令和７年度

９ 月 分 給 食 献 立 表

社会福祉法人えどがわ　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 チーズダッカルビ キャロットゼリー	牛乳 米粉マフィン	かにかまぼこ、油揚げ、かつお節、鶏肉、みそ チーズ、卵、牛乳	うどん、砂糖、ごま、さつまいも、油、ごま油 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 春雨サラダ 豆腐とわかめみそ汁	牛乳 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 バター	玉ねぎ。人参。もやし、にら、わかめ、きゅうり 大根
３・１６ ふりかけの日	水・火	ごはん カレイの唐揚げ　　小松菜とちくわ海苔和え じゃがいものそぼろ煮 麩のすまし汁	牛乳 ももデザート 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 ビスケット	小松菜、切干大根、玉ねぎ、人参、干しいたけ えのき、ねぎ、もも缶
４・１８	木	ナン　１歳児：さつまいもパン キーママレー カリカリベーコンサラダ にら玉スープ　　牛乳	お茶 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 ツナ	ナン、油、じゃがいも、小麦粉、バター、砂糖 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 生揚げかりんとう揚げ フルーツヨーグルト	**牛乳** 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 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 もも缶、
６・２０	土	白菜中華あんかけごはん 大豆ナゲット ブロッコリーごま酢和え しめじともやしみそ汁	牛乳 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 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 しめじ、もやし、わかめ
８・２２	月	ごはん 生揚げ酢豚風 ナムル 中華風コーンスープ	牛乳 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 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 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 チキンごまヨーグルト焼き れんこんサラダ ジュリアンスープ　　牛乳	お茶 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 コーン
１０・２４	水	ごはん 鮭塩こうじ焼き　　ベーコンとひじき炒め物 もやし納豆和え 豆腐とわかめみそ汁	牛乳 フライドポテト	鮭、ベーコン、納豆、豆腐、かつお節、みそ 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 もやし、人参、わかめ
１１・２５	木	ソース焼きそば はんぺん春巻き　　トマト 小松菜とハムスープ パイナップル	牛乳 バニラケーキ	豚肉、はんぺん、チーズ、ハム、牛乳 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 きくらげ、パイナップル
１２・２６	金	ハヤシライス パンプキンチップスサラダ 冬瓜中華スープ	牛乳 バナナロール	豚肉、生クリーム、チーズ、鶏肉 牛乳	米、油、じゃがいも、小麦粉、砂糖、ごま油 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 かぼちゃ、冬瓜、にら、バナナ
１３・２７	土	二色丼 切干大根ナムル きゃべつと油揚げみそ汁	牛乳 たぬきうどん	豚肉、鶏肉、卵、ツナ、油揚げ、みそ、かつお節 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 きゃべつ、ねぎ
17 わくわく献立 郷土料理	水	冷や汁うどん 鮭と生揚げの南蛮和え フルーツヨーグルト	牛乳 きな粉むすび	鶏肉。みそ、かつお節、鮭、生揚げ、ヨーグルト 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 もも缶、バナナ
30 お誕生日献立	火	ピタパン おひさまコロッケ シンデレラシチュー チップスサラダ　　カップヨーグルト	乳酸菌飲料 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 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 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 きゃべつ、きゅうり、コーン
運動会献立		フレフレ旗ライス チキンソテーガーリックソース コールスローサラダ たまごとやさいスープ	牛乳 手作りマシュマロピザ	ツナ、魚ソーセージ、鶏肉、ハム、チーズ ヨーグルト、卵、牛乳	米、バター、砂糖、さつまいも、小麦粉、米粉 マシュマロ、油	人参、玉ねぎ、きゃべつ、コーン、しめじ、小松菜 バナナ、いちご

	塩　分（g）	エネルギー(kcal)	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。