

9月 献立表 幼児食(以上児)

2025 年 9 月

面川報徳保育園

日付	献立名+B3:AJ4B7B3:AL4B3:AJ4B3:ALB3:AM4		食材名				栄養価	行事
	昼食	おやつ (〇朝おやつ〇昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他		
1月	ごはん(持参) ポークチャップ ジャーマンポテト 焼きブロッコリー 中華風コーンスープ りんご	◎飲むヨーグルト ◎水族館のなかまたち(ビスケット)	豚かたロース、無添加ウインナー、鶏もも肉 せん切り、卵、ヨーグルト、牛乳	たまねぎ、にんにく、コーン缶、ブロッコリー、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、りんご	うるち米、オリーブ油、じゃがいも、有塩バター、かたくり粉	トマトケチャップ、中濃ソース、バセリ粉、あら塩、丸鶏がらスープ、カルピス、水族館のなかまたち	エネルギー 554kcal たんぱく質 19.0g 脂質 20.8g 炭水化物 78.7g 塩分 1.6g	
2火	ごはん(持参) 照り焼きチキン マカロニサラダ 豆腐汁 ゴールドキウイ	◎牛乳 100 ◎せんべい(きなこおかき)	鶏もも肉 25g、プロセスチーズ、絹ごし豆腐、厚削り、米みそ、牛乳	しょうが、にんにく、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、乾燥わかめ、日高こんぶ、キウイフルーツ	うるち米、いりごま、オリーブ油、ごま油、きび砂糖、マカロニ	こいくちしょうゆ、純米酒、片栗粉、シーチキン缶、マヨネーズ、あら塩、きなこおかき	エネルギー 469kcal たんぱく質 18.0g 脂質 15.6g 炭水化物 68.3g 塩分 1.0g	
3水	ごはん(持参) さばの竜田揚げ 青菜和え きんぴらごぼう なす汁 オレンジ	◎牛乳 100 ◎やさいかりんとうカンパン	さば、油揚げ、厚削り、米みそ、牛乳	しょうが、ほうれんそう、りょくとうもやし、にんじん、コーン缶、なす、たまねぎ、日高こんぶ、パレンシアオレンジ	うるち米、調合油	純米酒、こいくちしょうゆ、片栗粉、やさいかりんとう	エネルギー 515kcal たんぱく質 20.0g 脂質 20.6g 炭水化物 68.2g 塩分 1.1g	防災の日
4木	ごはん(持参) 酢豚 花型卵 のっぺい汁 りんご	◎牛乳 100 ◎りんごとチーズ蒸しパン	豚もも肉、厚削り、卵、鶏もも肉 せん切り、牛乳、プロセスチーズ	しょうが、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、青ピーマン、パイナップル缶、だいごこん、ごぼう、長ねぎ、日高こんぶ、りんご、りんごジュース	うるち米、じゃがいも、オリーブ油、かたくり粉、さといも、糸こんにゃく、ホットケーキミックス、きび砂糖	こいくちしょうゆ、きび砂糖、本みりん、あら塩、トマトケチャップ、米酢、ごましお	エネルギー 593kcal たんぱく質 21.9g 脂質 16.5g 炭水化物 96.1g 塩分 1.3g	
5金	ごはん(持参) ぎょうざ 春雨サラダ 鶏南蛮汁 梨	◎牛乳 100 ◎焼きおにぎり(しょうゆ)	豚ひき肉、鶏ささみ、鶏もも肉 せん切り、厚削り、牛乳、かつお節	キャベツ、長ねぎ、にら、たまねぎ、にんにく、しょうがおろし、きゅうり、にんじん、コーン缶、きくらげ、干しいたけ、日高こんぶ、なし	うるち米、ぎょうざの皮、ごま油、はるさめ、いりごま、干しうどん、かたくり粉	あら塩、こいくちしょうゆ、純米酒、だししょうゆ、米酢、きび砂糖、本みりん	エネルギー 643kcal たんぱく質 21.9g 脂質 12.9g 炭水化物 114.3g 塩分 1.7g	
