

9月 給食献立表

2025年

3歳以上児

| 日  | 曜 | 昼 食                                             | お や つ              | 赤:血や肉になる                                                           | 黄:熱や力となる                                                                | 緑:調子をととのえる                                                                                             | 栄養量                                                            |
|----|---|-------------------------------------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 1  | 月 | ごはん すまし汁<br>あじみぞれ煮<br>マカロニケチャソテー<br>バナナ         | 牛乳<br>ポテトフライ       | 絹ごし豆腐・あじ切身40g・ウインナー<br>牛乳                                          | 米・かたくり粉・マカロニ・オリーブ油<br>フレンチフライポテト・揚げ油                                    | はくさい・かぼちゃスライス・だいこんおろし<br>青ねぎ・にんじん・たまねぎ・コーン・ばなな                                                         | エネルギー(kcal) 547<br>たんぱく質(g) 20.1<br>脂質(g) 14.3<br>食塩相当量(g) 2.1 |
| 2  | 火 | 冷しゃぶそうめん<br>ジュース<br>ナスみそ炒め<br>フルーツサラダ           | 牛乳<br>お芋おにぎり       | 豚ももスライス・淡色辛みそ<br>生クリーム・プレーンヨーグルト・牛乳<br>昆布つくだ煮                      | そうめん・白すりごま・油・砂糖・米<br>さつまいもダイス・黒いりごま                                     | きゅうり・みょうが・だいこんおろし・しょうが<br>飲む野菜と果実デザート・なす乱切り<br>ピーマンスライス・赤ピーマンスライス<br>パイン缶3号缶・黄桃缶2号缶<br>みかん缶2号缶・グリーンピース | エネルギー(kcal) 602<br>たんぱく質(g) 21.3<br>脂質(g) 15.1<br>食塩相当量(g) 1.6 |
| 3  | 水 | ごはん 具だくさんみそ汁<br>たら磯辺揚げ<br>こうやどうふ煮<br>キウイフルーツ    | 牛乳<br>ぎよニソお好み焼き    | 豚ばらスライス・淡色辛みそ<br>たら切身40g・あおのり・高野豆腐<br>牛乳・魚肉ソーセージ・ミックスチーズ<br>卵      | 米・油・小麦粉・揚げ油・チルドポテト<br>マヨネーズ                                             | はくさい・にんじん・まいたけ・しめじ・長ねぎ<br>乾しいたけスライス・たけのこ・かぶ<br>キウイフルーツ・キャベツ                                            | エネルギー(kcal) 543<br>たんぱく質(g) 22.6<br>脂質(g) 16.5<br>食塩相当量(g) 1.7 |
| 4  | 木 | わかめな飯 みそ汁<br>肉じゃが マカロニサラダ<br>オレンジ               | 牛乳<br>ココア蒸しパン      | 炊込みわかめ・干しひじき<br>淡色辛みそ・豚肩ローススライス<br>ロースハムスライス・牛乳                    | 米・白いりごま・おつゆ麩・チルドポテト<br>油・砂糖・マカロニ・マヨネーズ<br>ホットケーキミックス                    | いんげん・にんじん・たまねぎ・グリーンピース<br>ミックスベジタブル・オレンジ                                                               | エネルギー(kcal) 634<br>たんぱく質(g) 21.4<br>脂質(g) 18.6<br>食塩相当量(g) 3.2 |
