



9月 献立表



令和7年

西糀谷しろはと保育園

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	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1 月	しらす 麦茶	わかめご飯 味噌汁(南瓜・玉ねぎ・油揚げ) 鶏肉と根菜の煮物 なめたけ和え グレープフルーツ 麦茶	マーマレードマフィン 牛乳	油揚げ 味噌 鶏肉 鶏卵 牛乳 しらす	米 油 無塩バター 砂糖 薄力粉 マーマレード	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 グレープフルーツ	水 万能つゆ みりん こいちしょうゆ 麦茶 ペーキングパウダー
2 火	人参煮 麦茶	まご飯 幼児:ツナカレー 乳児:ツナシ チュートマトドレッシングサラダ オレンジ 麦茶	クラッカー 牛乳	かつおフレーク 牛乳	米 押し麦 じゃが芋 油 クラッカー 砂糖	玉ねぎ 人参 もやし きゅうり コーン オレンジ	水 カレールー トマトドレッシング 麦茶 シチュールー
3 水	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 味噌汁(大根・えのき茸・にら) ちくわの青のりフライ 野菜と炒り玉子の和え物 パナナ 麦茶	ジャムヨーグルト ビスケット 麦茶	味噌 焼き竹輪 鶏卵 ヨーグルト スkimミルク	米 薄力粉 パン粉 油 豆腐 マンナビスケット さつま芋	干しいたけ 大根 えのき茸 にら 昆布 青のり キャベツ 人参 小松菜 パナナ りんごソース	水 こいちしょうゆ 麦茶 みりん 料理酒 塩 麦茶 万能つゆ
4 木	大根煮 麦茶	ご飯 コンソメスープ(キャベツ・人参・チンゲン菜) ハンバーグハヤシソース スパゲティサラダ バイナッブル 麦茶	ごま塩おにぎり 麦茶	豚肉 木綿豆腐	米 パン粉 油 スパゲティ ノンエッグマヨネーズ ごま 砂糖	キャベツ 人参 チンゲン菜 玉ねぎ コーン バイナッブル 大根	水 チキンスープの素 塩 ハヤシソース 麦茶 こいちしょうゆ
5 金	蒸しかぼちゃ 麦茶	【白露】夕焼けご飯 すし汁(白米・小切麩・万能ねぎ) 幼児:さばの塩焼き 乳児:かえりの照り焼き 茹でたまごの味噌炒め 梨 麦茶 オレンジ	シュガートースト 牛乳	さば 味噌 牛乳 かれい	米 小切麩 油 砂糖 魚のし 無塩バター グラニュー糖	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 南瓜 オレンジ	水 こいちしょうゆ みりん 料理酒 塩 麦茶 万能つゆ
6 土	ビスケット 麦茶	中華丼 中華スープ(切干大根・えのき茸・わかめ) ピーマン中華サラダ チーズ 麦茶	青のりポテト 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 豆腐 マンナビスケット じゃが芋 マンナビスケット	白菜 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 切干大根 えのき茸 わかめ きゅうり 青のり	水 塩 こいちしょうゆ 料理酒 麦茶 チキンスープの素 穀物酢 万能つゆ 麦茶
8 月	しらす 麦茶	ご飯 味噌汁(さつま芋・長ねぎ・油揚げ) 鶏肉のみりん焼き ひじきとさつま揚げの煮物 オレンジ 麦茶	ココアクッキー 牛乳	油揚げ 味噌 鶏肉 さつま揚げ 鶏卵 牛乳 しらす	米 さつま芋 砂糖 油 無塩バター 薄力粉	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 こいちしょうゆ みりん 万能つゆ 麦茶 ココア
9 火	人参煮 麦茶	ご飯 わかめスープ(玉ねぎ・干しいたけ・わかめ) 幼児: マーボ-春雨 乳児:春雨のそぼろ炒め 中華ドレッシングサラダ パナナ 麦茶	かぼちゃ蒸しパン 牛乳	豚肉 味噌 牛乳	米 春雨 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま 薄力粉 油	玉ねぎ 干しいたけ わかめ こいちしょうゆ 料理酒 白菜 きゅうり コーン パナナ 南瓜	水 チキンスープの素 塩 こいちしょうゆ 料理酒 穀物酢 麦茶 ペーキングパウダー