6土	コッペパン ピーナッツ コーンチャウダー 牛乳 100 オレンジ	◎なかよしヨーグルト ◎いも花子	鶏もも肉 せん切り、調整豆腐、牛乳、なかよしヨーグルト	たまねぎ、にんじん、コーン缶、パレンシアオレンジ	コッペパン、ピーナッツバター、有塩バター、米粉、オリーブ油	あら塩、芋かりんとう	エネルギー 588kcal たんぱく質 21.4g 脂質 23.4g 炭水化物 80.2g 塩分 1.6g	
7日								
8月	ごはん(持参) さつまいもカレー 小女子甘煮 牛乳 100 オレンジ	◎なかよしヨーグルト ◎ミレービスケット	豚かた肉 せん切り、きびなご、牛乳、なかよしヨーグルト	たまねぎ、にんじん、エリンギ、ブロッコリー、パレンシアオレンジ	うるち米、じゃがいも、さつまいも、オリーブ油	カレールウ、だししょうゆ、きび砂糖、ミレービスケット	エネルギー 540kcal たんぱく質 17.5g 脂質 17.7g 炭水化物 81.6g 塩分 1.4g	
9火	ごはん(持参) 焼肉 ビーフンソテー とりんスープ ゴールドキウイ	◎牛乳 100 ◎せんべい(こつぶじゃがあられ)	豚かたロース、鶏ひき肉、かにかま、卵、牛乳	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、りょくとうもやし、きくらげ、えのきたけ、乾燥わかめ、キウイフルーツ	うるち米、いりごま、ごま油、ビーフン、有塩バター、かたくり粉	こいくちしょうゆ、きび砂糖、純米酒、片栗粉、丸鶏がらスープ、あら塩、こつぶじゃがあられ	エネルギー 503kcal たんぱく質 19.8g 脂質 16.7g 炭水化物 72.8g 塩分 1.4g	
10水	ごはん(持参) 鮭のちゃんちゃん焼き もやしときゅうりのツナ和え かぼちゃの甘煮 ニラ玉汁 梨	◎牛乳 100 ◎ツナコーンサンド	さけ、米みそ、ツナ缶、厚削り、絹ごし豆腐、卵、牛乳	たまねぎ、キャベツ、ぶなしめじ、りょくとうもやし、きゅうり、にんじん、かぼちゃ、にら、長ねぎ、日高こんぶ、なし、コーン缶	うるち米、有塩バター、ごま油、きび砂糖、バターロール	こいくちしょうゆ、きび砂糖、純米酒、米酢、マヨネーズ、あら塩	エネルギー 564kcal たんぱく質 25.4g 脂質 17.2g 炭水化物 82.7g 塩分 1.6g	
11木	ごはん(持参) ひじきの寄せ煮 厚焼きたまご レバーの竜田揚げ キャベツ汁 りんご	◎牛乳 100 ◎鉄入りフィンガービス	豚かた肉 せん切り、高野豆腐、さつま揚げ、油揚げ、卵、豚レバー、厚削り、米みそ、牛乳	にんじん、ごぼう、干しひじき、さいいんげん、しょうが、キャベツ、長ねぎ、日高こんぶ、りんご	うるち米、オリーブ油、かたくり粉、揚げ油	こいくちしょうゆ、純米酒、きび砂糖、本みりん、ビスケット	エネルギー 579kcal たんぱく質 26.9g 脂質 23.9g 炭水化物 70.0g 塩分 1.1g	
12金	ごはん(持参) 鶏肉の甘酢あん 土佐和え じゃがバター さつま汁 梨	◎牛乳 100 ◎誕生ケーキ	鶏もも肉 25g、かつお節、鶏もも肉 せん切り、油揚げ、木綿豆腐、厚削り、米みそ、牛乳	しょうが、たまねぎ、にんじん、黄パプリカ、乾燥わかめ、ほうれんそう、コーン缶、だいごこん、ごぼう、長ねぎ、日高こんぶ、なし	うるち米、かたくり粉、揚げ油、きび砂糖、ごま油、じゃがいも、有塩バター、さつまいも	こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、米酢、だししょうゆ、バセリ粉、あら塩、誕生ケーキ	エネルギー 585kcal たんぱく質 25.2g 脂質 20.7g 炭水化物 81.9g 塩分 1.4g	誕生会
13土	ソフトフランス 甘バター コロコロスープ 牛乳 100 オレンジ	◎なかよしヨーグルト ◎やさいかりんとう	ホイップクリーム、無添加ウインナー、牛乳、なかよしヨーグルト	にんじん、キャベツ、たまねぎ、にんにく、パレンシアオレンジ	コッペパン、じゃがいも、オリーブ油	バセリ粉、コンソメ、あら塩、やさいかりんとう	エネルギー 542kcal たんぱく質 16.1g 脂質 21.6g 炭水化物 77.7g 塩分 1.4g	
14日								

