

令和7年9月



献立表



天沼保育園

日 ／ 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
1 22 月	昼食	① わかめごはん ② 冬瓜の味噌汁 ③ 鶏肉の風味焼き ④ ツナと大根の酢の物 ⑤ りんご	米(アルファ米)	わかめ 鶏もも肉、青のり ツナ缶	冬瓜、人参 生姜 大根、水菜 りんご	塩 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 牛乳 ② 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 ごはん ② かぶの味噌汁 ③ かじきの生姜焼き ④ さつま芋サラダ ⑤ グレープフルーツ	米 油、片栗粉 さつま芋、油、三温糖	油揚げ かじき	かぶ 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、酒、みりん風 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 豆腐ブラウニー	小麦粉、三温糖、油	牛乳 絹ごし豆腐		ココア、ベーキングパウダー
3 17 水	昼食	① カレーうどん ② キャベツとごぼうのサラダ ③ かぼちゃ甘煮 ④ 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	カレーウツ、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 牛乳 ② 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 菜めし ② 白菜のすまし汁 ③ 鮭のみそ焼き ④ 切干大根の煮物 ⑤ 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 人参、切干大根、さやいんげん 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 牛乳 ② チーズコーントースト	ブルマンホワイト(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 ごはん ② レタススープ ③ ハンバーグ ④ 温野菜シーザーサラダ ⑤ 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 牛乳 ② じゃが芋の味噌がらめ	じゃが芋、油、三温糖	牛乳		米みそ、みりん風
6 20 土	昼食	① ごはん ② わかめと油揚げの味噌汁 ③ 豚肉のねぎ塩炒め ④ 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 牛乳 ② ブルーベリー蒸しパン	ミックス粉、三温糖、油	牛乳 牛乳	ブルーベリージャム	
8 29 月	昼食	① 三色そばろ井 ② お麩の味噌汁 ③ 高野豆腐と野菜の煮物 ④ りんご	米、押麦、三温糖、ごま油 焼麩(小町麩) 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 牛乳 ② カルピス蒸しパン	小麦粉、三温糖、油	牛乳 カルピス、牛乳		ベーキングパウダー
9 30 火	昼食	① ごはん ② じゃが芋のすまし汁 ③ さばのごまみそ焼 ④ きんぴら煮 ⑤ 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 牛乳 ② 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 麦入りごはん ② 舞茸の味噌汁 ③ 焼きがんも ④ 白菜とほうれん草の胡麻和え ⑤ バナナ	米、押麦 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 牛乳 ② ココアラスク	ブルマンホワイト(パン)、三温糖、油	牛乳		ココア
11 25 木	昼食	① 麦入りごはん ② 豆乳チャウダー ③ 鶏肉のトマトソースかけ ④ ボイルブロッコリー ⑤ 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、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 牛乳 ② アップルケーキ	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク	りんご	ベーキングパウダー
12 26 金	昼食	① ごはん ② 春雨スープ ③ 回鍋肉 ④ 中華風もやし ⑤ 梨	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 梨	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 牛乳 ② 大豆のスコーン	小麦粉、バター、三温糖	牛乳 大豆水煮、牛乳		ベーキングパウダー、塩
13 27 土	昼食	① ごはん ② 小松菜の味噌汁 ③ 肉豆腐 ④ 大根の和風サラダ	米 白滝、三温糖、油 マヨドレ、すりごま 白	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 牛乳 ② フレークバー	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、牛乳がつかます。



※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	481kcal	20.1g	17.0g	542kcal	21.9g	17.6g