



# 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
	朝おやつ	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
1 月	りんご 麦茶	わかめご飯 味噌汁 鶏肉と根菜の煮物 なめたけ和え テーズ 麦茶	ぼたぼた焼き 牛乳	油揚げ 味噌 鶏肉 テーズ 牛乳	米 キャノーラ油 せんべい	りんご 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 グリンピース 白菜 小松菜 なめ茸	麦茶 水 万能つゆ みりん風調味料 こいくちしょうゆ
2 火	りんご 麦茶	麦ご飯 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	りんご 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	麦茶 水 カレールウ トマトドレッシング
3 水	りんご 麦茶	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 スキムミルク	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	りんご 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	麦茶 水 チキンスープの素 塩
4 木	りんご 麦茶	ご飯 コンソメスープ ハンバーグ ブロッコリーサラダ パイナップル 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	りんご キャベツ 人参 チンゲン菜 玉ねぎ ブロッコリー もやし コーン パイナップル	麦茶 水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 殺物酢 ベーキングパウダー
5 金	りんご 麦茶	【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	りんご 人参 干しいたけ しょうが 白菜 万能ねぎ 昆布 なす 玉ねぎ グリンピース 梨	麦茶 水 こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 塩
6 土		スパゲティナポリタン 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 テーズ	スパゲティ 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	りんご 麦茶	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	りんご 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	麦茶 水 こいくちしょうゆ みりん風調味料 万能つゆ
9 火	りんご 麦茶	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 テーズ 牛乳	米 春雨 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま	りんご 玉ねぎ 干しいたけ わかめ もやし 人参 しょうが にんにく 白髪 きゅうり コーン アガー 黄桃缶	麦茶 水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 殺物酢
10 水	りんご 麦茶	中華丼 中華スープ ピーマン中華サラダ 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 ピーマン キャノーラ油 ごま 薄力粉	りんご 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	麦茶 水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 殺物酢 万能つゆ ベーキングパウダー ココア
11 木	りんご 麦茶	ご飯 きのこスープ チキンナゲット 人参ドレッシング和え パイナップル 麦茶	ハムチーズ蒸しパン 牛乳	鶏肉 木綿豆腐 ロースハム テーズ 牛乳	米 パン粉 薄力粉 キャノーラ油 砂糖	りんご 玉ねぎ えのき茸 しめじ パセリ 白菜 チンゲン菜 パイナップル	麦茶 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 ベーキングパウダー
12 金	りんご 麦茶	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	りんご 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	麦茶 水 塩 料理酒 ベーキングパウダー
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 テーズ	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 こいくちしょうゆ 麦茶
16 火	りんご 麦茶	味噌鶏そぼろ丼 すまし汁 かぼちゃの煮物 テーズ 麦茶	プリン 牛乳	鶏肉 味噌 テーズ 牛乳 クリーム	米 キャノーラ油 砂糖 プリンミックス	りんご 玉ねぎ しょうが グリンピース 干しいたけ 大根 キャベツ 昆布 南瓜	麦茶 水 こいくちしょうゆ 塩 みりん風調味料
17 水	りんご 麦茶	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	りんご 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	麦茶 水 こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 チキンスープの素 殺物酢
18 木	りんご 麦茶	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	りんご 玉ねぎ 人参 切干大根 コーン オレンジ	麦茶 水 カレールウ 殺物酢 こいくちしょうゆ
19 金	バナナ 麦茶	野菜パン コーンスープ コロッケ もやしのサラダ りんご 麦茶	きのこおにぎり 麦茶	油揚げ	野菜パン コロッケ 油 片栗粉 キャノーラ油 砂糖 米	バナナ 玉ねぎ コーン もやし 人参 小松菜 りんご しめじ えのき茸	麦茶 水 シチューフレーク トマトケチャップ 中濃ソース 殺物酢 塩 こいくちしょうゆ 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 バナナ 麦茶	せんべい 麦茶	豚肉 かつお節 テーズ	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 こいくちしょうゆ 麦茶 水
22 月	りんご 麦茶	【秋分】炊き込みご飯 味噌汁 鮭の竜田揚げ 小松菜のお浸し パイナップル 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	りんご 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 パイナップル	麦茶 水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん風調味料
24 水	りんご 麦茶	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	りんご 玉ねぎ グリンピース 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	麦茶 水 料理酒 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ
25 木	りんご 麦茶	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	りんご 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	麦茶 水 チキンスープの素 塩 万能つゆ 料理酒 カレー粉 殺物酢
26 金	りんご 麦茶	ご飯 きのこ汁 厚揚げのそぼろ煮 キャベツのマヨサラダ テーズ 麦茶	コンソメナック 牛乳	厚揚げ 鶏肉 テーズ 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	りんご 干しいたけ しめじ えのき茸 まいたけ 昆布 玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ 青のり	麦茶 水 こいくちしょうゆ 塩 万能つゆ みりん風調味料 チキンスープの素
27 土		スパゲティナポリタン 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 テーズ	スパゲティ 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	りんご 麦茶	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	りんご 人参 干しいたけ 長ねぎ 昆布 きゅうり パナナ	麦茶 水 こいくちしょうゆ 塩 みりん風調味料 料理酒
30 火	りんご 麦茶	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	りんご 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	麦茶 水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん風調味料

### ☆ 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)
乳 目標量	462	16.2	13.3	225	1.3
児 平均量	456	15.6	14	195	1.2

☆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。