



2025年 9月 献立表



日	曜	午前 おやつ	昼食	午後 おやつ	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	エネルギー タンパク質 脂質/食塩
1 ・ 22	月	牛乳 せんべい	御飯 豚の生姜焼き キャベツのマヨ和え みそ汁(わかめ・油揚げ) デザート	マカロニきな粉 牛乳	米、マカロニ、○砂糖、 油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、豚肉(も も)、○きな粉、○脱脂粉 乳、油揚げ、米みそ(淡色 辛みそ)	りんご、キャベツ、コーン 缶、しょうが、カットわか め	かつおだし汁、マヨドレ、 しょうゆ、みりん、酒	516 24.7 19.8 1.4
2	火	お茶 クラッカー	御飯 鶏の照り焼き かかし芋(さつまいも) みそ汁(こまつな・豆腐) デザート	ミニホットケーキ 牛乳	米、さつまいも、○小麦 粉、○砂糖、○バター、砂 糖、○油、油、○粉糖	○牛乳、鶏もも肉、木綿 豆腐、○卵、米みそ(淡色 辛みそ)、○脱脂粉乳	かき、こまつな、○バナ ナ豆腐	かつおだし汁、しょうゆ、 みりん、酒	483 19.9 14.5 1.4
3 ・ 17	水	お茶 せんべい	御飯 マーボー豆腐 五目野菜汁 デザート	ツナごはん 牛乳	○米、米、片栗粉、砂糖、 ごま油、○砂糖	○牛乳、木綿豆腐、豚ひ き肉(もも)、鶏もも肉、 ○ツナ油漬缶、油揚げ、 米みそ(淡色辛みそ)	りんご、ねぎ、にんじん、 だいこん、にら、いんげ ん、○あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、 ○しょうゆ、中華だしの 素、○酒、食塩	513 22.2 13.7 1.6
4	木	牛乳 クッキー	御飯 大豆のかき揚げ 切干大根のごまサラダ すまし汁(ほうれん草・麩) デザート	きのこスパゲティ お茶	米、○スパゲティ、油、焼 か、小麦粉、○油、○バ ター、砂糖	◎牛乳、鶏ひき肉、大豆 水煮缶、○ベーコン、ツナ 油漬缶、かつお節	ぶどう、○たまねぎ、にん じん、きゅうり、○しめ じ、○エリンギ、ほうれん そう、たまねぎ、切り干し だいこん、すりごま、○焼 きのみり	しょうゆ、酢、○しょう ゆ、酒、食塩、○食塩、○ こしょう	482 19.2 19 1.4
5 ・ 19	金	お茶 せんべい	御飯 魚の塩焼き 里芋の煮物 みそ汁(キャベツ・油揚げ) デザート	フレンチトースト 牛乳	米、○食パン、さといも、 ○砂糖、○油、砂糖	○牛乳、さば、○卵、油揚 げ、米みそ(淡色辛み そ)、○脱脂粉乳	なし、にんじん、キャベ ツ、いんげん	かつおだし汁、しょうゆ、 食塩	456 20.8 16.1 1.4
6 ・ 20	土	お茶 せんべい	ベーコンとコーンのスパゲティ コンソメスープ デザート	ヨーグルト 菓子 お茶	マカロニ・スパゲティ、 じゃがいも、油	○ヨーグルト(加糖)、 ベーコン	バナナ、たまねぎ、にんじ ん、コーン缶	中華だしの素、しょうゆ、 食塩、パセリ粉	306 9.9 7.1 1.2
8 ・ 29	月	牛乳 せんべい	御飯 韓国風焼肉 スティック野菜(きゅうり・人参) みそ汁(大根・厚揚げ) デザート	じゃこチーズごはん 牛乳	○米、米、油、砂糖、ごま 油	○牛乳、◎牛乳、豚肉(も も)、生揚げ、米みそ(淡 色辛みそ)、○チーズ、○ しらす干し、○かつお節	りんご、にんじん、きゅう り、もやし、ねぎ、ごま、 カットわかめ、しょうが、 にんにく、だいこん	かつおだし汁、酒、しょう ゆ	557 22.9 17.9 1.3