| 5  | 金 | 食パン・ジャム<br>コンソメスープ チキン南蛮<br>まめサラダ キウイフルーツ       | 牛乳<br>こぶつくおにぎり     | 鶏もも40g・だいず水煮・ひよこめ<br>牛乳・昆布つくだ煮                                     | 食パン50g・ブルーベリージャム<br>かたくり粉・小麦粉・揚げ油・砂糖<br>マヨネーズ・米・白いりごま                   | キャベツ・たまねぎ・ほうれんそう・レモン<br>きゅうり・むきえだまめ・コーン<br>キウイフルーツ                                                     | エネルギー(kcal) 597<br>たんぱく質(g) 22.2<br>脂質(g) 21.7<br>食塩相当量(g) 2.1 |
| 6  | 土 | ツナクリームパスタ<br>コンソメスープ<br>かぼちゃバター炒め<br>フルーツマリネ    | 牛乳<br>ふわふわせんべい     | ツナ・ウインナー・牛乳・あおのり                                                   | スパゲティ・食塩不使用バター・砂糖<br>ライスペーパー・揚げ油                                        | たまねぎ・ピーマンスライス<br>マッシュルーム水煮缶詰・しめじ・まいたけ<br>エリンギ・かぼちゃスライス・絹さや<br>りんご缶・洋なし缶・あんず缶詰・レモン                      | エネルギー(kcal) 572<br>たんぱく質(g) 19.6<br>脂質(g) 22.0<br>食塩相当量(g) 1.8 |
| 7  | 日 | ごはん コンソメスープ<br>アリゾナステーキ<br>きのこサラダ バナナ           | 牛乳<br>おさかな揚げパン     | 牛ももスライス40g・牛乳<br>魚肉ソーセージ                                           | 米・チルドポテト・砂糖・白いりごま<br>ごま油・ホットケーキミックス・揚げ油<br>グラニュー糖                       | かぼちゃスライス・ほうれんそう・たまねぎ<br>エリンギ・えのきたけ・きゅうり・コーン<br>ばなな                                                     | エネルギー(kcal) 547<br>たんぱく質(g) 20.9<br>脂質(g) 12.8<br>食塩相当量(g) 1.6 |
| 8  | 月 | ごはん みそ汁<br>さんまごまチーフライ<br>カラフルパスタサラダ<br>キウイフルーツ  | 牛乳<br>米粉ブラウニー      | 刻み油揚げ・淡色辛みそ<br>さんま骨取り60g・パルメザンチーズ<br>ツナ・牛乳・木綿豆腐                    | 米・小麦粉・黒いりごま・パン粉<br>揚げ油・砂糖・オリーブ油・米粉<br>かたくり粉・油・三温糖                       | もやし・いんげん・きゅうり・ピーマンスライス<br>黄ピーマンスライス・赤ピーマンスライス<br>レモン汁・キウイフルーツ                                          | エネルギー(kcal) 636<br>たんぱく質(g) 22.2<br>脂質(g) 24.9<br>食塩相当量(g) 1.7 |
| 9  | 火 | 栗ごはん すまし汁<br>菊花蒸し(コーン肉団子)<br>きのこ炒め煮 なし          | 牛乳<br>いかもろそうめんおやき  | 削り昆布・豚ひき・木綿豆腐<br>刻み油揚げ・牛乳・カットいか                                    | 米・むき栗・黒いりごま・かたくり粉<br>ごま油・砂糖・そうめん・油                                      | とうがん・菜花・たまねぎ・しょうが・コーン<br>しめじ・えのきたけ・ピーマンスライス<br>にんじん・なし                                                 | エネルギー(kcal) 654<br>たんぱく質(g) 23.6<br>脂質(g) 16.5<br>食塩相当量(g) 2.9 |
