

2025年

9月 給食献立表

3歳未満児

日	曜	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 あじみぞれ煮 マカロニケチャソテー バナナ	牛乳 ポテトフライ	絹ごし豆腐・あじ切身40g・ウインナー 牛乳	米・かたくり粉・マカロニ・オリーブ油 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 青ねぎ・にんじん・たまねぎ・コーン・ばなな	エネルギー(kcal) 445 たんぱく質(g) 17.9 脂質(g) 12.0 食塩相当量(g) 1.7
2	火	冷しゃぶそうめん ジュース ナスみそ炒め フルーツサラダ	牛乳 お芋おにぎり	豚ももスライス・淡色辛みそ 生クリーム・プレーンヨーグルト・牛乳 昆布つくだ煮	そうめん・白すりごま・油・砂糖・米 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 飲む野菜と果実デザート・なす乱切り ピーマンスライス・赤ピーマンスライス パイン缶3号缶・黄桃缶2号缶 みかん缶2号缶・グリーンピース	エネルギー(kcal) 493 たんぱく質(g) 16.8 脂質(g) 12.8 食塩相当量(g) 1.3
3	水	ごはん 具だくさんみそ汁 たら磯辺揚げ こうやどうふ煮 キウイフルーツ	牛乳 ぎょニソお好み焼き	豚ばらスライス・淡色辛みそ たら切身40g・あおのり・高野豆腐 牛乳・魚肉ソーセージ・ミックスチーズ 卵	米・油・小麦粉・揚げ油・チルドポテト マヨネーズ	はくさい・にんじん・まいたけ・しめじ・長ねぎ 乾しいたけスライス・たけのこ・かぶ キウイフルーツ・キャベツ	エネルギー(kcal) 434 たんぱく質(g) 19.7 脂質(g) 13.7 食塩相当量(g) 1.4
4	木	わかめな飯 みそ汁 肉じゃが マカロニサラダ オレンジ	牛乳 ココア蒸しパン	炊込みわかめ・干しひじき 淡色辛みそ・豚肩ローススライス 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 油・砂糖・マカロニ・マヨネーズ 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 ミックスベジタブル・オレンジ	エネルギー(kcal) 510 たんぱく質(g) 18.3 脂質(g) 16.6 食塩相当量(g) 2.3
5	金	食パン・ジャム コンソメスープ チキン南蛮 まめサラダ キウイフルーツ	牛乳 こぶつくおにぎり	鶏もも40g・だいず水煮・ひよこめ 牛乳・昆布つくだ煮	食パン30g・ブルーベリージャム かたくり粉・小麦粉・揚げ油・砂糖 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 きゅうり・むきえだまめ・コーン キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 471 たんぱく質(g) 18.6 脂質(g) 18.8 食塩相当量(g) 1.7
6	土	ツナクリームパスタ コンソメスープ かぼちゃバター炒め フルーツマリネ	牛乳 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 ライスバーバー・揚げ油	たまねぎ・ピーマンスライス マッシュルーム水煮缶詰・しめじ・まいたけ エリンギ・かぼちゃスライス・絹さや りんご缶・洋なし缶・あんず缶詰・レモン かぼちゃスライス・ほうれんそう・たまねぎ エリンギ・えのきたけ・きゅうり・コーン ばなな	エネルギー(kcal) 450 たんぱく質(g) 15.4 脂質(g) 17.1 食塩相当量(g) 1.3 エネルギー(kcal) 440 たんぱく質(g) 18.0 脂質(g) 10.7 食塩相当量(g) 1.2
7	日	ごはん コンソメスープ アリゾナステーキ きのこサラダ バナナ	牛乳 おさかな揚げパン	牛ももスライス40g・牛乳 魚肉ソーセージ	米・チルドポテト・砂糖・白いりごま ごま油・ホットケーキミックス・揚げ油 グラニュー糖	もやし・いんげん・きゅうり・ピーマンスライス 黄ピーマンスライス・赤ピーマンスライス レモン汁・キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 534 たんぱく質(g) 19.4 脂質(g) 22.5 食塩相当量(g) 1.4
