



9月 献立表



令和7年

誓和保育園

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他
	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1 月	わかめご飯 味噌汁 鶏肉と根菜の煮物 なめたけ和え チーズ 麦茶	ぼたぼた焼き 牛乳	油揚げ 味噌 鶏肉 チーズ 牛乳	米 キャノーラ油 せんべい	わかめご飯の素 干しいたけ 南瓜 玉ねぎ 昆布 大根 ごぼう 人参 グリーンピース 白菜 小松菜 なめ茸	水 万能つゆ みりん風調味料 こいちしようゆ 麦茶
2 火	表ご飯 ツナカレー トマトドレッシングサラダ オレンジ 麦茶	ぶどうゼリー 牛乳	かつおフレーク 牛乳	米 押し麦 じゃが芋 キャノーラ油 砂糖	玉ねぎ 人参 もやし きゅうり コーン オレンジ ぶどうジュース アガー	水 カレールウ トマトドレッシング 麦茶 アガー
3 水	ご飯 味噌汁 ちくわの青のりフライ 野菜炒め パナナ 麦茶	ジャムヨーグルト ビスケット 麦茶	高野豆腐 味噌 焼き竹輪 ヨーグルト スkimミルク	米 薄力粉 パン粉 キャノーラ油 油 砂糖 ブルーベリージャム マンナビスケット	干しいたけ 大根 にら 昆布 青のり キャベツ 人参 チンゲン菜 パナナ	水 チキンスープの素 塩 麦茶
4 木	ご飯 コンソメスープ ハンバーグ フロッキーサラダ バイナップル 麦茶	マーメイドマフィン 牛乳	豚肉 木綿豆腐 鶏卵 牛乳	米 パン粉 片栗粉 キャノーラ油 砂糖 無塩バター 薄力粉 マーメイド	キャベツ 人参 チンゲン菜 玉ねぎ フロッキー もやし コーン バイナップル	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー
5 金	【白露】夕焼けご飯 すまし汁 さばの塩焼き 茄子の味噌炒め 梨 麦茶	蒸しさつま芋 牛乳	さば 味噌 牛乳	米 小切麩 キャノーラ油 砂糖 さつま芋	人参 干しいたけ しょうが 白菜 万能ねぎ 昆布 なす 玉ねぎ グリーンピース 梨	水 こいちしようゆ みりん風調味料 料理酒 塩 麦茶
6 土	スバゲティナポリタン 粉ふき芋 チーズ グレープフルーツ 麦茶	ソフトサラダ 麦茶	ウインナー チーズ	スバゲティ 油 砂糖 じゃが芋 せんべい	玉ねぎ ビーマン パセリ グレープフルーツ	トマトケチャップ 料理酒 チキンスープの素 塩 麦茶 水
8 月	ご飯 味噌汁 鶏肉のみりん焼き ひじきとちくわの煮物 オレンジ 麦茶	星たべよ 牛乳	油揚げ 味噌 鶏肉 焼き竹輪 牛乳	米 さつま芋 砂糖 キャノーラ油 せんべい	干しいたけ 長ねぎ 昆布 しょうが ひじき 人参 しらたき オレンジ	水 こいちしようゆ みりん風調味料 万能つゆ 麦茶
9 火	ご飯 わかめスープ マーボー春雨 中華ドレッシングサラダ チーズ 麦茶	ピーチゼリー 牛乳	豚肉 味噌 チーズ 牛乳	米 春雨 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま	玉ねぎ 干しいたけ わかめ もやし 人参 しょうが にんにく 白菜 きゅうり コーン アガー 黄桃缶	水 チキンスープの素 塩 こいちしようゆ 料理酒 穀物酢 麦茶
10 水	中華丼 中華スープ ビーフン中華サラダ グレープフルーツ 麦茶	ココアちんすこう 牛乳	豚肉 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ビーフン キャノーラ油 ごま 薄力粉	白菜 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 もやし 長ねぎ コーン きゅうり グレープフルーツ	水 塩 こいちしようゆ 料理酒 チキンスープの素 穀物酢 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー ココア
11 木	ご飯 きのごスープ チキンナゲット 人参ドレッシング和え バイナップル 麦茶	ハムチーズ蒸しパン 牛乳	鶏肉 木綿豆腐 ローズハム チーズ 牛乳	米 パン粉 薄力粉 キャノーラ油 砂糖	玉ねぎ えのき茸 しめじ パセリ 白菜 チンゲン菜 バイナップル	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 人参ドレッシング 麦茶 ベーキングパウダー
12 金	ご飯 味噌汁 いわしの煮つけ 野菜の塩炒め パナナ 麦茶	パウンドケーキ 牛乳	厚揚げ 味噌 いわしの煮付 鶏卵 牛乳	米 キャノーラ油 薄力粉 無塩バター 砂糖	干しいたけ なす ほうれん草 昆布 もやし キャベツ 人参 パナナ	水 塩 料理酒 麦茶 ベーキングパウダー パナナ
13 土	肉うどん キャベツの海苔和え チーズ オレンジ 麦茶	マリービスケット 麦茶	豚肉 チーズ	うどん 砂糖 ごま ビスケット	玉ねぎ 人参 昆布 キャベツ きゅうり コーン 焼きのり オレンジ	水 料理酒 みりん 塩 こいちしようゆ 麦茶