15 月								敬老の日
---------	--	--	--	--	--	--	--	------

16	火	ごはん(持参) きのこハンバーグ ポテトサラダ 焼きブロッコリー かきたま汁 りんご	◎ヨーグルトみかんゼリー ◎ウエハース	豚ひき肉、高野豆腐、牛乳、卵、 プロセスチーズ、絹ごし豆腐、厚 削り、米みそ、プレーンヨーグル ト、ゼラチン	にんじん、たまねぎ、ぶなしめ じ、えのきたけ、きゅうり、コー ン缶、ブロッコリー、長ねぎ、こまつ な、日高こんぶ、りんご、オレン ジジュース、みかん缶	うるち米、パン粉、オリーブ油、 有塩バター、じゃがいも	純米酒、トマトケチャップ、 中濃ソース、きび砂糖、こ いくちしょうゆ、あら塩、 シーチキン缶、マヨネー ズ、ウエハース	エネルギー 592kcal たんぱく質 24.4g 脂質 20.9g 炭水化物 83.5g 塩分 1.6g	
17	水	ごはん(持参) 赤魚の煮魚 ほうれん草とちくわの白和え ベイクドポテト まいたけ汁 梨	◎牛乳 100 ◎ジャムサンド(りんご)	しらうお、焼き竹輪、木綿豆腐、 油揚げ、厚削り、米みそ、牛乳	ほうれん草、まいたけ、長ね ぎ、乾燥わかめ、日高こんぶ、 なし、りんご	うるち米、いりごま、きび砂糖、 じゃがいも、オリーブ油、食パン	こいくちしょうゆ、きび砂 糖、本みりん、かつお・昆 布だし、甘みそ、あら塩	エネルギー 558kcal たんぱく質 24.5g 脂質 15.1g 炭水化物 88.9g 塩分 1.7g	
18	木	ごはん(持参) 五目納豆 さつまいもの甘煮 えのき汁 オレンジ	◎牛乳 100 ◎ニコニコひじきせんべい	糸引き納豆、焼き竹輪、卵、プロ セスチーズ、厚削り、米みそ、牛 乳	長ねぎ、にんじん、えのきたけ、 たまねぎ、乾燥わかめ、日高こ んぶ、バレンシアオレンジ	うるち米、オリーブ油、さつまい も	こいくちしょうゆ、きび砂 糖、ひじきせんべい	エネルギー 455kcal たんぱく質 16.2g 脂質 9.7g 炭水化物 80.3g 塩分 1.1g	
19	金	ごはん(持参) 凝製豆腐 レバーの甘辛煮 ブロッコリーのおかか和え 卵とじそうめん汁 りんご	◎牛乳 100 ◎カル鉄サブレ	木綿豆腐、卵、豚ひき肉、豚レ バー、牛乳、かつお節、鶏もも肉 せん切り、厚削り	長ねぎ、干しひじき、にんじん、 さやいんげん、ブロッコリー、た まねぎ、干ししいたけ、日高こん ぶ、りんご	うるち米、オリーブ油、食用こめ 油、そうめん	きび砂糖、あら塩、こいくち しょうゆ、片栗粉、トマトケ チャップ、中濃ソース、だし しょうゆ、本みりん、ソフト ビスケット	エネルギー 513kcal たんぱく質 21.9g 脂質 16.4g 炭水化物 75.1g 塩分 1.7g	
20	土	エッグパン・甘バターパン 春雨スープ 牛乳 100 オレンジ	◎白いお星様ヨーグルト ◎ほしのおせんべい	卵、ホイップクリーム、豚かた肉 せん切り、牛乳、ヨーグルト	にんじん、長ねぎ、コーン缶、チ ンゲンサイ、干ししいたけ、バレ ンシアオレンジ	バターロール、はるさめ、いりご ま、ごま油	バセリ粉、マヨネーズ、あら 塩、丸鶏がらスープ、ばり ばりパンキン、ほしのお せんべい	エネルギー 453kcal たんぱく質 19.1g 脂質 18.8g 炭水化物 55.8g 塩分 1.7g	
21	日								
