

令和7年 9月分

献立表

子鳩保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前	日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前
		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					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 豚肉の生姜焼き 和風サラダ 果物	米/麦/ごま/グラ ニュー糖/塩せんべい	豚肩ロース(脂身付)/ かつお節油漬/ルーク/ 牛乳/スキムミルク/ 卵	玉葱/しょうが/キャベツ/ きゅうり/人参/ネー ブル/にんじんジュース(缶 詰)/温州蜜柑ストロ ジュース	牛乳 キャラットケーキ お茶 せんべい		17 水	まごころ弁当	コーンフレーク/塩せ んべい	牛乳	バナナ/パインアップル(缶 詰)	お茶 フルーツコーンフレーク お茶 せんべい	
2 火	ご飯 若草焼き 切干大根の煮物 豚汁	米/麦/黒砂糖/有塩 バター/薄力粉/さつ まいも/ごま/ウエ ハース	絞豆腐/卵/油揚げ /豚中型種もも(脂肪な し)/いりこ(出汁用い りこ)/牛乳	にら/切干しだいこん/人 参/玉葱/キャベツ	牛乳 いもくろパン お茶 ウエハース		18 木	ご飯 鶏肉から揚げ ポテトサラダ キャベツスープ 果物	米/コーン缶/有塩バ ター/マヨネーズ/ じゃがいも/ウエハ ース/塩せんべい	鶏若鶏肉もも(皮付き) /卵/ロースハム/ ベーコン/牛乳/アイ スクリーム(普通脂肪)	人参/玉葱/パセリ/にんに く(りん茎)/きゅうり/キャ ベツ/えのきたけ/ぶなしめ じ/ネーブル/バナナ/もも (缶詰果肉)/温州蜜柑缶詰	牛乳 フルーツサンデー お茶 せんべい	
3 水	ご飯 麻婆豆腐 ナムル わかめスープ	米/麦/三温糖/ごま 油/でんぶ/クラッ カー	絞豆腐/豚ひき肉/ わかめ/いりこ/牛乳 /クリームチーズ	玉葱/干し椎茸/にら/人 参/しょうが/もやし/こ まつな/チンゲンツァイ/ パインアップル(缶詰)/ト マト	牛乳 チーズサンドクラッカー お茶 トマト		19 金	ご飯 ブルゴギ ニラ玉スープ 果物	米/麦/ごま油/ごま /でんぶ/食パン/ 有塩バター	和牛肩(脂肪なし)/卵 /いりこ(出汁用いり こ)/牛乳	玉葱/人参/青ピーマン/に んにく(りん茎)/しょうが/ りんご/にら/ネーブル/バ ナナ	牛乳 ラスク お茶 せんべい	
4 木	ご飯 ポークビーンズ コールスロー 果物	米/麦/じゃがいも/ 三温糖/マヨネーズ/食 パン/ソフトビスケッ ト	大豆(国産、乾)/豚肩 (赤肉)/ベーコン/ ヨーグルト/牛乳/プ ロセスチーズ	玉葱/人参/キャベツ/ きゅうり/バナナ/パセリ	牛乳 ビザトースト お茶 ビスケット		20 土	にゅう糖 じゃこじゃが	そうめん・ひやむぎ(乾) /三温糖/じゃがいも /でんぶ/しらす干し(微 乾燥品)/牛乳	鶏若鶏肉もも(皮付き) /油揚げ/かつお節/ こんぶ/しらす干し(微 乾燥品)/牛乳	干し椎茸/えのきたけ/葉 ねぎ/チンゲンツァイ/玉葱	牛乳 ビスケット お茶 せんべい	
5 金	ご飯 竹輪の磯辺揚げ キャベツとパインのサラダ はるさめスープ	米/麦/春雨/ごま油 /じゃがいも/塩せん べい	焼き竹輪/あおのり/ 豚もも(脂肪なし)/牛 乳/ベーコン/プロセ スチーズ	キャベツ/きゅうり/パ インアップル(缶詰)/人参/ チンゲンツァイ/ぶなしめ じ/パセリ	牛乳 じゃが芋とベーコンのチ ーズ お茶 せんべい		22 月	ご飯 煮魚 酢みそ和え けんちん汁	米/麦/ごま/クラッ カー/いちごジャム(低 糖度)/塩せんべい	ホキ/焼き竹輪/鶏成 鶏肉もも(皮付き)/油 揚げ/木綿豆腐/いり こ(出汁用いりこ)/ 牛乳	キャベツ/人参/きゅうり/ ごぼう/こまつな	牛乳 ジャムサンドクラッカー お茶 せんべい	
6 土	スパゲティナポリタン コンソメスープ 果物	スパゲッティ/とうも ろこし缶詰(ホホ)/サラ ダ油/クラッカー/塩 せんべい	和牛肩(脂肪なし)/ ウィンナー/パルメザ ンチーズ/ベーコン/ かつお節/牛乳	玉葱/青ピーマン/ぶなし めじ/キャベツ/えのきた け/バナナ	牛乳 クラッカー お茶 せんべい		24 水	米粉パン(80/80) わかめスープ 果物 牛乳	パン/焼きふ/ごま/ ごま油/米/三温糖/ 塩せんべい	わかめ/かつお節/牛 乳/しらす干し(半乾燥 品)	玉葱/バナナ	牛乳 おかかおにぎり お茶 せんべい	
