,生しいたけ,コーン缶	482kcal 18.8g 16.1g
7(日)						
8(月)	七分つき玄米,生揚げとじゃが芋のそぼろ煮,麩のすまし汁	牛乳,みりん揚げ	生揚げ,鶏もも肉,ミンチ,かまぼこ,かつお節,牛乳	米・七分つき,米,じゃがいも,油,三温糖,かたくり粉,焼きご,せんべい	たまねぎ,にんじん,グリーンピース,ほうれんそう,えのき,たけのこ	493kcal 19.5g 15.4g
9(火)	白い食卓ロールパン,ささ身の中華風,天ぷらワンタンスープ,もやしの中華風,和え物,牛乳	♡バナナコッタ	鶏ささみ,豚ひき肉,ハム,牛乳,生クリーム,寒天	白い食卓ロールパン,小麦粉,かたくり粉,油,三温糖,ごま油	チンゲンサイ,もやし,にんじん,きゅうり,いちご,ジャム	484kcal 22.6g 20.8g
10(水)	しらすふりかけごはん,かぼちゃのそぼろ煮,厚揚げのみそ汁	牛乳,なし,野菜かりんとう	しらす,干しかつお節,鶏ひき肉,生揚げ,カットわかめ,のみそ,牛乳	米・精白米,すりごま,三温糖,ごま油,かたくり粉,油,野菜,かりんとう	かぼちゃ,しょうが,チューブ,グリーンピース,ほうれんそう,えのき,たまねぎ,にんじん,なし	511kcal 19.7g 13.7g
11(木)	にゅうめん,三色サラダ,マスカットゼリー	牛乳,クロロールパン	鶏もも肉,油あげ,かまぼこ,赤頭,かつお節,牛乳	干しいたけ,もぎごま,ドレッシング,ククロールパン	にんじん,ねぎ,干しいたけ,ほうれんそう,きゅうり,大根,コーン缶	424kcal 19.5g 15.5g
12(金)	食パン,りんごジャム,魚のフライ,オーロラソース,せん野菜,ポテトとウィンナーのスープ,牛乳	♡バナナヨーグルト	白身魚,ウィンナー,牛乳,プレーンヨーグルト	食パン,小麦粉,パン粉,油,マヨネーズ,和風ドレッシング,じゃがいも	りんご,ジャム,キャベツ,にんじん,きゅうり,チンゲンサイ,もやし,バナナ	518kcal 20.0g 18.5g
13(土)	豚肉のみそ丼,ヨーグルト	牛乳,おたのしみ菓子	豚肉,みそ,ヨーグルト,牛乳	米・精白米,三温糖,油,せんべい	赤ピーマン,チンゲンサイ,たまねぎ,にんじん	516kcal 18.4g 17.2g
14(日)						
15(月)	敬老の日					
16(火)	厚揚げの卵とじ丼,チンゲンサイの和え物,バナナ	牛乳,星たべよ	鶏もも肉,かまぼこ,生揚げ,赤頭,かつお節,ツナ缶(水煮缶),牛乳	米・精白米,三温糖,せんべい	たまねぎ,にんじん,干しいたけ,ほうれんそう,チンゲンサイ,バナナ	549kcal 21.1g 15.3g
17(水)	キッズビビンバ,キャベツスープ,ヨーグルト	牛乳,ソフトサラダ	豚ひき肉,鶏もも肉,皮なし,ヨーグルト,牛乳	米・精白米,三温糖,ごま油,じゃがいも,すりごま	ねぎ,しょうが,チューブ,もやし,にんじん,ほうれんそう,コーン,パプリカ,キャベツ,たまねぎ,えのき	538kcal 21.3g 17.0g
18(木)	☆夏野菜のカレーライス,切り干し大根のサラダ,オレンジ	♡フルーツパフェ	豚肉,かまぼこ	米・精白米,菜油,マヨネーズ,すりごま,コーン,フレーク,スノーバー,カップ	なす,かぼちゃ,たまねぎ,にんじん,オクラ,カレー粉,切り干し大根,きゅうり,オレンジ,ミックスフルーツ	631kcal 14.9g 14.9g
