令和7年9月

献　立　表

北保育園

日 曜	時間帯		献立	材料名 黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
1 22 月	昼食	① ② ③ ④ ⑤	ごはん 冬瓜の味噌汁 鶏肉の風味焼き ツナと大根の酢の物 りんご	米 油、小麦粉 三温糖	鶏もも肉、青のり ツナ缶	冬瓜、人参 生姜 大根、水菜 りんご	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風 酢、醤油
	午後おやつ	① ②	牛乳 和風スパゲティー	スパゲティー、油	牛乳 ベーコン、刻み海苔	玉ねぎ、人参	醤油、塩、こしょう
2 16 火	昼食	① ② ③ ④ ⑤	ごはん かぶの味噌汁 かじきの竜田揚げ さつま芋サラダ グレープフルーツ	米 揚げ油、片栗粉 さつま芋、油、三温糖	油揚げ かじき	かぶ(葉なし) 生姜 きゅうり、人参 グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風 酢、塩
	午後おやつ	① ②	牛乳 豆腐ブラウニー	小麦粉、三温糖、油	牛乳 絹ごし豆腐		ココア(ピュアココア)、ベーキングパウダー
3 17 水	昼食	① ② ③ ④	カレーうどん キャベツとごぼうのサラダ かぼちゃ甘煮 梨	干しうどん マヨドレ 三温糖	豚もも肉	玉ねぎ、人参、長ねぎ キャベツ、ごぼう、人参 かぼちゃ 梨	カレールウ、かつお節(だし用)、昆布(だし用)、みりん風、醤油 塩 かつお節(だし用)
	午後おやつ	① ②	牛乳 きつねご飯	米、白ごま　、三温糖	牛乳 油揚げ、かつお節		醤油
4 18 木	昼食	① ② ③ ④ ⑤	菜めし 白菜のすまし汁 鮭のみそ焼き 切干大根の煮物 オレンジ	米 三温糖 油、三温糖	生鮭 油揚げ	小松菜 白菜、しめじ 人参、切干大根、さやいんげん、生椎茸 オレンジ	みりん風、醤油、昆布(だし用)、塩 かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、酒、みりん風 醤油、かつお節(だし用)、みりん風
	午後おやつ	① ②	牛乳 チーズコーントースト	プルマンホワイト(パン)、コーン缶、クリームコーン缶、マヨドレ、油	牛乳 ピザ用チーズ	玉ねぎ	
5 19 金	昼食	① ② ③ ④ ⑤	ごはん レタススープ ハンバーグ 温野菜シーザーサラダ バナナ	米 ドライパン粉、三温糖 マヨドレ	豚ひき肉、豆乳　(無調整) 粉チーズ	レタス、人参、セロリー 玉ねぎ キャベツ、ブロッコリー、黄ピーマン バナナ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 ケチャップ、中濃ソース、塩、こしょう 酢
	午後おやつ	① ②	牛乳 じゃが芋の味噌がらめ	じゃが芋、揚げ油、三温糖	牛乳		米みそ、みりん風
6 20 土	昼食	① ② ③ ④	ごはん わかめと油揚げの味噌汁 豚肉のねぎ塩炒め 白和え	米 ごま油 三温糖、白ごま	油揚げ、カットわかめ 豚もも肉 木綿豆腐	もやし 長ねぎ 人参、生椎茸、さやいんげん	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 塩、こしょう 醤油
	午後おやつ	① ②	牛乳 マフィン	マフィン	牛乳		
8 29 月	昼食	① ② ③ ④	三色そぼろ丼 お麩の味噌汁 高野豆腐と野菜の煮物 りんご	米、押麦、三温糖、ごま油 焼麩 三温糖	豚ひき肉 高野豆腐	ほうれん草、人参 水菜、えのき茸 大根、人参 りんご	醤油、酒、塩、かつお節(だし用) 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、かつお節(だし用)
	午後おやつ	① ②	牛乳 カルピス蒸しパン	小麦粉、三温糖、油	牛乳 カルピス、豆乳　(無調整)		ベーキングパウダー
9 30 火	昼食	① ② ③ ④ ⑤	ごはん じゃが芋のすまし汁 さばのごまみそ焼 きんぴら煮 柿	米 じゃが芋 白ごま　、三温糖 ごま油、三温糖	カットわかめ さば 油揚げ	ごぼう、人参 柿	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、酒、みりん風、醤油 醤油、みりん風、かつお節(だし用)
	午後おやつ	① ②	牛乳 切干大根の塩焼きそば	焼きそばめん、油	牛乳 豚もも肉	チンゲン菜、キャベツ、人参、切干大根	中華だしの素、塩、こしょう
10 24 水	昼食	① ② ③ ④ ⑤	麦入りごはん 舞茸の味噌汁 手作りがんも 白菜とほうれん草の胡麻和え バナナ	米、押麦 揚げ油、片栗粉、三温糖 白ごま　、三温糖	木綿豆腐、鶏ひき肉、乾燥ひじき	玉ねぎ、舞茸 人参 白菜、ほうれん草 バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、塩 醤油
	午後おやつ	① ②	牛乳 ココアラスク	プルマンホワイト(パン)、三温糖、バター	牛乳		ココア(ピュアココア)
11 25 木	昼食	① ② ③ ④ ⑤	麦入りごはん 秋味豆乳チャウダー 鶏肉のトマトソースかけ ボイルブロッコリー グレープフルーツ	米、押麦 さつま芋、コーン缶 油、小麦粉、三温糖	豆乳　(無調整)、ウインナー 鶏もも肉	玉ねぎ、人参 玉ねぎ、カットトマト缶 ブロッコリー グレープフルーツ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 醤油、塩、こしょう 塩
	午後おやつ	① ②	牛乳 アップルケーキ	小麦粉、三温糖、油	牛乳 豆乳　(無調整)、スキムミルク	りんご	ベーキングパウダー
12 26 金	昼食	① ② ③ ④ ⑤	ごはん 春雨スープ 回鍋肉 中華風もやし バナナ	米 春雨 三温糖、油 ごま油、三温糖	ベーコン 豚もも肉	にら キャベツ、人参、ピーマン、生姜 もやし、きゅうり バナナ	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 醤油、米みそ、酒、みりん風 酢、醤油
	午後おやつ	① ②	牛乳 大豆のスコーン	小麦粉、油、三温糖	牛乳 大豆水煮、豆乳　(無調整)		ベーキングパウダー、塩
13 27 土	昼食	① ② ③ ④	ごはん 小松菜の味噌汁 肉豆腐 大根の和風サラダ	米 白滝、三温糖、油 マヨドレ、すりごま	油揚げ 豚もも肉、木綿豆腐 ツナ缶	小松菜 玉ねぎ、人参 大根、ピーマン	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、かつお節(だし用)、酒 醤油
	午後おやつ	① ②	牛乳 フレークバー	ホワイトマシュマロ、コーンフレーク、油	牛乳		

※乳児クラスは、午前のおやつとして、牛乳がつきます。
※園の行事、その他の都合で、献立を変更する場合があります。

栄養価	乳児			幼児		
	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
目標値(前期)	475kcal	19.0g	15.0g	540kcal	22.0g	15.5g
今月の平均値	486kcal	20.9g	16.7g	546kcal	22.0g	17.8g