














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  | エネルギーたんぱく質  |
| 1     | 月 | かみなり汁 岩石揚げ<br>オレンジ   | 粉乳<br>★塩バタークッキー  | 豚もも・木綿豆腐・油揚げ・麦みそ<br>鶏卵・脱脂粉乳   | さといも・じゃがいも・大豆油・薄力粉<br>ホットケーキミックス・ソイレブール・三温糖   | ごぼう・にんじん・たまねぎ・こねぎ<br>ほしひじき・西洋かぼちゃ・えだまめ<br>バレンシアオレンジ                                       | 455kcal<br>21.7g  |
| 2     | 火 | 豚肉と野菜の味噌煮<br>オープンオムレツ パナナ  | ガリガリ君カップ<br>せんべい  | 豚もも・厚揚げ・蒸しかまぼこ・麦みそ<br>鶏卵・ベーコン・カル鉄牛乳<br>エメンタールチーズ  | さといも・じゃがいも・三温糖・大豆油<br>ガリガリ君カップ・雪の宿  | にんじん・大根・ごぼう・さやいんげん<br>ミニトマト・スイートコーン・えだまめ・パナナ  | 451kcal<br>19.5g  |
| 3     | 水 | 白身魚のバーベキュー風<br>切干大根のだし炊き<br>ミニトマト りんごゼリー<br>南瓜と豆腐のスープ  | 粉乳<br>★ミルクラスク   | まだい・油揚げ・木綿豆腐・煮干し<br>脱脂粉乳・加糖練乳   | かたくり粉・薄力粉・大豆油・三温糖<br>ごま・すりおろしりんごゼリー<br>食パン・ソイレブール  | しょうが・日本なし・レモン・切干だいこん<br>にんじん・たまねぎ・えのきたけ<br>さやいんげん・ミニトマト・西洋かぼちゃ<br>りょくとうもやし・こねぎ            | 462kcal<br>25.9g  |
| 4     | 木 | ぼんぼこうどん 焼き餃子<br>ぶどうゼリー   | 粉乳<br>★ミックスピザ   | 豚ひき肉・鶏卵・ぎょうざ・脱脂粉乳<br>ベーコン・エメンタールチーズ   | うどん・そうめん・三温糖<br>天かす・ごま油・ぶどうゼリー<br>ピザクラスト  | にんじん・きゅうり・カットわかめ<br>さくらんぼ缶詰・青ピーマン・たまねぎ  | 476kcal<br>25.1g  |
| 5     | 金 | オーロラチキン<br>ひろしの塩焼きそば<br>ミニトマト バイン缶<br>南瓜ととう揚げのみそ汁  | 粉乳<br>★おさつドーナツ   | 鶏むね・麦みそ・ベーコン<br>しらす干し・油揚げ・絹ごし豆腐<br>煮干し・脱脂粉乳   | かたくり粉・薄力粉・三温糖・水<br>蒸し中華めん・ホットケーキミックス<br>さつまいも・ごま・大豆油  | たまねぎ・にんじん・キャベツ・ひろし<br>ミニトマト・バインアップル缶詰<br>西洋かぼちゃ・わかめ・こねぎ                                   | 473kcal<br>29.5g  |
| 6     | 土 | チャプチェ<br>豆苗とくずし豆腐のスープ<br>オレンジ  | 牛乳<br>ココアワッフル   | 鶏卵・豚もも・豚ひき肉・木綿豆腐<br>普通牛乳  | 緑豆はるさめ・大豆油・三温糖・ごま<br>ココアワッフル  | にんじん・キャベツ・青ピーマン・こまつな<br>たまねぎ・生しいたけ・トウモロ<br>りょくとうもやし・バレンシアオレンジ                             | 438kcal<br>20.4g  |
| 8     | 月 | 豚肉と野菜の和風煮<br>塩昆布と枝豆の肉団子 梨  | 粉乳<br>★グラタントースト   | 豚もも・厚揚げ・蒸しかまぼこ<br>絹ごし豆腐・豚ひき肉・脱脂粉乳<br>ベーコン・カル鉄牛乳<br>エメンタールチーズ                                    | さといも・じゃがいも・三温糖・大豆油<br>かたくり粉・食パン・薄力粉<br>ソイレブール      | にんじん・大根・ごぼう・さやいんげん<br>えだまめ・塩昆布・日本なし・たまねぎ  | 471kcal<br>26.6g  |
| 9     | 火 | 焼きそばナポリタン 親子汁<br>海苔佃煮  | 粉乳<br>★ロミアスクッキー   | 豚もも・ベーコン・普通牛乳・鶏卵<br>豚もも・木綿豆腐・煮干し・かつお節<br>脱脂粉乳   | 蒸し中華めん・無塩バター・水あめ<br>グラニュー糖・アーモンド<br>ソイレブール・粉糖・薄力粉   | たまねぎ・こまつな・青ピーマン<br>生しいたけ・にんじん・ほんしめじ<br>えのきたけ・こねぎ・Fe海苔佃煮                                   | 465kcal<br>22.1g  |
