

9月 給食献立表

令和7年

日	曜	午前	昼食	3時	赤・血や肉になる	黄・鉄や力となる	緑・腸子をとのえる	(その他の食品)	栄養量	未満児	以上児
1日	月	飲み物 お菓子	カレーライス マカロニサラダ パイナップル缶	牛乳 わかめおにぎり	豚小間・スキムミルク・ツナ 普通牛乳	お菓子・米・じゃがいも 讃岐うどん・マヨネーズ 白ごま	たまねぎ・にんじん・コーン冷凍 パイナップル缶詰 カットわかめ	飲み物・水 カレーの玉子 トマトチャップ・中濃ソース 食塩・バセリ・料理酒 みりん	たんぱく質(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	537 17.7 13.4 190 1.7 1.3	648 21.8 15.9 191 1.6 1.4
2日	火	飲み物 お菓子	ごはん コロッケ ひじきの炒め煮 みそ汁(ほうれんそう・油揚げ) カップヨーグルト	牛乳 チーズビスケット	鶏ひき肉・スキムミルク 焼き竹輪・油揚げ・みそ ヨーグルト・普通牛乳 粉チーズ・牛乳	お菓子・米・讃岐うどん 乾燥マッシュポテト 薄力粉・パン粉・白砂糖	たまねぎ・ひじき・にんじん グリッド・スライス・ほうれんそう	飲み物・水・食塩・だし みりん・しょうゆ	たんぱく質(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	562 17.2 21.7 338 4.7 1.2	673 21.3 26.5 379 5.4 1.4
3日	水	飲み物 お菓子	ルーローハン風 春雨サラダ 中華スープ(たまねぎ・コーン) マスカットゼリー	牛乳 にんじんホットケーキ	豚ひき肉・普通牛乳・牛乳	お菓子・米・ごま油・白砂糖 普通春雨・マスカットゼリー カットわかめ・食塩・油	ほうれんそう・さやいんげん にんじん・たまねぎ・コーン冷凍	飲み物・しょうゆ・料理酒 穀物酢・しょうが おろしにんにく・水・食塩 鶏ガラスープ・顆粒	たんぱく質(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	481 14.4 15.6 217 2.2 1.2	572 17.8 18.7 226 2.2 1.5
4日	木	飲み物 お菓子	焼きうどん ポリポリみそきゅうり すまし汁(わかめ・鮎) 梨	牛乳 しらすねおにぎり	豚小間・かつお節りょう みそ・普通牛乳 しらすね	お菓子・米・しょうゆ・食塩 マヨネーズ・白ごま・小町巻 米・ごま油	キャベツ・にんじん・たまねぎ きゅうり・カットわかめ・梨・ねぎ	飲み物・食塩・しょうゆ だし・みりん	たんぱく質(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	415 16.3 11.6 192 1.3 1.5	489 19.7 13.7 199 1.1 1.9
5日	金	飲み物 お菓子	ごはん さわらの磯辺焼 高野豆腐の煮物 みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ) オレンジ	牛乳 焼きいも	さくら・高野豆腐・みそ 普通牛乳	お菓子・米・薄力粉 讃岐うどん・白砂糖 さつまいも	青のい・にんじん・さやいんげん かぼちゃ・たまねぎ・オレンジ	飲み物・料理酒・しょうゆ 食塩・だし	たんぱく質(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	421 18.3 11.4 217 1.8 1.1	502 23 13.7 230 2.2 1.4
6日	土	飲み物 お菓子	中華丼 バタフライ野菜添け みそ汁(えのき・豆腐) カップゼリー(りんご)	牛乳 野菜ケーキ	鶏むね・鶏ごし豆腐・みそ 普通牛乳・牛乳	お菓子・米・ごま油・白砂糖 かたくり粉・りんごゼリー 薄力粉・食塩・油	にんじん・たまねぎ・キャベツ タンドリー・スライス・大根 えのきたけ・ほうれんそう	飲み物・水・しょうゆ 鶏ガラスープ・顆粒・しょうゆ 穀物酢・だし ベークン・バター	たんぱく質(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	491 16.8 13.5 237 1.8 1.2	585 20.7 16.1 254 1.6 1.4
8日	月	飲み物 お菓子	ごはん 豚と野菜の甘辛炒め じゃがいもの煮物 みそ汁(わかめ・油揚げ) オレンジ	牛乳 レーズンケーキ	豚小間・油揚げ・みそ 普通牛乳・牛乳	お菓子・米・薄力粉 讃岐うどん・白ごま・白砂糖 じゃがいも・おろし・キャベツ 無塩・バター	たまねぎ・にんじん・ピーマン カットわかめ・オレンジ 干しぶどう	飲み物・しょうゆ・料理酒 だし・食塩	たんぱく質(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	463 16.7 13 223 1.6 1.1	552 20.9 15.4 236 1.8 1.4
