令和７年度

# ９ 月 分 給 食 献 立 表

社会福祉法人えどがわ　中葛西おひさま保育園

| 日 | 曜 | 昼食献立名 | 3時おやつ | 材料（昼食と午後おやつ）<br>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>キーママレー<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>メープ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>ツナスパゲティー | 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 | 二色丼<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 | 冷や汁うどん<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、さつま揚げ、鮭、生揚げ、ヨーグルト<br>牛乳、きな粉 | 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 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

| | 塩　分（g） | エネルギー(kcall) | たんぱく質（g） | 脂　質（g） |
|---|---|---|---|---|
| ＊３歳未満児 | 1.8 | 458 | 19 | 17 |
| ＊３歳以上児 | 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。