| 10    | 水 | ぶりの香味焼き<br>中華サラダ ミニトマト<br>ピーチゼリー<br>野菜のカレースープ    | 粉乳<br>★人参とチーズのパンケーキ   | ぶり・まぐろ缶詰・鶏卵・絹ごし豆腐<br>脱脂粉乳・カル鉄牛乳<br>プロセスチーズ  | ごま油・普通はるさめ・三温糖・ごま<br>すりおろしゼリーピーチ<br>ホットケーキミックス・ソイレブール   | しょうが・りょくとうもやし・きゅうり・にんじん<br>ミニトマト・西洋かぼちゃ・たまねぎ・トマト<br>トウモロ                                  | 455kcal<br>26.3g  |
| 11    | 木 | 田舎風みそ汁<br>野菜コロッケ パナナ   | 粉乳<br>★ココア蒸しパン  | 豚もも・厚揚げ・さつま揚げ・油揚げ<br>麦みそ・脱脂粉乳<br>カル鉄牛乳  | じゃがいも・大豆油・コロッケ・薄力粉<br>三温糖・ソイレブール  | 大根・にんじん・たまねぎ・こねぎ・こまつな<br>ごぼう・ほんしめじ・パナナ  | 452kcal<br>22.0g  |
| 12    | 金 | ひじき入りつくね<br>きんぴらサラダ ミニトマト<br>バイン缶<br>南瓜と豆腐のスープ  | 粉乳<br>★焼きカレーパン  | 豚ひき肉・木綿豆腐・鶏卵・煮干し<br>脱脂粉乳・カル鉄牛乳  | かたくり粉・三温糖・水・ごま・大豆油<br>ホットケーキミックス  | ほしひじき・にんじん・たまねぎ・しょうが<br>ごぼう・きゅうり・スイートコーン缶詰・キャベツ<br>ミニトマト・バインアップル缶詰<br>西洋かぼちゃ・りょくとうもやし・こねぎ | 441kcal<br>24.1g  |
| 13    | 土 | ハヤシライス<br>フルーツ和え   | 牛乳<br>たべっこどうぶつ  | 豚もも・普通牛乳   | じゃがいも・大豆油・ゼリー巨峰<br>アレンジゼリー温州みかん<br>ピーチあわせるゼリー<br>カクテルゼリー・ビスケット  | にんじん・たまねぎ・グリーンピース・パナナ<br>もも缶詰・バインアップル缶詰   | 457kcal<br>15.1g  |
| 16    | 火 | 鶏肉と野菜のうま煮<br>カラフル厚焼き卵<br>オレンジ                   | 粉乳<br>★ごまのスティッククッキー   | 鶏もも・厚揚げ・ボンレスハム・鶏卵<br>普通牛乳・脱脂粉乳<br>カル鉄牛乳   | じゃがいも・三温糖・大豆油・薄力粉<br>ごま   | にんじん・大根・ごぼう・たけのこ水煮<br>生しいたけ・グリーンピース・たまねぎ<br>こまつな・赤ピーマン・えのきたけ<br>バレンシアオレンジ                 | 451kcal<br>22.7g  |
| 17    | 水 | きびなごの磯辺揚げ<br>卵と野菜のごま味噌マヨ和え<br>ミニトマト りんごゼリー<br>豆腐とえのきのスープ   | 粉乳<br>★手作り梨ジャムサンド   | きびなご・鶏卵・まぐろ缶詰・麦みそ<br>木綿豆腐・煮干し・脱脂粉乳<br>ホイップクリーム  | ごま油・かたくり粉・大豆油・ごま<br>三温糖・すりおろしりんごゼリー<br>じゃがいも・食パン・グラニュー糖   | しょうが・あおのり・きゅうり・にんじん<br>こまつな・りょくとうもやし・ミニトマト<br>えのきたけ・こねぎ・日本なし・レモン                          | 469kcal<br>24.6g  |
| 18    | 木 | 【お誕生会】<br>チキンライス エビフライ<br>インディアンサラダ<br>サラダ菜 ミニトマト<br>サイダーゼリー<br>もずくと豆腐のスープ   | 麦茶<br>ケーキ   | 鶏もも・絹ごし豆腐  | 大豆油・えびフライ・かたくり粉<br>じゃがいも・カラフルゼリー<br>ショートケーキ   | にんじん・スイートコーン缶詰・たまねぎ<br>ほんしめじ・しょうが・にんにく・キャベツ<br>きゅうり・サラダ菜・ミニトマト<br>おきなもちずく・トウモロ            |  |
| 19    | 金 | 豚汁うどん 納豆和え<br>パナナ  | 麦茶<br>★塩昆布と卵のおにぎり<br>★揚げいりご   | 豚もも・油揚げ・麦みそ・糸引き納豆<br>しらす干し・鶏卵・煮干し   | うどん・さといも・ごま・ごま油・三温糖<br>米・大豆油  | 大根・にんじん・たまねぎ・こねぎ・ごぼう<br>えのきたけ・こまつな・りょくとうもやし<br>パナナ・塩昆布                                    | 481kcal<br>24.7g  |
