

| 令和7年度                                                                                                                                 |     | 9月分給食献立表                                             |                       |                                        |                                              |                                                  | 社会福祉法人えどがわ 南篠崎おひさま保育園 |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------------------------------------------------------|-----------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------|--|
| 日                                                                                                                                     | 曜   | 昼食献立名                                                | 3時おやつ                 | 材料（昼食と午後おやつ）                           |                                              |                                                  |                       |  |
|                                                                                                                                       |     |                                                      |                       | 血や肉をつくる                                | 熱や力となる                                       | 体の調子をよくする                                        |                       |  |
| 1・29                                                                                                                                  | 月   | 冷やしうどん<br>チーズダッカルビ<br>キャロットゼリー                       | 牛乳<br>米粉マフィン          | かにかまぼこ、油揚げ、かつお節、鶏肉、みそ<br>チーズ、卵、牛乳      | うどん、砂糖、ごま、さつまいも、油、ごま油<br>ゼリー素、米粉、バター         | きゅうり、人参、わかめ、ねぎ、玉ねぎ、きゃべつ                          |                       |  |
| 2                                                                                                                                     | 火   | 焼肉丼<br>春雨サラダ<br>豆腐とわかめみそ汁                            | 牛乳<br>白ごまトースト         | 豚肉、ハム、卵、豆腐、牛乳、かつお節、みそ                  | 米、油、ごま油、ごま、砂糖、春雨、食パン<br>バター                  | 玉ねぎ。人参。もやし、にら、わかめ、きゅうり<br>大根                     |                       |  |
| 3・16<br>ふりかけの日                                                                                                                        | 水・火 | ごはん<br>カレイの唐揚げ 小松菜とちくわ海苔和え<br>じゃがいものそぼろ煮<br>麩のすまし汁   | 牛乳<br>ももデザート<br>ビスケット | カレイ、ちくわ、生揚げ、大豆、かつお節、牛乳                 | 米、油、砂糖、じゃがいも、麩、ゼリー素<br>ビスケット                 | 小松菜、切干大根、玉ねぎ、人参、干しいたけ<br>えのき、ねぎ、もも缶              |                       |  |
| 4・18                                                                                                                                  | 木   | ナン 1歳児：さつまいもパン<br>キーマカレー<br>カリカリベーコンサラダ<br>にら玉スープ 牛乳 | お茶<br>ツナマヨおにぎり        | 豚肉、生クリーム、チーズ、ベーコン、卵、牛乳<br>ツナ           | ナン、油、じゃがいも、小麦粉、バター、砂糖<br>ごま油、米、ノンエッグマヨネーズ、ごま | 玉ねぎ、人参、きゃべつ、ブロッコリー、にら                            |                       |  |
| 5・19                                                                                                                                  | 金   | 味噌ラーメン<br>生揚げかりんとう揚げ<br>フルーツヨーグルト                    | 牛乳<br>メーブルオートミールクッキー  | 豚肉、なると、みそ、生揚げ、ヨーグルト、牛乳                 | 中華麺、ごま油、さつまいも、油、砂糖、ごま<br>オートミール、小麦粉          | きゃべつ、人参、もやし、たけのこ、バナナ<br>もも缶、                     |                       |  |
| 6・20                                                                                                                                  | 土   | 白菜中華あんかけごはん<br>大豆ナゲット<br>ブロッコリーごま酢和え<br>しめじともやしみそ汁   | 牛乳<br>ツナスパゲティ         | 豚肉、かつお節、みそ、牛乳、ツナ                       | 米、油、ごま油、大豆ナゲット、ごま、砂糖<br>ノンエッグマヨネーズ、スパゲティ、バター | 白菜、人参、干しいたけ、玉ねぎ、ブロッコリー<br>しめじ、もやし、わかめ            |                       |  |
| 8・22                                                                                                                                  | 月   | ごはん<br>生揚げ酢豚風<br>ナムル<br>中華風コーンスープ                    | 牛乳<br>フレークスナック        | 豚肉、生揚げ、ツナ、卵、牛乳                         | 米、油、じゃがいも、砂糖、ごま油、ごま<br>コーンフレーク、バター、マシュマロ     | 人参、玉ねぎ、ピーマン、干しいたけ、もやし<br>きゅうり、しめじ、コーン、ほうれん草、たけのこ |                       |  |
| 9                                                                                                                                     | 火   | さつまいもパン<br>チキンごまヨーグルト焼き<br>れんこんサラダ<br>ジュリアンスープ 牛乳    | お茶<br>おかかおにぎり         | 鶏肉、ヨーグルト、チーズ、豚肉、牛乳、かつお節                | パン、ごま、ノンエッグマヨネーズ、米、砂糖                        | れんこん、人参、ひじき、トマト、きゃべつ、大根<br>コーン                   |                       |  |
