



令和7年9月分保育所給食予定表

日 曜	献立名	おやつ		材 料 名		栄養価 (3歳以上児)
		午前(以上児)	午後(全員)	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	
1 月	ご飯 揚げちくわ ぱんさんすう みそ汁	麦茶 ヨーグルト	精白米／強化米／薄力 粉／米白絞油／はるさ め／ごま油／三温糖／ 食パン／バター／グラ ニュー糖	竹輪／あおのり／ツナ 缶／豆腐／みそ／牛乳 ／きな粉	きゅうり／コーン缶／ ほうれんそう／玉ねぎ たんぱく質 23.6 g 脂 質 19.9 g 食塩相当 2.3 g	エネルギー 633 kcal
		牛乳 きな粉トースト				
2 火	ご飯 鶏肉の味噌漬け焼き キャベツの塩こんぶ和え 五目汁	牛乳 せんべい	精白米／強化米／三温 糖／ごま／ごま油／こ んにゃく／薄力粉／米 白絞油	鶏肉／みそ／塩昆布／ 油揚げ／牛乳／たまご	しょうが／にんにく／ キャベツ／きゅうり／ 玉ねぎ／にんじん／こ まつな／バナナ たんぱく質 26.5 g 脂 質 18.1 g 食塩相当 1.9 g	エネルギー 559 kcal
		牛乳 バナナドーナツ				
3 水	コッペパン ポテトグラタン ブロッコリーのサラダ 野菜スープ	牛乳 ウエハース	コッペパン／じやがい も／米サラダ油／マカ ロニ／バター／薄力粉／ パン粉／三温糖／ ピーチゼリー	鶏肉／脱脂粉乳／粉 チーズ／ベーコン／牛 乳	玉ねぎ／にんじん／グ リーンピース／プロッコ リー／キャベツ／もや し／コーン缶／みかん 缶／パイン缶／もも缶 たんぱく質 21.4 g 脂 質 21.4 g 食塩相当 2.1 g	エネルギー 526 kcal
		牛乳 フルーツミックス				
4 木	ご飯 さばのごまだれ焼き ほうれん草ののり和え 田舎汁	牛乳 ビスケット	精白米／強化米／ごま ／三温糖／ごま油／ホ ットケーキミックス／米 サラダ油	さば／のり／豆腐／み そ／牛乳／たまご	ほうれんそう／もやし ／にんじん／ごぼう／ かぼちゃ／ねぎ たんぱく質 25.5 g 脂 質 20.5 g 食塩相当 1.9 g	エネルギー 579 kcal
		牛乳 抹茶蒸しケーキ				
5 金	ご飯 チキンナゲット コールスローサラダ 小松菜のスープ	牛乳 せんべい	精白米／強化米／かた くり粉／マヨネーズ／ 米白絞油／お菓子	豆腐／鶏肉／たまご／ ハム／牛乳／ヨーグル ト	にんにく／キャベツ／ きゅうり／コーン缶／ こまつな／にんじん／ 玉ねぎ たんぱく質 16.3 g 脂 質 18.6 g 食塩相当 2.0 g	エネルギー 510 kcal
		麦茶 ヨーグルト お菓子				
6 土	チャーハン オニオンスープ バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子	精白米／強化米／米サ ラダ油／焼きふ／食パン／ ジャム	豚肉／牛乳	ねぎ／にんじん／ビ ーマン／玉ねぎ／パセリ ／バナナ たんぱく質 17.2 g 脂 質 16.8 g 食塩相当 1.4 g	エネルギー 562 kcal
		麦茶 ジャムパン				
8 月	ご飯 さけの塩焼き きゅうりのレモン醤油和え うどん入り五目汁	牛乳 かぼちゃボーロ	精白米／強化米／うど ん／薄力粉／三温糖／ マヨネーズ	さけ／豆腐／油揚げ／ 牛乳／粉チーズ／たま ご	きゅうり／レモン／に んじん／だいこん／こ まつな／コーン缶 たんぱく質 28.8 g 脂 質 17.7 g 食塩相当 2.3 g	エネルギー 581 kcal
		牛乳 コーン蒸しパン				
