

# 令和7年 9月 給食献立表

両国・なかよし保育園

日	曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	材料名			栄養価		
					熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	たんぱく	糖質相当量
1	29月	牛乳 リッツ	ごはん 豚肉の生姜焼き 白菜の磯辺和え みそ汁(なす) オレンジ	1日 麦茶 リッツ 29日 牛乳 アップルパイ	米 油 片栗粉 リッツ 上白糖 パイ生地	豚小間肉 油揚げ みそ 牛乳	生姜 玉ねぎ りんご 小松菜 白菜 人参 きざみのり なす オレンジ	520kcal	18.3g	1.1g
2	16火	牛乳 コーン スナック	食パン 鶏肉のパン粉焼き フレンチサラダ コーンスープ パナナ	牛乳 高菜ごはん	食パン マヨドレ パン粉 油 三温糖 米 上白糖	鶏もも肉 粉チーズ ベーコン 牛乳	キャベツ きゅうり トマト 玉ねぎ とうもろこし クリームコーン パナナ 人参 高菜	569kcal	23.1g	1.9g
3	17水	牛乳 のりもの ビスケット	麦ごはん カレイのごまみそ焼き 高野豆腐の煮物 すまし汁(麩) 梨	牛乳 スイートポテト	米 押麦 白すりごま 上白糖 麩 油 里芋 三温糖 さつま芋 バター	カレイ みそ 高野豆腐 鶏もも肉 牛乳	生姜 人参 いんげん えのき ほうれん草 梨	513kcal	21.0g	1.2g
4	18木	牛乳 コーン クッキー	ジャージャー麺 チンゲン菜のナムル わかめスープ パナナ	牛乳 ひじきごはん	中華麺 ごま油 油 上白糖 片栗粉 米	豚ひき肉 赤みそ 白みそ ツナ わかめ 牛乳 鶏もも肉 油揚げ	生姜 人参 たけのこ ねぎ 干し椎茸 チンゲン菜 もやし とうもろこし パナナ ひじき	558kcal	22.4g	1.9g
5	19金	牛乳 リッツ	ごはん 鶏肉の甘辛揚げ 大根のおかかサラダ みそ汁(かぼちゃ) りんご	麦茶 いちごヨーグルト せんべい	米 片栗粉 油 三温糖 上白糖 せんべい	鶏もも肉 かつお節 みそ ヨーグルト	生姜 大根 きゅうり 人参 かぼちゃ 玉ねぎ りんご いちごジャム	547kcal	19.0g	1.7g
6	20土	牛乳 のりもの ビスケット	焼き肉丼 もやしの塩昆布和え みそ汁(かぶ) オレンジ	牛乳 にんじんブリッツ	米 片栗粉 油 ごま油 薄力粉	豚小間肉 みそ 牛乳 粉チーズ	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく もやし きゅうり 塩昆布 かぶ オレンジ	503kcal	20.6g	1.4g
8	22月	牛乳 リッツ	ビビンバ丼 ブロッコリーときのこのサラダ 中華スープ パナナ	牛乳 かぼちゃ蒸しパン	米 油 上白糖 ごま油 三温糖 薄力粉	豚ひき肉 みそ 牛乳	にんにく ほうれん草 もやし 人参 しめじ ねぎ ブロッコリー エリンギ なら 玉ねぎ パナナ かぼちゃ	571kcal	20.2g	1.6g
9	火	牛乳 コーン スナック	麦ごはん 鮭の竜田揚げ キャベツのゆかり和え みそ汁(豆腐) 梨	牛乳 マシュマロおこし	米 押麦 片栗粉 油 バター コーンフレーク マシュマロ	絹豆腐 わかめ みそ 牛乳	生姜 きゅうり キャベツ 人参 ねぎ 梨	524kcal	19.3g	1.2g
10	24水	牛乳 のりもの ビスケット	和風スパゲティ コロコロポテト チキンスープ オレンジ	牛乳 高野豆腐のそぼろごはん	スパゲティ 油 じゃが芋 米 三温糖	ベーコン 鶏もも肉 鶏ひき肉 高野豆腐 牛乳	玉ねぎ えのき しめじ 小松菜 きざみのり 白菜 人参 オレンジ	572kcal	24.6g	1.7g
11	25木	牛乳 コーン クッキー	ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き ほうれん草の納豆和え みそ汁(里芋) りんご	牛乳 なかよしサンド (ブルーベリー)	米 塩こうじ 里芋 食パン バター	鶏もも肉 ひきわり納豆 みそ 牛乳	ほうれん草 人参 えのき オクラ 万能ねぎ りんご ブルーベリージャム	558kcal	23.8g	1.6g
12	26金	牛乳 リッツ	ハヤシライス コールスローサラダ かぶスープ パナナ	牛乳 麩のきな粉ラスク	米 油 バター 薄力粉 上白糖 マヨドレ 麩	豚小間肉 ロースハム 牛乳 きな粉	玉ねぎ 人参 マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし かぶ パナナ	550kcal	16.3g	2.0g
13	27土	牛乳 せんべい	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 もやしの和風和え みそ汁(じゃが芋) オレンジ	牛乳 黒糖ちんすこう	米 油 三温糖 ごま油 上白糖 じゃが芋 薄力粉 黒糖	鶏もも肉 わかめ みそ 牛乳	生姜 ほうれん草 もやし 人参 オレンジ	525kcal	20.9g	1.5g
30	火	牛乳 コーン スナック	ロールパン 鮭フライ グリーンサラダ ウィンナースープ パナナ	牛乳 焼きおにぎり	ロールパン マヨドレ 薄力粉 油 パン粉 三温糖 米 上白糖	鮭 ウィンナー 牛乳	白菜 きゅうり ブロッコリー 玉ねぎ 人参 パナナ 昆布	515kcal	22.1g	2.0g

※今月の果物は、バナナ・オレンジ・梨・りんごを予定しています。(入荷状況により日々の使用を決定しています。)

※献立(食材)は保育園の行事・その他の都合により変更になることがありますのでご了承下さい。献立が変更になった場合はお知らせします。

※0.1歳児は主食がパンの献立の日は、食パンを提供させていただきます。

※まだ食べたことのない食材がある場合はご家庭でお試ください。