| 10 | 水 | 海鮮炒めフォー<br>きのこスープ<br>レンコンサラダ<br>マンゴープリン         | 牛乳<br>ごんじゅう        | シーフードミックス・錦糸卵<br>ロースハムスライス・牛乳<br>豚ばらスライス・刻み油揚げ<br>糸かつお             | フォー・油・ごま油・むき栗・マヨネーズ<br>白すりごま・マンゴープリン・米・砂糖                               | しょうが・たまねぎ・乾しいたけスライス<br>小松菜・レタス・もやし・しめじ・えのきたけ<br>レンコンスライス・きゅうり・キャベツ<br>マンゴー・さくらんぼ缶詰                     | エネルギー(kcal) 607<br>たんぱく質(g) 24.3<br>脂質(g) 18.6<br>食塩相当量(g) 3.1 |
| 11 | 木 | カレーライス ちゅうかスープ<br>トマトサラダ<br>豆乳プリン               | 牛乳<br>たまごサンド       | 豚ももスライス・きな粉・牛乳<br>たまごサラダ                                           | 米・チルドポテト・オリーブ油<br>白いりごま・ごま油<br>やわらか豆乳デザート・黒砂糖<br>食パン                    | たまねぎ・にんじん・しょうが・りんご<br>チンゲン菜・みずな・長ねぎ・トマト・きゅうり<br>コーン・むきえだまめ・レモン                                         | エネルギー(kcal) 699<br>たんぱく質(g) 24.4<br>脂質(g) 24.1<br>食塩相当量(g) 2.0 |
| 12 | 金 | かつおめし きのこ汁<br>とうふカツの肉みそかけ<br>おいもレモン煮 りんご        | 牛乳<br>おやつピーフン      | かつお角切り・木綿豆腐・鶏ひき肉<br>淡色辛みそ・牛乳<br>豚肩ローススライス                          | 米・砂糖・白いりごま・小麦粉・パン粉<br>揚げ油・さつまいもスライス・ピーフン<br>揚げ                          | しょうが・青ねぎ・えのきたけ<br>乾しいたけスライス・なめこ・エリンギ<br>長ねぎ・にんじん・干しぶどう・レモン・リンゴ<br>たまねぎ・もやし・にら                          | エネルギー(kcal) 638<br>たんぱく質(g) 24.8<br>脂質(g) 17.3<br>食塩相当量(g) 1.9 |
| 13 | 土 | ごはん コンソメスープ<br>ディアボロ風チキン<br>おいもソテー<br>キウイフルーツ   | 牛乳<br>プリンアラモード     | カットわかめ・鶏もも40g・しらす干し<br>牛乳・ホイップクリーム                                 | 米・オリーブ油・食塩不使用バター<br>さつまいもスライス・砂糖・プリンミックス                                | キャベツ・コーン・たまねぎ・セロリ<br>赤唐辛子・にんじん・グリーンピース<br>キウイフルーツ・みかん缶・さくらんぼ缶詰                                         | エネルギー(kcal) 590<br>たんぱく質(g) 17.3<br>脂質(g) 20.8<br>食塩相当量(g) 1.5 |
| 14 | 日 | ごはん すまし汁<br>かじきチーズはさみ揚げ<br>あおなポン酢和え バナナ         | 牛乳<br>肉まん          | 絹ごし豆腐・めかじき切身40g<br>スライスチーズ・カットわかめ・牛乳<br>豚ひき                        | 米・小麦粉・揚げ油・砂糖・油・ごま油<br>春雨                                                | はくさい・かぼちゃスライス・菜花・にんじん<br>しめじ・えのきたけ・ばなな・たけのこ<br>乾しいたけスライス・長ねぎ・しょうが                                      | エネルギー(kcal) 564<br>たんぱく質(g) 24.0<br>脂質(g) 15.4<br>食塩相当量(g) 1.5 |
| 15 | 月 | 赤飯 とうふスープ<br>えびえびコロケ<br>やさいごま酢和え オレンジ           | 牛乳<br>あんチーズどらやき    | 木綿豆腐・豚ひき・尾付き伸ばし海老<br>むきえび・牛乳・卵・こしあん<br>クリームチーズ                     | 米・チルドポテト・小麦粉・パン粉<br>揚げ油・砂糖・白すりごま<br>ホットケーキミックス・はちみつ                     | にんじん・えのきたけ・たまねぎ・しょうが<br>もやし・キャベツ・いんげん・コーン<br>オレンジ                                                      | エネルギー(kcal) 624<br>たんぱく質(g) 26.6<br>脂質(g) 13.0<br>食塩相当量(g) 2.2 |
