

令和7年		献立名			あか	きいろ	みどり	西粕谷しろはと保育園	
日	曜	朝おやつ	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のものになる	体の調子を整える	その他	
1	水	人参煮 麦茶	わかめご飯 すまし汁(大根・小切麩・万能ねぎ) ツナ入り玉子焼き キャベツの味噌和え オレンジ 麦茶	ジャムパンケーキ 牛乳	鶏卵 かつおフレーク 味噌 牛乳	米 小切麩 油 砂糖 薄力粉	わかめご飯の素 干しいたけ 大根 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ グリーンピース キヤベツ 人参 オレング りんごソース	水 こいちしょうゆ 塩 みりん 麦茶 ベーキングパウダー	
2	木	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 味噌汁(玉ねぎ・人参・小松菜) 鶏肉の五目煮 粉ふき芋 りんご 麦茶	フルーツパン 牛乳	味噌 鶏肉 厚揚げ 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 フルーツパン さつま芋	干しいたけ 玉ねぎ 人参 小松菜 昆布 白菜 青のり りんご	水 チキンスープの素 こいちしょうゆ 料理酒 塩 麦茶	
3	金	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 味噌汁(さつま芋・キャベツ・油揚げ) さんまの塩焼き(4・5歳) かれのい煮つけ(3歳以下) なめたけ和え パナナ 麦茶	寒天ミルクプリン クラッカー 麦茶	油揚げ 味噌 さんま 牛乳 かれのい	米 さつま芋 ミルクプリンの素 クラッカー	干しいたけ キャベツ 昆布 小松菜 もやし 人参 なめ茸 パナナ 南瓜	水 塩 こいちしょうゆ 塩 麦茶 万能つけ	
4	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	おかかおにぎり 麦茶	豚肉 チーズ かつお節	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ピーマン 油 ごま マノンビスケット	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	水 塩 こいちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 乾燥物 万能つけ 麦茶	
5	日	しらす 麦茶	ご飯 味噌汁(南瓜・干しいたけ・長ねぎ) ひじき入りつくね 大根のゆかり和え オレンジ 麦茶	スイートポテト 牛乳	味噌 鶏肉 牛乳 スキムミルク しらす	米 パン粉 砂糖 さつま芋 無塩バター	干しいたけ 南瓜 長ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 ひじき 大根 小松菜 ゆかり オレンジ	水 塩 こいちしょうゆ 麦茶	
6	月	蒸しじゃが芋 麦茶	【寒露】さつま芋ご飯 まいたけのすまし汁(人参・まいたけ・小切麩) 鶏肉のねぎ味噌焼き 納豆和え りんご 麦茶	【こゆうめん くわの青のり天ぷら キャベツの酢の物】パナナ 麦茶	ケチャップライス 麦茶	油揚げ 焼き芋輪	そうめん 薄力粉 片栗粉 青のり キャベツ わかめ パナナ 玉ねぎ コーン ビーマン	万能つけ 干しいちしょうゆ 水 乾燥物 麦茶 トマトケチャップ チキンスープの素	
7	火	蒸しかぼちゃ 麦茶	【寒露】さつま芋ご飯 まいたけのすまし汁(人参・まいたけ・小切麩) 鶏肉のねぎ味噌焼き 納豆和え りんご 麦茶	【こゆうめん くわの青のり天ぷら キャベツの酢の物】パナナ 麦茶	鶏肉 味噌 納豆 鶏卵 牛乳	米 さつま芋 小切麩 砂糖 薄力粉 無塩バター	干しいたけ 人参 まいたけ 昆布 長ねぎ 白菜 小松菜 りんご 南瓜	水 塩 こいちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶	
8	水	蒸しかぼちゃ 麦茶	【寒露】さつま芋ご飯 まいたけのすまし汁(人参・まいたけ・小切麩) 鶏肉のねぎ味噌焼き 納豆和え りんご 麦茶	【こゆうめん くわの青のり天ぷら キャベツの酢の物】パナナ 麦茶	鶏肉 味噌 納豆 鶏卵 牛乳	米 さつま芋 小切麩 砂糖 薄力粉 無塩バター	干しいたけ 人参 まいたけ 昆布 長ねぎ 白菜 小松菜 りんご 南瓜	水 塩 こいちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶	