8	月	ごはん みそ汁 さんまごまチーフライ カラフルパスタサラダ キウイフルーツ	牛乳 米粉ブラウニー	刻み油揚げ・淡色辛みそ さんま骨取り80g・パルメザンチーズ ツナ・牛乳・木綿豆腐	米・小麦粉・黒いりごま・パン粉 揚げ油・サラサパ・オリーブ油・米粉 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 黄ピーマンスライス・赤ピーマンスライス レモン汁・キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 503 たんぱく質(g) 18.3 脂質(g) 13.0 食塩相当量(g) 1.9
9	火	栗ごはん すまし汁 菊花蒸し(コーン肉団子) きのこ炒め煮 なし	牛乳 いかもろそうめんおやき	削り昆布・豚ひき・木綿豆腐 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 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 しめじ・えのきたけ・ピーマンスライス にんじん・なし	エネルギー(kcal) 483 たんぱく質(g) 18.8 脂質(g) 14.9 食塩相当量(g) 2.3
10	水	海鮮炒めフォー きのこスープ レンコンサラダ マンゴープリン	牛乳 ごんじゅう	シーフードミックス・錦糸卵 ロースハムスライス・牛乳 豚ばらスライス・刻み油揚げ 糸かつお	フォー・油・ごま油・むき栗・マヨネーズ 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 小松菜・レタス・もやし・しめじ・えのきたけ レンコンスライス・きゅうり・キャベツ マンゴー・さくらんぼ缶詰	エネルギー(kcal) 548 たんぱく質(g) 19.6 脂質(g) 19.3 食塩相当量(g) 1.5
11	木	カレーライス ちゅうかスープ トマトサラダ 豆乳プリン	牛乳 たまごサンド	豚ももスライス・きな粉・牛乳 たまごサラダ	米・チルドポテト・オリーブ油 白いりごま・ごま油 やわらか豆乳デザート・黒砂糖 食パン	たまねぎ・にんじん・しょうが・りんご チンゲン菜・みずな・長ねぎ・トマト・きゅうり コーン・むきえだまめ・レモン	エネルギー(kcal) 493 たんぱく質(g) 19.2 脂質(g) 13.6 食塩相当量(g) 1.6
12	金	かつおめし きのこ汁 とうふカツの煮みそかけ おいもレモン煮 りんご	牛乳 おやつビーフン	かつお角切り・木綿豆腐・鶏ひき肉 淡色辛みそ・牛乳 豚肩ローススライス	米・砂糖・白いりごま・小麦粉・パン粉 揚げ油・さつまいもスライス・ビーフン 油	しょうが・青ねぎ・えのきたけ 乾しいたけスライス・なめこ・エリンギ 長ねぎ・にんじん・干しぶどう・レモン・りんご たまねぎ・もやし・にら	エネルギー(kcal) 486 たんぱく質(g) 15.3 脂質(g) 18.4 食塩相当量(g) 1.3
13	土	ごはん コンソメスープ ディアボロ風チキン おいもソテー キウイフルーツ	牛乳 プリンアラモード	カットわかめ・鶏もも40g・しらす干し 牛乳・ホイップクリーム	米・オリーブ油・食塩不使用バター 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 赤唐辛子・にんじん・グリーンピース キウイフルーツ・みかん缶・さくらんぼ缶詰	エネルギー(kcal) 471 たんぱく質(g) 21.1 脂質(g) 13.9 食塩相当量(g) 1.2
14	日	ごはん すまし汁 かじきチーズはさみ揚げ あおなポン酢和え バナナ	牛乳 肉まん	絹ごし豆腐・めかじき切身40g スライスチーズ・カットわかめ・牛乳 豚ひき	米・小麦粉・揚げ油・砂糖・油・ごま油 春雨	はくさい・かぼちゃスライス・菜花・にんじん しめじ・えのきたけ・ばなな・たけのこ 乾しいたけスライス・長ねぎ・しょうが	エネルギー(kcal) 480 たんぱく質(g) 21.5 脂質(g) 10.3 食塩相当量(g) 1.8