19(金)	イングリッシュマフィン,魚のエスカパージュ,豆腐スープ,変わりこぶき芋,牛乳	♡パイナップル寒天	白身魚,鶏ごし豆腐,カットわかめ,牛乳,寒天	イングリッシュマフィン,小麦粉,油,三温糖,さつまいも	たまねぎ,マヨネーズ,パセリ,粉,チンゲンサイ,パイナップル	435kcal 18.4g 10.9g
20(土)	豚丼,ヨーグルト	牛乳,おたのしみ菓子	豚もも肉,ヨーグルト,牛乳	米・精白米,油,かたくり粉,せんべい	たまねぎ,ごま,たけのこ,えのき,にんじん,もやし,ほうれんそう,チューブ,にんにく,チューブ	465kcal 19.7g 13.4g
21(日)						
22(月)	七分つき玄米,パンバンジー,五目みそ汁,しゅうまい	牛乳,コーンフレーク	鶏ささみ,豚肩ロース,牛乳	米・七分つき,米,ごま油,三温糖,すりごま,油,コーン,フレーク	きゅうり,もやし,トマト,チンゲンサイ,たまねぎ,にんじん,にら	530kcal 23.8g 13.1g
23(火)	秋分の日					
24(水)	きのこご飯,鶏肉とブロッコリーの和風マヨネーズ,豚汁	♡牛乳かんのいちごソース添え	鶏もも肉,油あげ,鶏むね肉,豚肉,木綿豆腐,かつお節,のみそ,寒天,牛乳	米・精白米,三温糖,マヨネーズ	しめじ,えのき,たけのこ,しいたけ,にんじん,ブロッコリー,大根,ごぼう,ねぎ,いちご,ジャム	411kcal 18.6g 10.1g
25(木)	ナポリタンスパゲッティ,パリパリサラダ,オレンジ	牛乳,自然の恵みドーナツ	ウィンナー,豚肉,牛乳	スパゲティ,油,さつまいも,コーン,フレーク,マヨネーズ,自然の恵みドーナツ(大塚製粉)	たまねぎ,にんじん,ピーマン,エリンギ,ポルノルト,トマト缶,パセリ,粉,かぼちゃ,きゅうり,カレー粉,オレンジ	648kcal 19.3g 21.5g
26(金)	バターロールパン,魚のちゃんちゃん焼き,豆乳スープ,ゼリー,牛乳	バナナ,ミルククッキー	白身魚,のみそ,ベーコン,豆腐,牛乳	バターロールパン,三温糖,じゃがいも,ゼリー,特濃ミルク	キャベツ,にんじん,たまねぎ,しめじ,チンゲンサイ,エリンギ,バナナ	497kcal 20.1g 46.0g
27(土)	カレーピラフ,ヨーグルト	牛乳,おたのしみ菓子	鶏もも肉,皮なし,ヨーグルト,牛乳	米・精白米,油,せんべい	たまねぎ,ごぼう,ピーマン,にんじん,グリーンピース,カレー粉	448kcal 19.1g 11.1g
28(日)						
29(月)	さつまいもご飯,いわしのすだちおろし煮,けんちん汁,やみつききゅうり	牛乳,ルヴァン	生揚げ,鶏もも肉,かつお節,牛乳	米・精白米,さつまいも,黒ごま,ごま油,三温糖,すりごま,ビスケット	大根,にんじん,ごま,つなごぼう,きゅうり	469kcal 19.2g 14.8g
30(火)	食パン,いちごジャム,さつまいもと鶏肉の甘辛煮,豆腐と野菜のスープ,牛乳	するめ,かっぱえびせん	鶏もも肉,鶏ごし豆腐,牛乳,するめ	食パン,さつまいも,かたくり粉,油,三温糖,すりごま,かっぱえびせん	いちご,ジャム,しょうが,チューブ,グリーンピース,たまねぎ,にんじん,大根,チンゲンサイ	555kcal 20.8g 19.2g

月平均栄養価 エネルギー 506kcal たんぱく質 17.9g 脂質 16.7g

*材料の都合により変更する場合がありますので、ご了承下さい。

*砂糖は、漂泊していない三温糖・塩は、天然塩を使用しています。

☆は麦入りごはんを食べます。

♡は手作りおやつです。

※3(水)は避難訓練の一環で、備蓄のごはんを食べます。