9	木	人参煮 麦茶	【寒露】さつま芋ご飯 まいたけのすまし汁(人参・まいたけ・小切麩) 鶏肉のねぎ味噌焼き 納豆和え りんご 麦茶	【こゆうめん くわの青のり天ぷら キャベツの酢の物】パナナ 麦茶	鶏肉 味噌 納豆 鶏卵 牛乳	米 さつま芋 小切麩 砂糖 薄力粉 無塩バター	干しいたけ 人参 まいたけ 昆布 長ねぎ 白菜 小松菜 りんご 南瓜	水 塩 こいちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶	
10	金	大根煮 麦茶	【寒露】さつま芋ご飯 まいたけのすまし汁(人参・まいたけ・小切麩) 鶏肉のねぎ味噌焼き 納豆和え りんご 麦茶	【こゆうめん くわの青のり天ぷら キャベツの酢の物】パナナ 麦茶	鶏肉 味噌 納豆 鶏卵 牛乳	米 さつま芋 小切麩 砂糖 薄力粉 無塩バター	干しいたけ 人参 まいたけ 昆布 長ねぎ 白菜 小松菜 りんご 南瓜	水 塩 こいちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶	
11	土	ウエハース 麦茶	【寒露】さつま芋ご飯 まいたけのすまし汁(人参・まいたけ・小切麩) 鶏肉のねぎ味噌焼き 納豆和え りんご 麦茶	【こゆうめん くわの青のり天ぷら キャベツの酢の物】パナナ 麦茶	鶏肉 味噌 納豆 鶏卵 牛乳	米 さつま芋 小切麩 砂糖 薄力粉 無塩バター	干しいたけ 人参 まいたけ 昆布 長ねぎ 白菜 小松菜 りんご 南瓜	水 塩 こいちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶	
12	日	しらす 麦茶	【寒露】さつま芋ご飯 まいたけのすまし汁(人参・まいたけ・小切麩) 鶏肉のねぎ味噌焼き 納豆和え りんご 麦茶	【こゆうめん くわの青のり天ぷら キャベツの酢の物】パナナ 麦茶	鶏肉 味噌 納豆 鶏卵 牛乳	米 さつま芋 小切麩 砂糖 薄力粉 無塩バター	干しいたけ 人参 まいたけ 昆布 長ねぎ 白菜 小松菜 りんご 南瓜	水 塩 こいちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶	
13	月	蒸しじゃが芋 麦茶	【寒露】さつま芋ご飯 まいたけのすまし汁(人参・まいたけ・小切麩) 鶏肉のねぎ味噌焼き 納豆和え りんご 麦茶	【こゆうめん くわの青のり天ぷら キャベツの酢の物】パナナ 麦茶	鶏肉 味噌 納豆 鶏卵 牛乳	米 さつま芋 小切麩 砂糖 薄力粉 無塩バター	干しいたけ 人参 まいたけ 昆布 長ねぎ 白菜 小松菜 りんご 南瓜	水 塩 こいちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶	
14	火	人参煮 麦茶	【寒露】さつま芋ご飯 まいたけのすまし汁(人参・まいたけ・小切麩) 鶏肉のねぎ味噌焼き 納豆和え りんご 麦茶	【こゆうめん くわの青のり天ぷら キャベツの酢の物】パナナ 麦茶	鶏肉 味噌 納豆 鶏卵 牛乳	米 さつま芋 小切麩 砂糖 薄力粉 無塩バター	干しいたけ 人参 まいたけ 昆布 長ねぎ 白菜 小松菜 りんご 南瓜	水 塩 こいちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶	
15	水	蒸しかぼちゃ 麦茶	【寒露】さつま芋ご飯 まいたけのすまし汁(人参・まいたけ・小切麩) 鶏肉のねぎ味噌焼き 納豆和え りんご 麦茶	【こゆうめん くわの青のり天ぷら キャベツの酢の物】パナナ 麦茶	鶏肉 味噌 納豆 鶏卵 牛乳	米 さつま芋 小切麩 砂糖 薄力粉 無塩バター	干しいたけ 人参 まいたけ 昆布 長ねぎ 白菜 小松菜 りんご 南瓜	水 塩 こいちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶	
16	木	蒸しじゃが芋 麦茶	【寒露】さつま芋ご飯 まいたけのすまし汁(人参・まいたけ・小切麩) 鶏肉のねぎ味噌焼き 納豆和え りんご 麦茶	【こゆうめん くわの青のり天ぷら キャベツの酢の物】パナナ 麦茶	鶏肉 味噌 納豆 鶏卵 牛乳	米 さつま芋 小切麩 砂糖 薄力粉 無塩バター	干しいたけ 人参 まいたけ 昆布 長ねぎ 白菜 小松菜 りんご 南瓜	水 塩 こいちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶	