10 水	蒸しじゃが芋 麦茶	野菜パン コンソメスープ(玉ねぎ・コーン) チキンナゲット 人参ドレッシング和え バイナッブル 麦茶	ふりかけおにぎり 麦茶	鶏肉 木綿豆腐 牛乳	野菜パン パン粉 薄力粉 チンゲン菜 バイナッブル じゃが芋	玉ねぎ コーン キャベツ チンゲン菜 バイナッブル りんごジュース アガー	水 シチューフレーク 塩 トマトソース 人参ドレッシング 麦茶
11 木	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁(キャベツ・万能ねぎ・小切麩) 昆たぐん玉子焼き 納豆和え ジョア 麦茶	りんごゼリー ビスケット 牛乳	味噌 鶏卵 豚肉 納豆 ジョア ふりかけかつお	米 小切麩 油 砂糖	干しいたけ キャベツ 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 大根 小松菜	水 こいちしょうゆ 塩 麦茶
12 金	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 味噌汁(なす・ほうれん草・高野豆腐) 幼児:いわしの煮つけ 乳児:たらの煮付け 野菜の塩炒め グレープフルーツ 麦茶	パウンドケーキ 牛乳	高野豆腐 味噌 いわしの煮付け 鶏卵 牛乳 たら	米 油 薄力粉 無塩バター 砂糖 さつま芋	干しいたけ なす ほうれん草 昆布 もやし キャベツ 人参 グレープフルーツ	水 塩 料理酒 麦茶 ペーキングパウダー 万能つゆ
13 土	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁(玉ねぎ・わかめ・白菜) 肉野菜炒め 切干大根サラダ カップヨーグルト	さつま芋スティック 牛乳	味噌 豚肉 ヨーグルト 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 さつま芋 無塩バター ごま ウエハース	干しいたけ 玉ねぎ 白菜 わかめ 昆布 人参 切干大根 コーン	水 こいちしょうゆ 料理酒 塩 穀物酢 麦茶
16 火	人参煮 麦茶	味噌鶏そぼろ丼 すまし汁(大根・干しいたけ・キャベツ) かぼちゃの煮物 グレープフルーツ 麦茶	マシュマロおこし 牛乳	鶏肉 味噌 牛乳	米 油 砂糖 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ	玉ねぎ しょうが グリンピース 干しいたけ 大根 キャベツ 南瓜 グレープフルーツ 人参	水 こいちしょうゆ 塩 みりん 麦茶
17 水	蒸しじゃが芋 麦茶	あんかけ焼きそば 中華スープ(玉ねぎ・人参・にら) わかめサラダ バイナッブル 麦茶	おかかおにぎり 麦茶	豚肉 かつお節	蒸し中華麺 油 片栗粉 ごま油 砂糖 米 じゃが芋 バイナッブル	もやし 人参 チンゲン菜 玉ねぎ にら わかめ 白菜 バブリカ バイナッブル	こいちしょうゆ みりん 料理酒 チキンスープの素 水 穀物酢 麦茶 塩
18 木	蒸しかぼちゃ 麦茶	玄米入りごま塩ご飯 味噌汁(なす・切干大根・小切麩) ぎざい豆腐 キャベツの梅和え オレンジ 麦茶	フルーツパン 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏卵 鶏肉 牛乳	米 玄米 ごま 小切麩 砂糖 フルーツパン	干しいたけ なす 切干大根 昆布 人参 万能ねぎ キャベツ ほうれん草 ねりうめ オレンジ 南瓜	水 塩 こいちしょうゆ みりん 麦茶
19 金	大根煮 麦茶	ご飯 きのこスープ(玉ねぎ・えのき茸・しめじ) 赤魚のみりん焼き もやしのサラダ ゼリー(青りんご味) 麦茶	納豆そうめん 牛乳	赤魚 納豆 牛乳	米 砂糖 油 青りんごゼリーの素 そうめん	玉ねぎ えのき茸 しめじ バセリ しょうが もやし 人参 小松菜 きゅうり 大根	水 チキンスープの素 塩 こいちしょうゆ みりん 穀物酢 麦茶 万能つゆ
20 土	ビスケット 麦茶	鶏丼 味噌汁(大根・長ねぎ・チンゲン菜) ブロッコリーサラダ チーズ 麦茶	わかめおにぎり 麦茶	鶏肉 味噌 チーズ	米 油 砂糖 マンナビスケット	玉ねぎ 人参 干しいたけ 大根 長ねぎ チンゲン菜 昆布 ブロッコリー もやし コーン わかめご飯の素	水 こいちしょうゆ 料理酒 みりん 穀物酢 塩 麦茶