| 20    | 土 | 中華スープ かぼちゃ焼売<br>オレンジ   | 牛乳<br>しっとりマーブルケーキ   | 油揚げ・しばえび・こういか<br>あさり缶詰・普通牛乳   | 緑豆はるさめ・じゃがいも・大豆油<br>三温糖・ごま油・マーブルケーキ   | ほんしめじ・こまつな・にんじん・えのきたけ<br>こねぎ・バレンシアオレンジ  | 438kcal<br>17.0g  |
| 22    | 月 | 豚肉と野菜のごま味噌煮<br>白身魚フライ 梨                         | ヤクルト<br>★ケーキサレ  | 豚もも・厚揚げ・高野豆腐・麦みそ<br>鶏卵・カル鉄牛乳・ベーコン<br>エメンタールチーズ  | 大豆油・じゃがいも・三温糖・ごま<br>白身フライ・ヤクルト<br>ホットケーキミックス  | 大根・にんじん・さやいんげん・日本なし<br>たまねぎ・こまつな  | 437kcal<br>22.6g  |
| 24    | 水 | 魚のカレースパイス焼き<br>春雨の酢の物 ミニトマト<br>バイン缶 かきたま汁  | 粉乳<br>★三角チョコチップパン   | まだい・鶏卵・木綿豆腐・煮干し<br>脱脂粉乳   | 三温糖・かたくり粉・緑豆はるさめ・ごま<br>食パン・ソイレブール・薄力粉<br>ミルクチョコレート  | しょうが・きゅうり・にんじん・りょくとうもやし<br>わかめ・ミニトマト・バインアップル缶詰<br>こまつな・えのきたけ                              | 487kcal<br>27.7g  |
| 25    | 木 | 麻婆豆腐 いわし揚げ<br>パナナ  | 元氣ヨーグルト<br>★メロンパンクッキー   | 豚ひき肉・絹ごし豆腐・麦みそ<br>さつま揚げ・鶏卵  | 三温糖・かたくり粉・ごま油・大豆油<br>元氣ヨーグルト・ホットケーキミックス<br>ソイレブール・グラニュー糖  | にんじん・たまねぎ・たけのこ・生しいたけ<br>こねぎ・こまつな・グリーンピース・パナナ  | 437kcal<br>20.3g  |
| 26    | 金 | 鶏のザンギ<br>りっちゃんのサラダ <br>キウイフルーツ<br>豆腐とえのきのスープ    | 粉乳<br>★オニオン＆ツナパン  | 鶏もも・ボンレスハム・かつお節<br>木綿豆腐・油揚げ・煮干し・脱脂粉乳<br>鶏卵・カル鉄牛乳・まぐろ缶詰<br>エメンタールチーズ                             | 薄力粉・かたくり粉・大豆油・三温糖<br>ホットケーキミックス   | しょうが・にんにく・キャベツ・にんじん<br>きゅうり・スイートコーン・トマト・塩昆布<br>キウイフルーツ・えのきたけ・西洋かぼちゃ<br>トウモロ・味付けのり・たまねぎ    | 459kcal<br>30.7g  |
| 27    | 土 | 森のきのこの和風パスタ<br>呉汁 ふりかけ                          | 牛乳<br>塩パン   | 豚もも・ベーコン・まぐろ缶詰・鶏もも<br>だいず水煮缶詰・木綿豆腐・油揚げ<br>麦みそ・しらす干し・かつお節<br>普通牛乳                                | スパゲッティ・ごま・じゃがいも<br>大豆油・クロワッサン   | たまねぎ・にんじん・えのきたけ<br>ぶなしめじ・こまつな・生しいたけ・焼きのり<br>大根・こねぎ・あおのり                                   | 460kcal<br>24.7g  |
| 29    | 月 | さつま汁 春巻き<br>洋梨ゼリー  | 粉乳<br>★キュービックスイートポテト  | 鶏もも・豚もも・木綿豆腐・油揚げ<br>麦みそ・脱脂粉乳<br>カル鉄牛乳・クリーム・鶏卵   | じゃがいも・大豆油・春巻き<br>すりおろしゼリー・洋梨・さつまいも<br>三温糖・無塩バター   | 大根・にんじん・たまねぎ・こねぎ・ごぼう<br>りょくとうもやし  | 477kcal<br>21.3g  |
| 30    | 火 | 豚肉と厚揚げの味噌煮<br>納豆 パナナ                            | 粉乳<br>★ティラミス風トースト   | 豚もも・厚揚げ・麦みそ・糸引き納豆<br>脱脂粉乳・クリームチーズ   | じゃがいも・三温糖・大豆油・食パン   | にんじん・大根・ごぼう・さやいんげん<br>パナナ   | 447kcal<br>25.2g  |

4日(木)～すみれ・流しそうめん

18日(木)～お誕生会(お米0.5合を持たせてください。たんぼぼ、すみれ、ひまわり)