22	月	ごはん(持参) 磯部つくね ナムル こふき芋 ワントンスープ りんご	◎フルーツヨーグルト ◎いも花子	鶏ひき肉、卵、米みそ、豚かた肉 せん切り、厚削り、プレーン ヨーグルト	長ねぎ、焼きのり、ほうれんそ う、にんじん、りょくとうもやし、 コーン缶、にんにく、たまねぎ、 えのきたけ、日高こんぶ、りん ご、バナナ、みかん缶、白桃缶	うるち米、パン粉、オリーブ油、 いりごま、ごま油、じゃがいも、 ワントンの皮、グラニュー糖	あら塩、純米酒、本みり ん、こいくちしょうゆ、バセ リ粉、半かりんどう	エネルギー 427kcal たんぱく質 15.1g 脂質 9.6g 炭水化物 74.6g 塩分 1.4g	
23	火								秋分の日
24	水	ごはん(持参) 鮭の西京焼き ごぼうサラダ 金時豆 大根汁 オレンジ	◎牛乳 100 ◎クリームボックス	たら、米みそ、鶏ささみ、ささげ、 油揚げ、厚削り、牛乳、生クリー ム	ごぼう、きゅうり、にんじん、コー ン缶、だいこん、長ねぎ、日高こ んぶ、バレンシアオレンジ	うるち米、オリーブ油、いりごま、 食パン、コーンスターチ	きび砂糖、本みりん、マヨ ネーズ、米酢、こいくちしよ うゆ、あら塩	エネルギー 603kcal たんぱく質 27.1g 脂質 15.6g 炭水化物 95.3g 塩分 1.5g	
25	木	ごはん(持参) マーボー豆腐 竹輪の磯辺揚げ れんこんのきんぴら すまし汁 梨	◎牛乳 100 ◎おはぎ	豚ひき肉、木綿豆腐、米みそ、 焼き竹輪、絹ごし豆腐、厚削り、 牛乳、あずき、青きな粉	たまねぎ、にんじん、長ねぎ、干 しいたけ、にら、にんにく、しよ うが、あおさ、れんこん、まいた け、乾燥わかめ、日高こんぶ、 なし	うるち米、ごま油、かたくり粉、天 ぷら粉、食用こめ油	こいくちしょうゆ、きび砂 糖、あら塩	エネルギー 670kcal たんぱく質 29.6g 脂質 17.8g 炭水化物 105.6g 塩分 1.7g	
26	金	ごはん(持参) 鶏肉のさっぱり煮 スパゲティサラダ 揚げだし豆腐 温そうめん汁 りんご	◎牛乳 100 ◎さつまいもせんべい	鶏もも肉 25g、鶏ささみ、高野 豆腐、鶏もも肉 せん切り、厚削 り、牛乳	きゅうり、にんじん、コーン缶、た まねぎ、長ねぎ、干ししいたけ、 日高こんぶ、りんご	うるち米、サラダスパゲティ、い りごま、オリーブ油、調合油、そ うめん	米酢、きび砂糖、だししよ うゆ、きび砂糖、純米酒、 本みりん、あら塩、さつま いもせんべい	エネルギー 594kcal たんぱく質 24.8g 脂質 18.5g 炭水化物 74.2g 塩分 1.7g	
27	土	芋煮							運動会
28	日								
29	月	ごはん(持参) きのこシチュー 竹輪厚揚げ煮 牛乳 100 オレンジ	◎なかよしヨーグルト ◎ミレービスケット	鶏もも肉 せん切り、牛乳、焼き 竹輪、厚揚げ、なかよしヨーグル ト	たまねぎ、にんじん、コーン缶、 ブロッコリー、エリンギ、えのきた け、ぶなしめじ、バレンシアオレ ンジ	うるち米、じゃがいも、マカロニ、 オリーブ油	シチュールウ、こいくちしよ うゆ、きび砂糖、純米酒、ミ レービスケット	エネルギー 574kcal たんぱく質 22.2g 脂質 16.4g 炭水化物 89.3g 塩分 1.6g	
30	火	ごはん(持参) 鶏唐揚げ ひじきサラダ おさつバター なめこ汁 梨	◎牛乳 100 ◎手作り米粉クッキー	鶏もも肉 25g、厚削り、絹ごし 豆腐、米みそ、牛乳、卵	にんにく、しょうが、干しひじき、 きゅうり、にんじん、コーン缶、さ やいんげん、なめこ、長ねぎ、日 高こんぶ、なし	うるち米、米粉、食用こめ油、さ つまいも、有塩バター	純米酒、こいくちしょうゆ、 片栗粉、きび砂糖、マヨ ネーズ、あら塩、ごまお	エネルギー 594kcal たんぱく質 17.7g 脂質 23.5g 炭水化物 83.9g 塩分 1.3g	

