

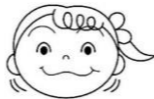


令和7年9月分保育所給食予定表

日 ／ 曜	献立名	おやつ 午前（以上児） 午後（全 員）	材 料 名			栄 養 価 （3歳以上児）
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 ／ 月	ご飯 揚げちくわ ばんさんすう みそ汁	麦茶	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	エネルギー 633 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 19.9 g 食塩相当 2.3 g
		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	エネルギー 559 kcal たんぱく質 26.5 g 脂 質 18.1 g 食塩相当 1.9 g
		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／じゃがいも／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／ブロッコリー／キャベツ／もやし／コーン缶／みかん缶／パイン缶／もも缶	エネルギー 526 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 21.4 g 食塩相当 2.1 g
		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	エネルギー 579 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 20.5 g 食塩相当 1.9 g
		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	エネルギー 510 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 18.6 g 食塩相当 2.0 g
		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／ピーマン／玉ねぎ／パセリ／バナナ	エネルギー 562 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 16.8 g 食塩相当 1.4 g
		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	エネルギー 581 kcal たんぱく質 28.8 g 脂 質 17.7 g 食塩相当 2.3 g
		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	エネルギー 642 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 27.4 g 食塩相当 2.2 g
		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	エネルギー 568 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 16.5 g 食塩相当 1.9 g
		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	エネルギー 687 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 20.8 g 食塩相当 2.1 g
		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	エネルギー 530 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 17.9 g 食塩相当 1.6 g
		牛乳 みかんゼリー お菓子				
13 ／ 土	鶏ごぼううどん バナナ 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／バナナ	エネルギー 517 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 12.7 g 食塩相当 1.9 g
		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	エネルギー 559 kcal たんぱく質 26.5 g 脂 質 18.1 g 食塩相当 1.9 g
		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／じゃがいも／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／ブロッコリー／キャベツ／もやし／コーン缶／みかん缶／パイン缶／もも缶	エネルギー 526 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 21.4 g 食塩相当 2.1 g
		牛乳 フルーツミックス				

日 ／ 曜	献立名	おやつ 午前（以上児） 午後（全 員）	材 料 名			栄 養 価 （3歳以上児）
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
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	エネルギー 579 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 20.5 g 食塩相当 1.9 g
		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 バナナ 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	エネルギー 510 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 18.6 g 食塩相当 2.0 g
		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／ピーマン／玉ねぎ／パセリ／バナナ	エネルギー 562 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 16.8 g 食塩相当 1.4 g
		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	エネルギー 581 kcal たんぱく質 28.8 g 脂 質 17.7 g 食塩相当 2.3 g
		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	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	エネルギー 613 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 18.8 g 食塩相当 2.0 g
		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	エネルギー 687 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 20.8 g 食塩相当 2.1 g
		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／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	エネルギー 530 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 17.9 g 食塩相当 1.6 g
		牛乳 みかんゼリー お菓子				
27 ／ 土	鶏ごぼううどん バナナ 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／バナナ	エネルギー 517 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 12.7 g 食塩相当 1.9 g
		麦茶 チョコサンド				
29 ／ 月	ご飯 揚げちくわ ばんさんすう みそ汁	牛乳 ビスケット	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	エネルギー 633 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 19.9 g 食塩相当 2.3 g
		牛乳 きな粉トースト				
30 ／ 火	ビビンバ 中華風スープ バナナ	牛乳 せんべい	精白米／強化米／米白絞油／三温糖／ごま油／ごま／プリン／お菓子	豚肉／鶏肉／わかめ／牛乳	ほうれんそう／もやし／にんじん／玉ねぎ／バナナ	エネルギー 621 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 21.8 g 食塩相当 2.1 g
		牛乳 プリン お菓子				

※保育園の行事等により、献立に変更がある場合があります。  
※マヨネーズは卵不使用のマヨネーズ風味のドレッシングを使用しています。



今月のかみかみメニューは、「あじの蒲焼き風」です。  
前歯でがぶり！とかじりとり、奥歯でよく噛んで食べましょう。