8 月	ご飯 魚のピカタ じゃがいもとピーマンのソ テーキのこたつりスープ	米/麦/マヨネーズ/ じゃがいも/食パン/ 有塩バター/ソフトビ スケッ	ホキ/卵/ベーコン/ 牛乳	パセリ/青ピーマン/玉葱 /ぶなしめじ/生しいたけ (菌床栽培、生)/まいたけ /人参/葉ねぎ/きゅうり	牛乳 卵サンド お茶 ビスケット		25 木	ご飯(45) 南瓜のクリーム煮 ひじきのサラダ 果物	米/麦/マカロニ/有塩 バター/ごま/ロール パン/グラニュー糖	鶏若鶏肉もも(皮なし) /ベーコン/スキムミ ルク/鶏若鶏肉さき身 /干ひじき/牛乳/き な粉	日本かぼちゃ/玉葱/人参/ さやいんげん/きゅうり/バ ナナ	牛乳 揚げパン お茶 スティックきゅうり	
9 火	ご飯 やみつきチキン キャラットサラダ きのこスープ	米/麦/三温糖/マヨ ネーズ/塩せんべい	鶏若鶏肉もも(皮付き) /まぐろ缶詰/ベー コン/いりこ/ヨーグル ト(全脂無糖)	にんにく(りん茎)/人参/ もやし/えのきたけ/ぶなし めじ/生しいたけ(菌床栽 培、生)/玉葱/バナナ/も も(缶詰果肉)/温州蜜柑缶	お茶 フルーツヨーグルト お茶 せんべい		26 金	ご飯 厚揚げのそぼろ煮 ごぼうサラダ 果物	米/麦/マヨネーズ/ コーン缶/グラニュー 糖/無塩バター/マー マレード/クラッカー	生揚げ/豚ひき肉/か つお節/まぐろ缶詰(水 煮/フライド)/牛乳/卵	さやいんげん/玉葱/人参/ ごぼう/きゅうり/なつみか ん	牛乳 米粉のマドレーヌ お茶 クラッカー	
10 水	ご飯 キーマカレー スパゲティサラダ	米/麦/じゃがいも/マ ヨネーズ/有塩バター/ はちみつ/スパゲッティ /コーン缶/コーンフ レーク/レーズン	牛ひき肉/豚ひき肉/ ロースハム/卵/牛乳	玉葱/人参/りんご/にん にく(りん茎)/グリーンピー ス(冷凍)/キャベツ/きゅ うり/バナナ	お茶 フルーツコーンフレーク お茶 スティックきゅうり		27 土	肉うどん 大根サラダ 果物	うどん(乾)/三温糖/ ごま(乾)/クラッカー /塩せんべい	和牛肩(脂肪なし)/い りこ(出汁用いりこ) /わかめ/ロースハム /牛乳	玉葱/人参/葉ねぎ/だい こん/きゅうり/ネーブル	牛乳 クラッカー お茶 せんべい	
11 木	ご飯 ツナじゃが 中華和え みそ汁	米/麦/じゃがいも/し らたき/マヨネーズ/三 温糖/ごま油/パン/有 塩バター/塩せんべい	まぐろ缶詰/卵/油揚 げ/いりこ/牛乳	玉葱/人参/ねぎ/キャ ベツ/きゅうり/なす	牛乳 ツナサンド お茶 せんべい		29 月	ご飯 豚肉のカレーいため チンゲン菜と卵のスー プ 果物	米/麦/じゃがいも/ 有塩バター/いちご ジャム(低糖度)/塩せ んべい	豚肩(脂肪なし)/卵/ 牛乳/豆乳	玉葱/青ピーマン/人参/ぶ なしめじ/チンゲンツァイ/ バナナ	牛乳 豆乳クレープ お茶 せんべい	
12 金	ご飯 ぎせい豆腐 甘酢和え みそ汁	米/麦/三温糖/焼き ふ/ごま油/ポーロ	絞豆腐/鶏ひき肉/ 干ひじき/卵/いりこ /しらす干し(半乾燥 品)	玉葱/人参/生しいたけ/ グリーンピース/キャベツ/ 温州蜜柑缶詰/きゅうり/ こまつな/ねぎ	お茶 ご飯お焼き お茶 ポーロ		30 火	ご飯 竜田揚げ ツナとわかめの酢の物 豆乳汁	米/麦/ごま/ごま油 /ソフトビスケット	鶏若鶏肉もも(皮なし)/ わかめ/まぐろ缶詰/ 豆乳/木綿豆腐/いり こ/かつお節	しょうが/きゅうり/人参/ 玉葱/干し椎茸/こまつな/ ねぎ	牛乳 焼きおにぎり お茶 ビスケット	
13 土	焼きそば 豆乳スープ	干し中華めん(乾)/サ ラダ油/でんぶ/ハ ードビスケット/塩 せんべい	豚もも(脂肪なし)/か つお節/あおのり/ ベーコン/いりこ/豆 乳/牛乳	キャベツ/もやし/人参/ 玉葱/ねぎ/えのきたけ/ ぶなしめじ/生しいたけ	牛乳 ビスケット お茶 せんべい								
16 火	ご飯 魚のみそ照り焼き あつさり納豆 村汁	米/麦/三温糖/でん ぶ/レーズン/塩せ んべい	メルルーサ/糸引納豆 /木綿豆腐/卵/いり こ/ヨーグルト(全脂無 糖)	しょうが/もやし/人参/ しそ葉/えのきたけ/チ ンゲンツァイ/もも(缶詰 果肉)/バナナ/パインア ップル(缶詰)	お茶 ヨーグルト和え(夏) お茶 せんべい								

まごころ弁当

誕生会

避難訓練

月平均栄養価	エネルギー	474 kcal	タンパク質	18.1 g
	脂質	14.7 g	食塩相当量	2.4 g
月平均栄養価	エネルギー	534 kcal	タンパク質	21.4 g
	脂質	17.4 g	食塩相当量	2.6 g