14 火	味噌鶏そぼろ丼 すまし汁 かばちの煮物 チーズ 麦茶	プリン 牛乳	鶏肉 味噌 チーズ 牛乳 クリーム	米 キャノーラ油 砂糖 プリンミックス	玉ねぎ しょうが グリーンピース 干しいたけ 大根 キャベツ 昆布 南瓜	水 こいちしようゆ 塩 みりん風調味料 麦茶
17 水	あんかけ焼きそば 中華スープ わかめサラダ パナナ 麦茶	おかかおにぎり 麦茶	豚肉 かつお節	蒸し中華麺 キャノーラ油 片栗粉 ごま油 砂糖 米	もやし 人参 チンゲン菜 玉ねぎ にら わかめ 白菜 パプリカ パナナ	こいちしようゆ みりん風調味料 料理酒 チキンスープの素 穀物酢 麦茶
18 木	ご飯 チキンカレー 切干大根サラダ オレンジ 麦茶	フルーツパン 牛乳	鶏肉 牛乳	米 じゃが芋 キャノーラ油 砂糖 ごま油 フルーツパン	玉ねぎ 人参 切干大根 コーン オレンジ	水 カレールウ 穀物酢 こいちしようゆ 麦茶
19 金	野菜パン コーンスープ コロケ もやしのサラダ りんご 麦茶	きのごおにぎり 麦茶	油揚げ	野菜パン コロケ 油 片栗粉 キャノーラ油 砂糖 米	玉ねぎ コーン もやし 人参 小松菜 りんご しめじ えのき茸	水 シチューフレーク トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 塩 麦茶 こいちしようゆ 料理酒 みりん風調味料
20 土	焼きそば もやしのごまサラダ チーズ パナナ 麦茶	せんべい 麦茶	豚肉 かつお節 チーズ	蒸し中華麺 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ごま せんべい	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン 青のり もやし きゅうり パナナ	中濃ソース こいちしようゆ 麦茶 水
22 月	【秋分】炊き込みご飯 味噌汁 錠の竜田揚げ 小松菜のお浸し バイナップル 麦茶	ソフトサラダ 牛乳	鶏肉 油揚げ 味噌 鮭 かつお節 牛乳	米 小切麩 片栗粉 キャノーラ油 せんべい	干しいたけ 人参 さやいんげん 玉ねぎ わかめ 昆布 にんにく しょうが 小松菜 白菜 バイナップル	水 こいちしようゆ 料理酒 みりん風調味料 麦茶
24 水	豚丼 味噌汁 もやしのごま和え オレンジ 麦茶	ごまおはぎ 麦茶	豚肉 味噌	米 キャノーラ油 さつま芋 砂糖 ごま もち米	玉ねぎ グリーンピース 干しいたけ チンゲン菜 わかめ 昆布 もやし 人参 コーン オレンジ	水 料理酒 万能つゆ 塩 こいちしようゆ 麦茶
25 木	ご飯 マカロニスープ 鶏肉のカレー風味炒め 白菜のマリネサラダ パナナ 麦茶	シュークリーム 牛乳	鶏肉 クリーム 牛乳	米 マカロニ キャノーラ油 砂糖 シュー生地	人参 小松菜 玉ねぎ ビーマン しょうが にんにく 白菜 きゅうり パナナ	水 チキンスープの素 塩 万能つゆ 料理酒 カレー粉 穀物酢 麦茶
26 金	ご飯 きのご汁 厚揚げのそぼろ煮 キャベツのマヨサラダ チーズ 麦茶	コンソメナック 牛乳	厚揚げ 鶏肉 チーズ 牛乳	米 キャノーラ油 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 小切麩	干しいたけ しめじ えのき茸 まいたけ 昆布 玉ねぎ 人参 グリーンピース キャベツ 青のり	水 こいちしようゆ 塩 万能つゆ みりん風調味料 麦茶 チキンスープの素
27 土	スバゲティナポリタン 粉ふき芋 チーズ グレープフルーツ 麦茶	ぼたぼた焼き 麦茶	ウインナー チーズ	スバゲティ 油 砂糖 じゃが芋 せんべい	玉ねぎ ビーマン パセリ グレープフルーツ	トマトケチャップ 料理酒 チキンスープの素 塩 麦茶 水
29 月	五目うどん お芋のサラダ パナナ 麦茶	マリービスケット 牛乳	鶏肉 油揚げ 牛乳	うどん じゃが芋 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ ビスケット	人参 干しいたけ 長ねぎ 昆布 きゅうり パナナ	水 こいちしようゆ 塩 みりん風調味料 料理酒 麦茶
30 火	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜の炒め物 きゅうりともやしのゆかり和え オレンジ 麦茶	ゼリー(青りんご味) 牛乳	高野豆腐 味噌 豚肉 牛乳	米 キャノーラ油 青りんごゼリーの素	干しいたけ 南瓜 小松菜 昆布 玉ねぎ 人参 ビーマン きゅうり もやし ゆかり オレンジ	水 こいちしようゆ 料理酒 みりん風調味料 麦茶

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児 目標量	566	19.8	16.4	270	1.6
児 平均量	554	19.7	17.7	249	1.5

☆園の給食では栄養豊富で美味しい『金芽米』を使用しています。