| 16 | 火 | ごはん すまし汁<br>さばみそ煮 きのこポテサラ<br>キウイフルーツ            | 牛乳<br>ミニホットドッグ     | さば切身40g・淡色辛みそ・牛乳<br>ウインナー                                          | 米・砂糖・チルドポテト・マヨネーズ<br>ロールパン・油                                            | ほうれんそう・コーン・長ねぎ・しょうが<br>青ねぎ・エリンギ・まいたけ・にんじん<br>きゅうり・キウイフルーツ・キャベツ                                         | エネルギー(kcal) 649<br>たんぱく質(g) 24.0<br>脂質(g) 24.5<br>食塩相当量(g) 2.5 |
| 17 | 水 | カラフルピラフ ジュース<br>いもくりコロケ&ウインナー<br>パプリカ塩昆布マリネ なし  | 牛乳<br>クレープ(ブルーベリー) | さけ骨取り80g・スクランブルエッグ<br>豚ひき・淡色辛みそ・ウインナー・ツナ<br>塩昆布・牛乳                 | 米・油・食塩不使用バター<br>さつまいもダイス・さといも・むき栗<br>砂糖・小麦粉・パン粉・揚げ油<br>シェルマカロニ・フレンチクレープ | たまねぎ・ピーマンスライス・にんじん<br>飲む野菜と果実グレープ味<br>赤ピーマンスライス・黄ピーマンスライス<br>レモン・なし                                    | エネルギー(kcal) 730<br>たんぱく質(g) 21.7<br>脂質(g) 25.1<br>食塩相当量(g) 1.6 |
| 18 | 木 | ちゃんぽんラーメン<br>とうふしゅうまい<br>やわらか杏仁豆腐               | 牛乳<br>しゃけおにぎり      | 豚ももスライス・味わいちくわ<br>絹ごし豆腐・カニ風味フレーク<br>杏仁豆腐・牛乳・さけ骨取り80g<br>刻み油揚げ      | ラーメン・さつまいもスライス<br>かたくり粉・しゅうまいの皮・米                                       | キャベツ・もやし・にんじん<br>乾しいたけスライス・しめじ・えのきたけ<br>レンコンスライス・しょうが・みかん缶<br>パイン缶・さくらんぼ缶詰                             | エネルギー(kcal) 581<br>たんぱく質(g) 26.0<br>脂質(g) 10.3<br>食塩相当量(g) 2.7 |
| 19 | 金 | きのこカレー<br>カラフルスープ<br>マカロニサラダ<br>ぶどうゼリー          | 牛乳<br>ふんわりナゲット     | 牛ももスライス・ウインナー<br>ロースハムスライス・牛乳・木綿豆腐<br>鶏ひき肉                         | 米・チルドポテト・食塩不使用バター<br>マカロニ・マヨネーズ・カットゼリー<br>かたくり粉・揚げ油                     | たまねぎ・エリンギ・まいたけ・りんご<br>とうがん・トマト・黄ピーマンスライス<br>むきえだまめ・カリフラワー・きゅうり<br>キャベツ・コーン・ぶどう缶                        | エネルギー(kcal) 670<br>たんぱく質(g) 25.6<br>脂質(g) 22.7<br>食塩相当量(g) 1.9 |
| 20 | 土 | てりまヨ豚丼 お芋根菜汁<br>あおなとうふ煮<br>フルーツカクテル             | 牛乳<br>おやつ焼きうどん     | 豚ももスライス・木綿豆腐・刻みのり<br>牛乳・魚肉ソーセージ                                    | 米・かたくり粉・油・マヨネーズ<br>さつまいもスライス・さといも・砂糖<br>うどん冷凍                           | たまねぎ・キャベツ・にんじん・大根・長ねぎ<br>小松菜・まいたけ・ぶどう缶・りんご缶<br>洋なし缶・ピーマンスライス                                           | エネルギー(kcal) 583<br>たんぱく質(g) 21.2<br>脂質(g) 14.7<br>食塩相当量(g) 2.2 |