22 月	しらす 麦茶	【秋分】炊き込みご飯 味噌汁(玉ねぎ・わかめ・小切麩) 鮭の竜田揚げ 小松菜のお浸し バイナッブル 麦茶	スイートポテト 牛乳	鶏肉 油揚げ 味噌 鮭 かつお節 牛乳 スキムミルク しらす	米 小切麩 片栗粉 油 さつま芋 砂糖 無塩バター	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 バイナッブル	水 こいちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶
24 水	人参煮 麦茶	ふりかけご飯 味噌汁(大根・ほうれん草・油揚げ) ひじきとねぎの玉子焼き ポテトの和風バター和え グレープフルーツ 麦茶	ぶどうゼリー ビスケット 牛乳	ふりかけかつお 油揚げ 味噌 鶏卵 干しえび 牛乳	米 ごま油 砂糖 じゃが芋 無塩バター マンナビスケット	干しいたけ 大根 ほうれん草 昆布 ひじき 長ねぎ 人参 コーン グレープフルーツ ぶどうジュース アガー	水 料理酒 万能つゆ こいちしょうゆ 麦茶
25 木	蒸しかぼちゃ 麦茶	五目うどん お芋のサラダ ジョア 麦茶	塩昆布おにぎり 麦茶	鶏肉 油揚げ ジョア	うどん じゃが芋 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 米	人参 干しいたけ 長ねぎ 昆布 きゅうり 塩昆布 南瓜	水 こいちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 麦茶
26 金	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 きのこ汁(しめじ・えのき・まいたけ) 厚揚げのそぼろ煮 キャベツのマヨサラダ オレンジ 麦茶	鮭のラスク 牛乳	厚揚げ 鶏肉 牛乳	米 油 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 小切麩 無塩バター 砂糖 グラニュー糖 じゃが芋	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 オレンジ	水 こいちしょうゆ 塩 万能つゆ みりん 麦茶
27 土	ウエハース 麦茶	鶏丼 味噌汁(さつま芋・チンゲン菜・わかめ) もやしのごま和え カップヨーグルト 麦茶	おかかおにぎり 麦茶	豚肉 味噌 ヨーグルト かつお節	米 油 さつま芋 砂糖 ごま ウエハース	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	水 料理酒 万能つゆ 塩 こいちしょうゆ 麦茶
29 月	しらす 麦茶	ご飯 マカロニスープ(マカロニ・人参・小松菜) 幼児:鶏肉のカレー風味炒め 乳児: 鶏肉と野菜の炒め物 白菜のマリネサラダ バイナッブル 麦茶	ごまおこし 牛乳	鶏肉 牛乳 しらす	米 マカロニ 油 砂糖 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ ごま	人参 小松菜 玉ねぎ キャベツ しょうが にんにく 白菜 きゅうり バイナッブル	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
30 火	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁(南瓜・小松菜・高野豆腐) 豚肉と野菜の炒め物 きゅうりともやしのゆかり和え ゼリー(青りんご味) 麦茶	中華風カステラ 牛乳	高野豆腐 味噌 豚肉 鶏卵 牛乳	米 油 青りんごゼリーの素 砂糖 無塩バター 薄力粉	干しいたけ 南瓜 小松菜 昆布 玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり もやし ゆかり 大根	水 こいちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶 ペーキングパウダー

☆ 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
乳 児	目標量	565	20.6	16.4	270
児	目標量	462	16.2	13.3	225
児	平均量	461	16.7	12.6	234

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。

☆マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。