| 10・24                                                                                                                                 | 水   | ごはん<br>鮭塩こうじ焼き ベーコンとひじき炒め物<br>もやし納豆和え<br>豆腐とわかめみそ汁   | 牛乳<br>フライドポテト         | 鮭、ベーコン、納豆、豆腐、かつお節、みそ<br>牛乳             | 米、油、砂糖、ごま油、ごま、じゃがいも                          | ひじき、いんげん、コーン、ピーマン、えのき<br>もやし、人参、わかめ              |                       |  |
| 11・25                                                                                                                                 | 木   | ソース焼きそば<br>はんぺん春巻き トマト<br>小松菜とハムスープ<br>パイナップル        | 牛乳<br>バニラケーキ          | 豚肉、はんぺん、チーズ、ハム、牛乳<br>バニラアイス            | 焼きそば麺、油、砂糖、春巻き皮、蒸しパンミックス                     | 玉ねぎ、人参、きゃべつ、もやし、トマト、小松菜<br>きくらげ、パイナップル           |                       |  |
| 12・26                                                                                                                                 | 金   | ハヤシライス<br>パンプキンチップスサラダ<br>冬瓜中華スープ                    | 牛乳<br>バナナロール          | 豚肉、生クリーム、チーズ、鶏肉<br>牛乳                  | 米、油、じゃがいも、小麦粉、砂糖、ごま油<br>パン、ホイップクリーム、バター      | 人参、マッシュルーム、きゃべつ、きゅうり、ひじき<br>かぼちゃ、冬瓜、にら、バナナ       |                       |  |
| 13・27                                                                                                                                 | 土   | 三色丼<br>切干大根ナムル<br>きゃべつと油揚げみそ汁                        | 牛乳<br>たぬきうどん          | 豚肉、鶏肉、卵、ツナ、油揚げ、みそ、かつお節<br>牛乳           | 米、砂糖、油、ごま油、ごま、うどん、天かす                        | 玉ねぎ、切干大根、きゅうり、もやし、人参<br>きゃべつ、ねぎ                  |                       |  |
| 17<br>わくわく献立<br>郷土料理                                                                                                                  | 水   | 冷やしうどん<br>鮭と生揚げの南蛮和え<br>フルーツヨーグルト                    | 牛乳<br>きな粉むすび          | 鶏肉、みそ、かつお節、鮭、生揚げ、ヨーグルト<br>牛乳、きな粉、さつま揚げ | うどん、砂糖、ごま、天かす、油、米、さつまいも                      | きゅうり、もやし、人参、玉ねぎ、しめじ、いんげん<br>もも缶、バナナ              |                       |  |
| 30<br>お誕生日献立                                                                                                                          | 火   | ピタパン<br>おひさまコロッケ<br>シンデレラシチュー<br>チップスサラダ カップヨーグルト    | 乳酸菌飲料<br>キャラクターおにぎり   | 鶏肉、牛乳、生クリーム、ハム、ヨーグルト<br>乳酸菌飲料、ウインナー    | パン、パン粉、小麦粉、油、バター、フレンチドレッシン<br>グ<br>じゃがいも、米   | かぼちゃ、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ブロッコリー<br>きゃべつ、きゅうり、コーン      |                       |  |
|                                                                                                                                       |     |                                                      |                       |                                        |                                              |                                                  |                       |  |
|                                                                                                                                       |     |                                                      |                       |                                        |                                              |                                                  |                       |  |
|  <div> <div>* 3歳未満児</div> <div>* 3歳以上児</div> </div> |     |                                                      | 塩 分 (g)               | エネルギー(kcal)                            | たんぱく質 (g)                                    | 脂 質 (g)                                          |                       |  |
|                                                                                                                                       |     |                                                      | 1.8                   | 458                                    | 19                                           | 17                                               |                       |  |
|                                                                                                                                       |     |                                                      | 2                     | 531                                    | 21                                           | 18                                               |                       |  |

\* 10時おやつ・・・1・2歳児には牛乳がつきます。  
 ※献立などは材料や仕入れの関係で変更する場合がございます。