| 21 | 日 | ごはん こんさい汁<br>しゃけホワイト焼き<br>アスパラハム和え オレンジ         | 牛乳<br>アメリカンドッグ     | 絹ごし豆腐・淡色辛みそ・さけ切身40g<br>ミックスチーズ・ロースハムスライス<br>牛乳・ウインナー               | 米・さつまいもスライス・チルドポテト<br>砂糖・ホットケーキミックス・揚げ油<br>牛乳・ウインナー                     | にんじん・大根・しめじ・ブロッコリー<br>アスパラガス・きゅうり・たまねぎ・コーン<br>オレンジ                                                     | エネルギー(kcal) 548<br>たんぱく質(g) 24.6<br>脂質(g) 16.7<br>食塩相当量(g) 2.4 |
| 22 | 月 | ごはん みそ汁<br>ぶたしょうが焼き<br>だいずやさいサラダ りんご            | 牛乳<br>ク्रीドーナツ     | 刻み油揚げ・淡色辛みそ<br>豚肩ローススライス・だいず水煮<br>塩昆布・牛乳・卵                         | 米・砂糖・油・マヨネーズ・白いりごま<br>栗甘露煮・ホットケーキミックス<br>揚げ油                            | かぼちゃスライス・たまねぎ・しょうが<br>きゅうり・キャベツ・にんじん・リンゴ                                                               | エネルギー(kcal) 630<br>たんぱく質(g) 20.4<br>脂質(g) 21.6<br>食塩相当量(g) 1.9 |
| 23 | 火 | ごはん いとこ汁<br>おふから揚げ 炒り豆腐<br>かき                   | 牛乳<br>きなこおはぎ       | ゆであずき2号缶・木綿豆腐<br>干しひじき・牛乳・こしあん・きな粉                                 | 米・さといも・焼きふ・砂糖・かたくり粉<br>揚げ油・油                                            | いんげん・にんじん・ごぼう・なす・しょうが<br>乾しいたけスライス・たまねぎ・柿                                                              | エネルギー(kcal) 586<br>たんぱく質(g) 18.5<br>脂質(g) 10.3<br>食塩相当量(g) 1.2 |
| 24 | 水 | セルフバーガー<br>コーンポタージュ メンチカツ<br>やさい胡麻ドレサラダ<br>オレンジ | 牛乳<br>おやつチャーハン     | 調製豆乳・豚ひき・牛ひき・ツナ・牛乳<br>あおのり                                         | パンズ50g・小麦粉・パン粉・揚げ油<br>マヨネーズ・白すりごま・砂糖・米・油                                | コーン・キャベツ・きゅうり・たまねぎ<br>オレンジ・にんじん・ピーマンスライス                                                               | エネルギー(kcal) 639<br>たんぱく質(g) 23.8<br>脂質(g) 24.1<br>食塩相当量(g) 2.4 |
| 25 | 木 | おいもミートパスタ ジュース<br>いりどりサラダ<br>そらいろゼリー            | 牛乳<br>鉄砲巻き         | 豚ひき・牛ひき・杏仁豆腐・牛乳<br>糸かつお・焼きのり                                       | スパゲティ・さつまいもダイス<br>オリーブ油・砂糖・カットゼリー・米                                     | たまねぎ・ダイストマト缶<br>飲む野菜と果実デザート・もやし・小松菜<br>しめじ・黄ピーマンスライス<br>赤ピーマンスライス                                      | エネルギー(kcal) 608<br>たんぱく質(g) 20.8<br>脂質(g) 11.7<br>食塩相当量(g) 1.3 |
| 26 | 金 | ごはん 具だくさんみそ汁<br>パワーとりから<br>ひじき切干し煮 バナナ          | 牛乳<br>おから蒸しパン      | カットわかめ・刻み油揚げ<br>淡色辛みそ・鶏もも40g・干しひじき<br>刻み昆布・牛乳・おからパウダー<br>きな粉・卵     | 米・チルドポテト・マヨネーズ<br>かたくり粉・揚げ油・砂糖                                          | たまねぎ・絹さや・切干しだいこん・にんじん<br>乾しいたけスライス・ばなな                                                                 | エネルギー(kcal) 553<br>たんぱく質(g) 20.8<br>脂質(g) 16.4<br>食塩相当量(g) 2.1 |