9日	火	飲み物 お菓子	ごはん ハンバーグデミグラスソース にんじんのグラッセ 茹でブロッコリー オニオンソース ピーチゼリー	牛乳 みかん牛乳寒天	豚ひき肉・スキムミルク 粉チーズ・普通牛乳・牛乳	お菓子・米・讃岐うどん パン粉・白砂糖 無塩・バター・マヨネーズ ピーチゼリー	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー みかん缶(国産)・粉寒天	飲み物・水・食塩 トマトチャップ・ウスターソース コンソメ	たんぱく質(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	415 15.9 14.4 278 2.4 0.8	492 19.7 17.3 285 2.8 1.1
10日	水	飲み物 お菓子	ごはん 五目たまご焼き 野菜のごま和え みそ汁(じゃがいも・たまねぎ) パイナップル缶	牛乳 みそ蒸しパン	豚・みそ・普通牛乳・牛乳 スキムミルク	お菓子・米・讃岐うどん 白砂糖・すり白ごま じゃがいも・薄力粉	たまねぎ・にんじん・ひじき さやいんげん・切干だいこん パイナップル缶詰	飲み物・だし・しょうゆ ベークン・バター	たんぱく質(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	439 13.3 12.4 264 1.9 1.2	521 16.7 14.7 290 2 1.3
11日	木	飲み物 お菓子	食パン 鶏肉のクリームソースかけ ごまドレッシング スープ(しめじ・コーン) 梨	牛乳 にんじんと塩昆布のおにぎり	鶏もも・牛乳・普通牛乳	お菓子・食パン・讃岐うどん 無塩・バター・薄力粉 白砂糖・すり白ごま・米	たまねぎ・ごま・にんじん ふなしめじ・コーン冷凍・梨 塩昆布	飲み物・食塩・コンソメ バセリ・穀物酢・水・だし 料理酒	たんぱく質(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	405 17.3 11.7 245 2 1.8	480 21.4 14 262 2.1 2
12日	金	飲み物 お菓子	ごはん ますのみそマヨ焼き さつまいも油揚げの煮物 すまし汁(キャベツ・鮎) ヨーグルト(ブルーベリージャム)	ジョア ココアメロンパンクッキー	ます・みそ・油揚げ プレーン・スキムミルク ジョアマスカット・牛乳	お菓子・米・マヨネーズ 讃岐うどん・さつまいも 白砂糖・小町巻 フルーベージュ カットわかめ・無塩・バター	にんじん・たまねぎ・キャベツ	飲み物・だし・しょうゆ 食塩・ビュウココア	たんぱく質(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	468 18.6 15.9 273 5.6 1.1	552 22.3 19 285 5.7 1.1
13日	土	飲み物 お菓子	豚丼 切干大根のナムル みそ汁(じゃがいも・わかめ) カップゼリー(ラフランス)	牛乳 ツナおにぎり	豚小間・みそ・普通牛乳 ツナ	お菓子・米・讃岐うどん・ごま油 白砂糖・じゃがいも ラフランスゼリー・白ごま	たまねぎ・切干だいこん チンゲンサイ・にんじん カットわかめ	飲み物・だし・しょうゆ みりん・料理酒・穀物酢 食塩	たんぱく質(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	505 18.4 12.5 202 1.8 1.3	608 22.9 14.9 209 1.7 1.7
15日	月	飲み物 お菓子	カレーライス マカロニサラダ スープ(ブロッコリー・たまねぎ) パイナップル缶	牛乳 わかめおにぎり	豚小間・スキムミルク・ツナ 普通牛乳	お菓子・米・じゃがいも 讃岐うどん・マヨネーズ 白ごま	たまねぎ・にんじん・コーン冷凍 ブロッコリー・パイナップル缶詰 カットわかめ	飲み物・水 カレーの玉子 トマトチャップ・中濃ソース 食塩・バセリ・コンソメ 料理酒・みりん	たんぱく質(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	544 18.2 13.4 195 1.8 1.7	656 22.4 16 198 1.7 1.8
16日	火	飲み物 お菓子	ごはん コロッケ ひじきの炒め煮 みそ汁(ほうれんそう・油揚げ) カップヨーグルト	牛乳 チーズビスケット	鶏ひき肉・スキムミルク 焼き竹輪・油揚げ・みそ ヨーグルト・普通牛乳 粉チーズ・牛乳	お菓子・米・讃岐うどん 乾燥マッシュポテト 薄力粉・パン粉・白砂糖	たまねぎ・ひじき・にんじん グリッド・スライス・ほうれんそう	飲み物・水・食塩・だし みりん・しょうゆ	たんぱく質(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	561 17.2 21.7 338 4.7 1.2	673 21.3 26.5 379 5.4 1.4