17	金	大根煮 麦茶	【寒露】さつま芋ご飯 まいたけのすまし汁(人参・まいたけ・小切麩) 鶏肉のねぎ味噌焼き 納豆和え りんご 麦茶	【こゆうめん くわの青のり天ぷら キャベツの酢の物】パナナ 麦茶	鶏肉 味噌 納豆 鶏卵 牛乳	米 さつま芋 小切麩 砂糖 薄力粉 無塩バター	干しいたけ 人参 まいたけ 昆布 長ねぎ 白菜 小松菜 りんご 南瓜	水 塩 こいちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶	
18	土	ウエハース 麦茶	【寒露】さつま芋ご飯 まいたけのすまし汁(人参・まいたけ・小切麩) 鶏肉のねぎ味噌焼き 納豆和え りんご 麦茶	【こゆうめん くわの青のり天ぷら キャベツの酢の物】パナナ 麦茶	鶏肉 味噌 納豆 鶏卵 牛乳	米 さつま芋 小切麩 砂糖 薄力粉 無塩バター	干しいたけ 人参 まいたけ 昆布 長ねぎ 白菜 小松菜 りんご 南瓜	水 塩 こいちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶	
19	日	しらす 麦茶	【寒露】さつま芋ご飯 まいたけのすまし汁(人参・まいたけ・小切麩) 鶏肉のねぎ味噌焼き 納豆和え りんご 麦茶	【こゆうめん くわの青のり天ぷら キャベツの酢の物】パナナ 麦茶	鶏肉 味噌 納豆 鶏卵 牛乳	米 さつま芋 小切麩 砂糖 薄力粉 無塩バター	干しいたけ 人参 まいたけ 昆布 長ねぎ 白菜 小松菜 りんご 南瓜	水 塩 こいちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶	
20	月	蒸しじゃが芋 麦茶	【寒露】さつま芋ご飯 まいたけのすまし汁(人参・まいたけ・小切麩) 鶏肉のねぎ味噌焼き 納豆和え りんご 麦茶	【こゆうめん くわの青のり天ぷら キャベツの酢の物】パナナ 麦茶	鶏肉 味噌 納豆 鶏卵 牛乳	米 さつま芋 小切麩 砂糖 薄力粉 無塩バター	干しいたけ 人参 まいたけ 昆布 長ねぎ 白菜 小松菜 りんご 南瓜	水 塩 こいちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶	
21	火	人参煮 麦茶	【寒露】さつま芋ご飯 まいたけのすまし汁(人参・まいたけ・小切麩) 鶏肉のねぎ味噌焼き 納豆和え りんご 麦茶	【こゆうめん くわの青のり天ぷら キャベツの酢の物】パナナ 麦茶	鶏肉 味噌 納豆 鶏卵 牛乳	米 さつま芋 小切麩 砂糖 薄力粉 無塩バター	干しいたけ 人参 まいたけ 昆布 長ねぎ 白菜 小松菜 りんご 南瓜	水 塩 こいちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶	
22	水	蒸しかぼちゃ 麦茶	【寒露】さつま芋ご飯 まいたけのすまし汁(人参・まいたけ・小切麩) 鶏肉のねぎ味噌焼き 納豆和え りんご 麦茶	【こゆうめん くわの青のり天ぷら キャベツの酢の物】パナナ 麦茶	鶏肉 味噌 納豆 鶏卵 牛乳	米 さつま芋 小切麩 砂糖 薄力粉 無塩バター	干しいたけ 人参 まいたけ 昆布 長ねぎ 白菜 小松菜 りんご 南瓜	水 塩 こいちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶	
23	木	蒸しじゃが芋 麦茶	【寒露】さつま芋ご飯 まいたけのすまし汁(人参・まいたけ・小切麩) 鶏肉のねぎ味噌焼き 納豆和え りんご 麦茶	【こゆうめん くわの青のり天ぷら キャベツの酢の物】パナナ 麦茶	鶏肉 味噌 納豆 鶏卵 牛乳	米 さつま芋 小切麩 砂糖 薄力粉 無塩バター	干しいたけ 人参 まいたけ 昆布 長ねぎ 白菜 小松菜 りんご 南瓜	水 塩 こいちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶	
24	金	大根煮 麦茶	【寒露】さつま芋ご飯 まいたけのすまし汁(人参・まいたけ・小切麩) 鶏肉のねぎ味噌焼き 納豆和え りんご 麦茶	【こゆうめん くわの青のり天ぷら キャベツの酢の物】パナナ 麦茶	鶏肉 味噌 納豆 鶏卵 牛乳	米 さつま芋 小切麩 砂糖 薄力粉 無塩バター	干しいたけ 人参 まいたけ 昆布 長ねぎ 白菜 小松菜 りんご 南瓜	水 塩 こいちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶	