15	月	赤飯 とうふスープ えびいりコロッケ やさいごま酢和え オレンジ	牛乳 あんチーズどらやき	木綿豆腐・豚ひき・尾付き伸ばし海老 むきえび・牛乳・卵・ごしあん クリームチーズ	米・チルドポテト・小麦粉・パン粉 揚げ油・砂糖・白すりごま 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 もやし・キャベツ・いんげん・コーン オレンジ	エネルギー(kcal) 492 たんぱく質(g) 19.5 脂質(g) 18.8 食塩相当量(g) 1.8
16	火	ごはん すまし汁 さばみそ煮 きのこポテサラ キウイフルーツ	牛乳 ミニホットドッグ	さば切身40g・淡色辛みそ・牛乳 ウインナー	米・砂糖・チルドポテト・マヨネーズ ロールパン・油	ほうれんそう・コーン・長ねぎ・しょうが 青ねぎ・エリンギ・まいたけ・にんじん きゅうり・キウイフルーツ・キャベツ	エネルギー(kcal) 563 たんぱく質(g) 17.5 脂質(g) 19.6 食塩相当量(g) 1.4
17	水	カラフルピラフ ジュース いもりコロッケ&ウインナー パプリカ塩昆布マリネ なし	牛乳 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 豚ひき・淡色辛みそ・ウインナー・ツナ 塩昆布・牛乳	米・油・食塩不使用バター さつまいもダイス・さといも・むき栗 砂糖・小麦粉・パン粉・揚げ油 シェルフマカロニ・フレンチクレープ	たまねぎ・ピーマンスライス・にんじん 飲む野菜と果実デザート・味 赤ピーマンスライス・黄ピーマンスライス レモン・なし	エネルギー(kcal) 462 たんぱく質(g) 20.6 脂質(g) 8.3 食塩相当量(g) 2.2
18	木	ちゃんぽんラーメン とうふしゅうまい やわらか杏仁豆腐	牛乳 しゃけおにぎり	豚ももスライス・味わいちくわ 絹ごし豆腐・カニ風味フレーク 杏仁豆腐・牛乳・さけ骨取り80g 刻み油揚げ	米・チルドポテト・食塩不使用バター マカロニ・マヨネーズ・カットゼリー むきえだまめ・カリフラワー・きゅうり キャベツ・コーン・ぶどう缶	キャベツ・もやし・にんじん 乾しいたけスライス・しめじ・えのきたけ レンコンスライス・しょうが・みかん缶 パイン缶・さくらんぼ缶詰	エネルギー(kcal) 486 たんぱく質(g) 18.8 脂質(g) 13.5 食塩相当量(g) 1.8
19	金	きのこカレー カラフルスープ マカロニサラダ ぶどうゼリー	牛乳 ふんわりナゲット	牛ももスライス・ウインナー ロースハムスライス・牛乳・木綿豆腐 鶏ひき肉	米・かたくり粉・油・マヨネーズ さつまいもスライス・さといも・砂糖 うどん冷凍	たまねぎ・エリンギ・まいたけ・りんご とうがん・トマト・黄ピーマンスライス むきえだまめ・カリフラワー・きゅうり キャベツ・コーン・ぶどう缶	エネルギー(kcal) 427 たんぱく質(g) 21.1 脂質(g) 12.7 食塩相当量(g) 1.8
20	土	てりマヨ豚丼 お芋根菜汁 あおなとうふ煮 フルーツカクテル	牛乳 おやつ焼きうどん	豚ももスライス・木綿豆腐・刻みのり 牛乳・魚肉ソーセージ	米・さつまいも・焼きき・砂糖・かたくり粉 揚げ油・油	いんげん・にんじん・ごぼう・なす・しょうが 乾しいたけスライス・たまねぎ・柿	エネルギー(kcal) 516 たんぱく質(g) 18.0 脂質(g) 18.8 食塩相当量(g) 1.4
21	日	ごはん こんさい汁 しゃけホワイト焼き アスパラハム和え オレンジ	牛乳 アメリカンドッグ	絹ごし豆腐・淡色辛みそ・さけ切身40g ミックスチーズ・ロースハムスライス 牛乳・ウインナー	米・さつまいもスライス・チルドポテト 砂糖・ホットケーキミックス・揚げ油 牛乳・ウインナー	にんじん・大根・しめじ・ブロッコリー アスパラガス・きゅうり・たまねぎ・コーン オレンジ	エネルギー(kcal) 443 たんぱく質(g) 13.8 脂質(g) 8.3 食塩相当量(g) 0.9
22	月	ごはん みそ汁 ぶたしょうが焼き だいずやさいサラダ りんご	牛乳 くりドーナツ	刻み油揚げ・淡色辛みそ 豚肩ローススライス・だいず水煮 塩昆布・牛乳・卵	米・砂糖・油・マヨネーズ・白いりごま 栗甘露煮・ホットケーキミックス 揚げ油	かぼちゃスライス・たまねぎ・しょうが きゅうり・キャベツ・にんじん・りんご	エネルギー(kcal) 477 たんぱく質(g) 18.4 脂質(g) 18.5 食塩相当量(g) 1.7