16 ・ 30	火	お茶 クラッカー	チキンカレーライス スピナチサラダ デザート	大学かぼちゃ 牛乳	米、じゃがいも、小麦粉、 バター、○油、○砂糖、 油、砂糖、ごま油	○牛乳、牛乳、鶏もも肉、 ツナ油漬缶、脱脂粉乳	○かぼちゃ、バナナ、たま ねぎ、ほうれんそう、にん じん、りんご、ピーマン、ト マトピューレ、○ごま、 しょうが、にんにく、もや し、コーン缶	ウスターソース、ケチャッ プ、しょうゆ、中華だしの 素、カレー粉、○しょう ゆ、食塩、酢	532 17.9 18.3 1.5
10 ・ 24	水	お茶 せんべい	御飯 魚のしょうゆムニエル 三色和え みそ汁(さつまいも・油揚げ) デザート	玄米フレークパー 牛乳	米、さつまいも(皮付)、 小麦粉、砂糖、○油、バ ター	○牛乳、かじき、油揚げ、 米みそ(淡色辛みそ)	りんご、かぶ、きゅうり、 にんじん、万能ねぎ、すり ごま、○干しぶどう	かつおだし汁、酢、しょう ゆ、食塩、こしょう	471 18 13.9 1.6
11 ・ 25	木	牛乳 クッキー	ロールパン ポークビーンズ フレンチサラダ コーンスキムスープ デザート	ピラフ お茶	○米、ロールパン(卵不使 用)、じゃがいも、油、砂 糖	◎牛乳、豚肉(もも)、蒸 し大豆、脱脂粉乳、○ ベーコン、ハム	バナナ、キャベツ、にんじ ん、たまねぎ、ポルトマ ト缶詰、○たまねぎ、○に んじん、しめじ、きゅう り、クリームコーン缶、○ ピーマン、○コーン缶、に んにく	ケチャップ、中華だしの 素、酢、食塩、○中華だ しの素、○食塩、こしょう	491 20 15.1 1.9
12 ・ 26	金	お茶 せんべい	焼き鳥丼 ブロッコリーの胡麻和え すまし汁(えのき・豆腐) デザート	ココアレズン蒸しパン 牛乳	米、○小麦粉、○砂糖、砂 糖、片栗粉、油、○粉糖	○牛乳、鶏もも肉、木綿 豆腐、○調整豆乳、かつ お節	なし、ブロッコリー、たま ねぎ、えのきたけ、万能 ねぎ、○干しぶどう、すり ごま、カットわかめ、焼き のみり	しょうゆ、みりん、酒、食 塩	500 20.9 9.2 1.2
13 ・ 27	土	お茶 せんべい	煮込みうどん じゃがいもとツナの炒め物 デザート	ヨーグルト 菓子 お茶	ゆでうどん、じゃがいも、 焼か、油、砂糖	○ヨーグルト(加糖)、鶏 ささ身、ツナ油漬缶	りんご、ほうれんそう、に んじん、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、 酒、食塩	280 13 6.2 1.4
9	火	お茶 クラッカー	御飯 鶏の照り焼き かかし芋(さつまいも) みそ汁(こまつな・豆腐) デザート	ミニアメリカンドック 牛乳	米、○小麦粉、さつまい も、○砂糖、○油、砂糖、 油	○牛乳、鶏もも肉、木綿 豆腐、○ウィンナーソー セージ、米みそ(淡色辛 みそ)	かき、こまつな	かつおだし汁、○ケ チャップ、しょうゆ、みり ん、酒	470 19.1 15 1.5
18	木	牛乳 クッキー	御飯 ハンバーグ(レバー入り) 切干大根のごまマヨサラダ すまし汁(ほうれん草・麩) デザート	果汁ゼリー(ぶどう) おやつ小魚 牛乳	米、○砂糖、片栗粉、焼 か、砂糖	○牛乳、◎牛乳、豚ひき 肉、鶏レバー、ツナ油漬 缶、○いわし(田作り)、 かつお節	○ぶどう濃縮果汁、パナ ナ、たまねぎ、きゅうり、 ほうれんそう、にんじん、 切り干しだいこん、○ご ま、○粉かんでん、すりご ま	ケチャップ、しょうゆ、酢、 ウスターソース、食塩、こ しょう	487 24.4 17.1 1.2

※野菜は安全を考慮し、加熱処理を実施しております。

※献立は都合により、変更することがあります。変更があった場合、保育園玄関のホワイトボードに掲示していますのでご確認ください

※果物は、旬のものをできるだけ取り入れています。市場の状況により、一部変更することがあります。

(当日の給食写真をご覧ください)