25	土	ウエハース 麦茶	【寒露】さつま芋ご飯 まいたけのすまし汁(人参・まいたけ・小切麩) 鶏肉のねぎ味噌焼き 納豆和え りんご 麦茶	【こゆうめん くわの青のり天ぷら キャベツの酢の物】パナナ 麦茶	鶏肉 味噌 納豆 鶏卵 牛乳	米 さつま芋 小切麩 砂糖 薄力粉 無塩バター	干しいたけ 人参 まいたけ 昆布 長ねぎ 白菜 小松菜 りんご 南瓜	水 塩 こいちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶	
26	日	しらす 麦茶	【寒露】さつま芋ご飯 まいたけのすまし汁(人参・まいたけ・小切麩) 鶏肉のねぎ味噌焼き 納豆和え りんご 麦茶	【こゆうめん くわの青のり天ぷら キャベツの酢の物】パナナ 麦茶	鶏肉 味噌 納豆 鶏卵 牛乳	米 さつま芋 小切麩 砂糖 薄力粉 無塩バター	干しいたけ 人参 まいたけ 昆布 長ねぎ 白菜 小松菜 りんご 南瓜	水 塩 こいちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶	
27	月	蒸しじゃが芋 麦茶	【寒露】さつま芋ご飯 まいたけのすまし汁(人参・まいたけ・小切麩) 鶏肉のねぎ味噌焼き 納豆和え りんご 麦茶	【こゆうめん くわの青のり天ぷら キャベツの酢の物】パナナ 麦茶	鶏肉 味噌 納豆 鶏卵 牛乳	米 さつま芋 小切麩 砂糖 薄力粉 無塩バター	干しいたけ 人参 まいたけ 昆布 長ねぎ 白菜 小松菜 りんご 南瓜	水 塩 こいちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶	
28	火	人参煮 麦茶	【寒露】さつま芋ご飯 まいたけのすまし汁(人参・まいたけ・小切麩) 鶏肉のねぎ味噌焼き 納豆和え りんご 麦茶	【こゆうめん くわの青のり天ぷら キャベツの酢の物】パナナ 麦茶	鶏肉 味噌 納豆 鶏卵 牛乳	米 さつま芋 小切麩 砂糖 薄力粉 無塩バター	干しいたけ 人参 まいたけ 昆布 長ねぎ 白菜 小松菜 りんご 南瓜	水 塩 こいちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶	
29	水	蒸しかぼちゃ 麦茶	【寒露】さつま芋ご飯 まいたけのすまし汁(人参・まいたけ・小切麩) 鶏肉のねぎ味噌焼き 納豆和え りんご 麦茶	【こゆうめん くわの青のり天ぷら キャベツの酢の物】パナナ 麦茶	鶏肉 味噌 納豆 鶏卵 牛乳	米 さつま芋 小切麩 砂糖 薄力粉 無塩バター	干しいたけ 人参 まいたけ 昆布 長ねぎ 白菜 小松菜 りんご 南瓜	水 塩 こいちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶	
30	木	蒸しじゃが芋 麦茶	【寒露】さつま芋ご飯 まいたけのすまし汁(人参・まいたけ・小切麩) 鶏肉のねぎ味噌焼き 納豆和え りんご 麦茶	【こゆうめん くわの青のり天ぷら キャベツの酢の物】パナナ 麦茶	鶏肉 味噌 納豆 鶏卵 牛乳	米 さつま芋 小切麩 砂糖 薄力粉 無塩バター	干しいたけ 人参 まいたけ 昆布 長ねぎ 白菜 小松菜 りんご 南瓜	水 塩 こいちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶	
31	金	大根煮 麦茶	【寒露】さつま芋ご飯 まいたけのすまし汁(人参・まいたけ・小切麩) 鶏肉のねぎ味噌焼き 納豆和え りんご 麦茶	【こゆうめん くわの青のり天ぷら キャベツの酢の物】パナナ 麦茶	鶏肉 味噌 納豆 鶏卵 牛乳	米 さつま芋 小切麩 砂糖 薄力粉 無塩バター	干しいたけ 人参 まいたけ 昆布 長ねぎ 白菜 小松菜 りんご 南瓜	水 塩 こいちしょうゆ みりん 料理酒 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 目標準	577	20.2	16.7	270	1.6
幼 目標準	605	21.5	16.8	273	1.6
乳 目標準	493	17.3	14.3	225	1.3
児 目標準	514	18	13.1	248	1.3

☆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。
☆マヨネーズは即不使用のものを使用しています。