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計で

※都合により献立を変更する場合があります。

9月 献立表 幼児食(未満児)

2025 年 9 月

面川報徳保育園

日付	献立名+B3:AJ4B7B3:AL4B3:AL4B3:AJ4B3:ALB3:AM4		食材名				栄養価	行事
	昼食	おやつ (〇朝おやつ〇星おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他		
1 月	ごはん ポークチャップ ジャーマンポテト 焼きブロッコリー 中華風コーンスープ りんご	〇麦茶 〇ゴールドキウイ ◎飲むヨーグルト ◎水族館のなかまたち (ビスケット)	豚かたロース、無添加ウインナー、鶏もも肉 せん切り、卵、ヨーグルト、牛乳	たまねぎ、にんにく、コーン缶、ブロッコリー、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、りんご、キウイフルーツ	うるち米、オリーブ油、じゃがいも、有塩バター、かたくり粉	トマトケチャップ、中濃ソース、バセリ粉、あら塩、丸鶏がらスープ、麦茶、カルピス、水族館のなかまたち	エネルギー 554kcal たんぱく質 19.0g 脂質 20.8g 炭水化物 78.7g 塩分 1.6g	
2 火	ごはん 照り焼きチキン マカロニサラダ 豆腐汁 ゴールドキウイ	〇麦茶 〇豆乳クッキー ◎牛乳 100 ◎ほしのおせんべい	鶏もも肉 20g、プロセスチーズ、絹ごし豆腐、厚削り、米みそ、牛乳	しょうが、にんにく、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、なす、たまねぎ、日高こんぶ、キウイフルーツ	うるち米、いりごま、オリーブ油、ごま油、きび砂糖、マカロニ	こいくちしょうゆ、純米酒、片栗粉、シーチキン缶、マヨネーズ、あら塩、麦茶、豆乳クッキー、塩せんべい、ほしのおせんべい	エネルギー 441kcal たんぱく質 17.2g 脂質 15.2g 炭水化物 63.1g 塩分 0.9g	
3 水	ごはん さばの竜田揚げ 青菜和え きんぴらごぼう なす汁 オレンジ	〇麦茶 〇バナナ ◎牛乳 100 ◎やさいかりんとう	さば、油揚げ、厚削り、米みそ、牛乳	しょうが、ほうれんそう、りょうとうもやし、にんじん、コーン缶、なす、たまねぎ、日高こんぶ、バレンシアオレンジ、バナナ	うるち米、調合油	清酒、こいくちしょうゆ、片栗粉、やさいかりんとう	エネルギー 515kcal たんぱく質 20.0g 脂質 20.6g 炭水化物 68.2g 塩分 1.1g	