| 27 | 土 | ごはん 豆乳スープ<br>たらじょん風<br>やさい塩こん中華和え<br>オレンジ       | 牛乳<br>たこのみ焼き       | 調製豆乳・たら切身40g・卵・塩昆布<br>牛乳・カットタコ・糸かつお・あおのり                           | 米・さつまいもスライス・油・小麦粉<br>チルドポテト・ごま油・白いりごま<br>揚げ玉                            | たまねぎ・チンゲン菜・えのきたけ・青ねぎ<br>はくさい・カリフラワー・きゅうり・コーン<br>オレンジ・キャベツ・長ねぎ・刻み紅生姜                                    | エネルギー(kcal) 549<br>たんぱく質(g) 24.1<br>脂質(g) 13.5<br>食塩相当量(g) 1.4 |
| 28 | 日 | ごはん ポテトミルクスープ<br>フライドポーク<br>ひじきごまサラダ バナナ        | 牛乳<br>コンボタふ        | ベーコンスライス・牛乳・豚ヒレ40g・卵<br>干しひじき                                      | 米・押麦・チルドポテト・小麦粉<br>揚げ油・砂糖・白すりごま・おつゆ麩<br>オリーブ油                           | ブロッコリー・かぼちゃスライス・きゅうり<br>たまねぎ・赤ピーマンスライス<br>スナッペンどう冷凍・ばなな                                                | エネルギー(kcal) 540<br>たんぱく質(g) 23.1<br>脂質(g) 13.9<br>食塩相当量(g) 1.1 |
| 29 | 月 | 焼肉丼 やさいかき玉汁<br>とうふ中華煮<br>かんてんフルーツ               | 牛乳<br>マロンパウンドケーキ   | 牛ももスライス・淡色辛みそ・卵<br>木綿豆腐・粉寒天・牛乳                                     | 米・ごま油・砂糖・かたくり粉・春雨<br>グラニュー糖・小麦粉<br>食塩不使用バター・栗甘露煮                        | たまねぎ・大根・はくさい・チンゲン菜<br>長ねぎ・エリンギ・にんじん・しょうが<br>あんず缶詰・びわ缶・さくらんぼ缶詰                                          | エネルギー(kcal) 678<br>たんぱく質(g) 22.8<br>脂質(g) 23.0<br>食塩相当量(g) 1.7 |
| 30 | 火 | きつねうどん<br>かじきさつぱり焼き<br>フルーツサラダ                  | 牛乳<br>さばこんぶおにぎり    | 味付いなりあげ・かまぼこ<br>めかじき切身40g・生クリーム<br>プレーンヨーグルト・牛乳<br>さば骨取り80g・昆布つくだ煮 | うどん冷凍・オリーブ油・砂糖・米<br>白いりごま                                               | ほうれんそう・長ねぎ・トマト<br>マッシュルーム水煮缶詰・レモン<br>パイン缶3号缶・黄桃缶2号缶<br>みかん缶2号缶                                         | エネルギー(kcal) 541<br>たんぱく質(g) 23.3<br>脂質(g) 17.5<br>食塩相当量(g) 1.9 |

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

| エネルギー    | たんぱく質  | 脂 質    | 炭水化物   | カルシウム  | 鉄      | ビタミンA     | ビタミンB1  | ビタミンB2  | ビタミンC | 食物繊維  | 食塩相当量 |
|----------|--------|--------|--------|--------|--------|-----------|---------|---------|-------|-------|-------|
| 605 kcal | 22.5 g | 17.9 g | 88.9 g | 220 mg | 2.4 mg | 143 μgRAE | 0.35 mg | 0.36 mg | 29 mg | 5.0 g | 2.0 g |

仕入れ状況によりメニューが変更する場合があります。