23	火	ごはん いとこ汁 おふから揚げ 炒り豆腐 かき	牛乳 きなこおはぎ	ゆであずき2号缶・木綿豆腐 干しひじき・牛乳・ごしあん・きな粉	米・さといも・焼きき・砂糖・かたくり粉 揚げ油・油	いんげん・にんじん・ごぼう・なす・しょうが 乾しいたけスライス・たまねぎ・柿	エネルギー(kcal) 491 たんぱく質(g) 16.3 脂質(g) 9.5 食塩相当量(g) 1.0
24	水	セルフバーガー コーンポタージュ メンチカツ やさい胡麻ドレサラダ オレンジ	牛乳 おやつチャーハン	調整豆乳・豚ひき・牛ひき・ツナ・牛乳 あおのり	パンズ30g・小麦粉・パン粉・揚げ油 マヨネーズ・白すりごま・砂糖・米・油	たまねぎ・ダイストマト缶 飲む野菜と果実デザート・もやし・小松菜 しめじ・黄ピーマンスライス 赤ピーマンスライス	エネルギー(kcal) 462 たんぱく質(g) 18.1 脂質(g) 14.9 食塩相当量(g) 1.5
25	木	おいもミートパスタ ジュース いろどりサラダ そらいろゼリー	牛乳 鉄砲巻き	豚ひき・牛ひき・杏仁豆腐・牛乳 糸かつお・焼きのり	スパゲティ・さつまいもダイス オリーブ油・砂糖・カットゼリー・米	たまねぎ・エリンギ・切干しだいこん・にんじん 乾しいたけスライス・ばなな	エネルギー(kcal) 443 たんぱく質(g) 21.0 脂質(g) 11.9 食塩相当量(g) 1.1
26	金	ごはん 具だくさんみそ汁 パワーとりから ひじき切干し煮 バナナ	牛乳 おから蒸しパン	カットわかめ・刻み油揚げ 淡色辛みそ・鶏もも40g・干しひじき 刻み昆布・牛乳・おからパウダー きな粉・卵	米・チルドポテト・マヨネーズ かたくり粉・揚げ油・砂糖	たまねぎ・チンゲン菜・えのきたけ・青ねぎ はくさい・カリフラワー・きゅうり・コーン オレンジ・キャベツ・長ねぎ・刻み紅生姜	エネルギー(kcal) 444 たんぱく質(g) 20.6 脂質(g) 11.9 食塩相当量(g) 0.8
27	土	ごはん 豆乳スープ たらじおん風 やさい塩こん中華和え オレンジ	牛乳 たこのみ焼き	調整豆乳・たら切身40g・卵・塩昆布 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 チルドポテト・ごま油・白いりごま 揚げ玉	たまねぎ・大根・はくさい・チンゲン菜 長ねぎ・エリンギ・にんじん・しょうが あんず缶詰・びわ缶・さくらんぼ缶詰	エネルギー(kcal) 450 たんぱく質(g) 20.0 脂質(g) 15.7 食塩相当量(g) 1.6
28	日	ごはん ポテトミルクスープ フライドポーク ひじきごまサラダ バナナ	牛乳 コンボタふ	ベーコンスライス・牛乳・豚ヒレ40g・卵 干しひじき	米・押麦・チルドポテト・小麦粉 揚げ油・砂糖・白すりごま・おつゆ麩 オリーブ油	ほうれんそう・長ねぎ・トマト マッシュルーム水煮缶詰・レモン パイン缶3号缶・黄桃缶2号缶 みかん缶2号缶	エネルギー(kcal) 550 たんぱく質(g) 19.8 脂質(g) 19.2 食塩相当量(g) 1.3
29	月	焼肉丼 やさいかき玉汁 とうふ中華煮 かんてんフルーツ	牛乳 マロンパウンドケーキ	牛ももスライス・淡色辛みそ・卵 木綿豆腐・粉寒天・牛乳	米・ごま油・砂糖・かたくり粉・春雨 グラニュー糖・小麦粉 食塩不使用バター・栗甘露煮	ほうれんそう・長ねぎ・トマト マッシュルーム水煮缶詰・レモン パイン缶3号缶・黄桃缶2号缶 みかん缶2号缶	エネルギー(kcal) 450 たんぱく質(g) 20.0 脂質(g) 15.7 食塩相当量(g) 1.6
30	火	きつねうどん かじきさつぱり焼き フルーツサラダ	牛乳 さばこんぶおにぎり	味付いなりあげ・かまぼこ めかじき切身40g・生クリーム プレーンヨーグルト・牛乳 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 白いりごま	ほうれんそう・長ねぎ・トマト マッシュルーム水煮缶詰・レモン パイン缶3号缶・黄桃缶2号缶 みかん缶2号缶	エネルギー(kcal) 450 たんぱく質(g) 20.0 脂質(g) 15.7 食塩相当量(g) 1.6

☆ 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
482 kcal	18.7 g	14.9 g	69.1 g	189 mg	1.8 mg	117 µgRAE	0.28 mg	0.30 mg	24 mg	3.8 g	1.5 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。