9 火	ご飯 麻婆豆腐 ナムル 中華風スープ	牛乳 せんべい	精白米／強化米／ごま 油／かたくり粉／三温糖 ／ごま／米サラダ油／ フライドポテト／米 白絞油	豆腐／豚肉／みそ／鶏 肉／わかめ／牛乳	にんじん／玉ねぎ／に ら／しょうが／もやし ／ほうれんそう たんぱく質 23.9 g 脂 質 27.4 g 食塩相当 2.2 g	エネルギー 642 kcal
		牛乳 フライドポテト				
10 水	食パン ジャム 鶏の唐揚げ キャベツサラダ 野菜のミルクスープ	牛乳 ビスケット	食パン／ジャム／かた くり粉／米白絞油／米 サラダ油／三温糖／ じゃがいも／精白米／ 強化米	鶏肉／ベーコン／牛乳 ／わかめ	しょうが／にんにく／ キャベツ／きゅうり／ にんじん／玉ねぎ／ブ ロッコリー／パセリ たんぱく質 21.6 g 脂 質 16.5 g 食塩相当 1.9 g	エネルギー 568 kcal
		麦茶 おにぎり				
11 木	麦ご飯 ポークカレー 五目野菜サラダ パイン缶	牛乳 クラッカー	精白米／押麦／じゃが いも／米サラダ油／三 温糖／ホットケーキ ミックス／チョコチップ	豚肉／ひじき／牛乳／ たまご	にんじん／玉ねぎ／も やし／きゅうり／コ ーン缶／パイン缶 たんぱく質 22.7 g 脂 質 20.8 g 食塩相当 2.1 g	エネルギー 687 kcal
		牛乳 カップケーキ				
12 金	ご飯 あじの蒲焼き風 おかか和え みそ汁	牛乳 せんべい	精白米／強化米／かた くり粉／米白絞油／三 温糖／みかんゼリー／ お菓子	あじ／かつお節／油揚 げ／みそ／牛乳	ほうれんそう／もやし ／キャベツ／えのきた け たんぱく質 24.4 g 脂 質 17.9 g 食塩相当 1.6 g	エネルギー 530 kcal
		牛乳 みかんゼリー お菓子				
13 土	鶏ごぼううどん パナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子	うどん／三温糖／コッ ペパン／チョコレート クリーム	鶏肉／牛乳	ごぼう／にんじん／こ まつな／ねぎ／パナナ たんぱく質 22.6 g 脂 質 12.7 g 食塩相当 1.9 g	エネルギー 517 kcal
		麦茶 チョコサンド				
15 月	敬老の日					
16 火	ご飯 鶏肉の味噌漬け焼き キャベツの塩こんぶ和え 五目汁	牛乳 せんべい	精白米／強化米／三温 糖／ごま／ごま油／こ んにゃく／薄力粉／米 白絞油	鶏肉／みそ／塩昆布／ 油揚げ／牛乳／たまご	しょうが／にんにく／ キャベツ／きゅうり／ 玉ねぎ／にんじん／こ まつな／バナナ たんぱく質 26.5 g 脂 質 18.1 g 食塩相当 1.9 g	エネルギー 559 kcal
		牛乳 バナナドーナツ				
17 水	コッペパン ポテトグラタン ブロッコリーのサラダ 野菜スープ	牛乳 ウエハース	コッペパン／じやがい も／米サラダ油／マカ ロニ／バター／薄力粉／ パン粉／三温糖／ ピーチゼリー	鶏肉／脱脂粉乳／粉 チーズ／ベーコン／牛 乳	玉ねぎ／にんじん／グ リーンピース／プロッコ リー／キャベツ／もや し／コーン缶／みかん 缶／パイン缶／もも缶 たんぱく質 21.4 g 脂 質 21.4 g 食塩相当 2.1 g	エネルギー 526 kcal
		牛乳 フルーツミックス				

日 曜	献立名	おやつ		材 料 名		栄養価 (3歳以上児)
		午前(以上児)	午後(全員)	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	
18 木	ご飯 さばのごまだれ焼き ほうれん草ののり和え 田舎汁	牛乳 ビスケット	精白米／強化米／ごま ／三温糖／ごま油／ホ ットケーキミックス／米 サラダ油	さば／のり／豆腐／み そ／牛乳／たまご	ほうれんそう／もやし ／にんじん／ごぼう／ かぼちゃ／ねぎ たんぱく質 25.5 g 脂 質 20.5 g 食塩相当 1.9 g	エネルギー 579 kcal