17日	水	飲み物 お菓子	ルーローハン風 春雨サラダ 中華スープ(たまねぎ・コーン) マスカットゼリー	牛乳 にんじんホットケーキ	豚ひき肉・普通牛乳・牛乳	お菓子・米・ごま油・白砂糖 普通春雨・マスカットゼリー カットわかめ・食塩・油	ほうれんそう・さやいんげん にんじん・たまねぎ・コーン冷凍	飲み物・しょうゆ・料理酒 穀物酢・しょうが おろしにんにく・水・食塩 鶏ガラスープ・顆粒	たんぱく質(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	479 14.5 15.6 217 2.1 1.2	570 17.8 18.7 227 2.2 1.6
22日	月	飲み物 お菓子	ごはん 豚と野菜の甘辛炒め じゃがいもの煮物 みそ汁(わかめ・油揚げ) オレンジ	牛乳 きな粉とつぶあんのおはぎ	豚小間・油揚げ・みそ 普通牛乳・きな粉 つぶあん	お菓子・米・薄力粉 讃岐うどん・白ごま・白砂糖 じゃがいも	たまねぎ・にんじん・ピーマン カットわかめ・オレンジ	飲み物・しょうゆ・料理酒 だし・食塩	たんぱく質(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	521 18.1 11.3 182 1.7 0.9	624 22.5 13.3 184 1.8 1.2
24日	水	飲み物 お菓子	ごはん 五目たまご焼き 野菜のごま和え みそ汁(じゃがいも・たまねぎ) パイナップル缶	牛乳 みそ蒸しパン	豚・みそ・普通牛乳・牛乳 スキムミルク	お菓子・米・讃岐うどん 白砂糖・すり白ごま じゃがいも・薄力粉	たまねぎ・にんじん・ひじき さやいんげん・切干だいこん パイナップル缶詰	飲み物・だし・しょうゆ ベークン・バター	たんぱく質(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	438 13.3 12.4 266 1.9 1.2	519 16.8 14.7 289 2.1 1.3
26日	金	飲み物 お菓子	ごはん ますのみそマヨ焼き さつまいも油揚げの煮物 すまし汁(キャベツ・鮎) ヨーグルト(ブルーベリージャム)	牛乳 ピーマンとウインナーのピザ	ます・みそ・油揚げ プレーン・スキムミルク 普通牛乳・大豆粉 皮なしピーマン・ウインナー	お菓子・米・マヨネーズ 讃岐うどん・さつまいも 白砂糖・小町巻 フルーベージュ・米粉 かたくり粉	にんじん・たまねぎ・キャベツ ピーマン	飲み物・だし・しょうゆ 食塩・ベークン・バター・水 トマトチャップ	たんぱく質(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	500 20 18.2 231 1.3 1.3	605 24.9 21.9 248 1.1 1.4
29日	月	飲み物 お菓子	ごはん 厚揚げのそぼろあんかけ キャベツとピーマンのツナ和え みそ汁(さつまいも・鮎) パイナップル缶	牛乳 ココアメロンパンクッキー	厚揚げ・豚ひき肉・ツナ みそ・普通牛乳・牛乳	お菓子・米・ごま油 かたくり粉・白砂糖 さつまいも・小町巻 カットわかめ・無塩・バター 讃岐うどん	たまねぎ・グリッド・スライス キャベツ・ピーマン パイナップル缶詰	飲み物・しょうゆ・だし しょうゆ・みりん・水・穀物酢 ビュウココア	たんぱく質(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	458 15.2 16.5 261 2.1 1.2	540 19 19.9 283 2.3 1.2
30日	火	飲み物 お菓子	ごはん 中華風鶏の照り焼き ブロッコリーの和え わかめとコーンのスープ マスカットゼリー	牛乳 ボンデケーキ(風)にんじん	鶏むね・普通牛乳	お菓子・米・ごま油・薄力粉 讃岐うどん・白ごま・白砂糖 マスカットゼリー じゃがいも・かたくり粉	ブロッコリー・にんじん カットわかめ・コーン冷凍	飲み物・おろしにんにく しょうゆ・みりん・水 鶏ガラスープ・顆粒・食塩	たんぱく質(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	402 17.4 11.1 184 1.8 1.1	479 21.4 13.1 189 2.1 1.4

誕生日	飲み物 お菓子	さつまいもごはん 鶏のごま照り焼き 野菜としそのおひたし みそ汁(えのき・油揚げ) ピーチゼリー	牛乳 レモンケーキ	鶏むね・油揚げ みそ・普通牛乳 調製豆乳 フルーツ ヨーグルト	お菓子・米 コン・冷凍・にんじん 白ごま ピーチゼリー カットわかめ・食塩	キャベツ・ひじき コン・冷凍・にんじん えのきたけ・レモン果汁	飲み物・だし・食塩 しょうゆ・みりん	たんぱく質(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	432 18.4 11.7 212 1.8 1.1	517 22.7 14.1 223 2 1.4
-----	------------	--	--------------	---	---	---------------------------------------	-----------------------	--	--	--

※食べない食材がある場合は給食提供日まで、何回かご自宅で試して下さい。アレルギーが出た場合は速やかに担当保育士までご連絡下さい。

※都合により献立・食材を変更することがあります。