		牛乳 抹茶蒸しケーキ				
19 金	ご飯 チキンナゲット コールスローサラダ 小松菜のスープ	牛乳 せんべい	精白米／強化米／かた くり粉／マヨネーズ／ 米白絞油／お菓子	豆腐／鶏肉／たまご／ ハム／牛乳／ヨーグル ト	にんにく／キャベツ／ きゅうり／コーン缶／ こまつな／にんじん／ 玉ねぎ たんぱく質 16.3 g 脂 質 18.6 g 食塩相当 2.0 g	エネルギー 510 kcal
		麦茶 ヨーグルト お菓子				
20 土	チャーハン オニオンスープ バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子	精白米／強化米／米サ ラダ油／焼きふ／食パン／ ジャム	豚肉／牛乳	ねぎ／にんじん／ビ ーマン／玉ねぎ／パセリ ／バナナ たんぱく質 17.2 g 脂 質 16.8 g 食塩相当 1.4 g	エネルギー 562 kcal
		麦茶 ジャムパン				
22 月	ご飯 さけの塩焼き きゅうりのレモン醤油和え うどん入り五目汁	牛乳 かぼちゃボーロ	精白米／強化米／うど ん／薄力粉／三温糖／ マヨネーズ	さけ／豆腐／油揚げ／ 牛乳／粉チーズ／たま ご	きゅうり／レモン／に んじん／だいこん／こ まつな／コーン缶 たんぱく質 28.8 g 脂 質 17.7 g 食塩相当 2.3 g	エネルギー 581 kcal
		牛乳 コーン蒸しパン				
23 火	秋分の日					
24 水	食パン ジャム 鶏の唐揚げ キャベツサラダ 野菜のミルクスープ	牛乳 ビスケット	食パン／ジャム／かた くり粉／米白絞油／米 サラダ油／三温糖／ じゃがいも／精白米／ 強化米／さつまいも	鶏肉／ベーコン／牛乳／ 油揚げ	にんじん／玉ねぎ／も やし／きゅうり／コ ーン缶／パイン缶 たんぱく質 24.4 g 脂 質 18.8 g 食塩相当 2.0 g	エネルギー 613 kcal
		麦茶 おにぎり(秋の香りご飯)				
25 木	麦ご飯 ポークカレー 五目野菜サラダ パイン缶	牛乳 クラッカー	精白米／押麦／じゃが いも／米サラダ油／三 温糖／ホットケーキ ミックス／チョコチップ	豚肉／ひじき／牛乳／ たまご	にんじん／玉ねぎ／も やし／きゅうり／コ ーン缶／パイン缶 たんぱく質 22.7 g 脂 質 20.8 g 食塩相当 2.1 g	エネルギー 687 kcal
		牛乳 カップケーキ				
26 金	ご飯 あじの蒲焼き風 おかか和え みそ汁	牛乳 せんべい	精白米／強化米／かた くり粉／米白絞油／三 温糖／温糖／みかんゼリー／ お菓子	あじ／かつお節／油揚 げ／みそ／牛乳	ほうれんそう／もやし ／キャベツ／えのきた け たんぱく質 24.4 g 脂 質 17.9 g 食塩相当 1.6 g	エネルギー 530 kcal
		牛乳 みかんゼリー お菓子				
27 土	鶏ごぼううどん パナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子	うどん／三温糖／コッ ペパン／チョコレート クリーム	鶏肉／牛乳	ごぼう／にんじん／こ まつな／ねぎ／パナナ たんぱく質 22.6 g 脂 質 12.7 g 食塩相当 1.9 g	エネルギー 517 kcal
		麦茶 チョコサンド				
29 月	ご飯 揚げちくわ ぱんさんすう みそ汁	牛乳 ビスケット	精白米／強化米／薄 粉／米白絞油／はるさ め／ごま油／三温糖／ 食パン／バター／グラ ニュー糖	竹輪／あおのり／ツナ 缶／豆腐／みそ／牛乳 ／きな粉	きゅうり／コーン缶／ ほうれんそう／玉ねぎ たんぱく質 23.6 g 脂 質 19.9 g 食塩相当 2.3 g	エネルギー 633 kcal