4 木	ごはん 酢豚 花型卵 のっぺい汁 りんご	〇麦茶 〇梨 ◎牛乳 100 ◎りんごとチーズ蒸しパン	豚もも肉、厚削り、卵、鶏もも肉 せん切り、牛乳、プロセスチーズ	しょうが、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、青ピーマン、パインアップル缶、だいこん、ごぼう、長ねぎ、日高こんぶ、りんご、なし、りんごジュース	うるち米、じゃがいも、オリーブ油、かたくり粉、さといも、糸こんにゃく、ホットケーキミックス、きび砂糖	こいくちしょうゆ、きび砂糖、本みりん、あら塩、トマトケチャップ、米酢、ごま油	エネルギー 593kcal たんぱく質 21.9g 脂質 16.5g 炭水化物 96.1g 塩分 1.3g	
5 金	ごはん ぎょうざ 春雨サラダ 鶏南蛮汁 梨	〇麦茶 〇りんご ◎牛乳 100 ◎焼きおにぎり(しょうゆ)	豚ひき肉、鶏ささみ、鶏もも肉 せん切り、厚削り、牛乳、かつお節	キャベツ、長ねぎ、にら、たまねぎ、にんにく、しょうが、きゅうり、にんじん、コーン缶、きくらげ、干しいたけ、日高こんぶ、なし、りんご	うるち米、ぎょうざの皮、ごま油、はるさめ、いりごま、干しうどん、かたくり粉	あら塩、こいくちしょうゆ、純米酒、だししょうゆ、米酢、きび砂糖、本みりん、麦茶	エネルギー 645kcal たんぱく質 22.1g 脂質 12.9g 炭水化物 114.7g 塩分 1.7g	
6 土	コッペパン ピーナッツ コーンチャウダー 牛乳 100 オレンジ	〇麦茶 〇ウエハース ◎なかよしヨーグルト ◎いも花子	鶏もも肉 せん切り、調整豆乳、牛乳、なかよしヨーグルト	たまねぎ、にんじん、コーン缶、バレンシアオレンジ	コッペパン、ピーナッツバター、有塩バター、米粉、オリーブ油	あら塩、麦茶、ウエハース、辛かりんとう	エネルギー 595kcal たんぱく質 21.4g 脂質 24.2g 炭水化物 80.2g 塩分 1.6g	
7 日								
8 月	ごはん さつまいもカレー 小女子甘煮 牛乳 100 オレンジ	〇麦茶 〇花花せんべい ◎なかよしヨーグルト ◎ミレービスケット	豚かた肉 せん切り、きびなご、牛乳、なかよしヨーグルト	たまねぎ、にんじん、エリンギ、ブロッコリー、バレンシアオレンジ	うるち米、じゃがいも、さつまいも、オリーブ油	カレールーウ、だししょうゆ、きび砂糖、麦茶、花花せんべい、ミレービスケット	エネルギー 540kcal たんぱく質 17.5g 脂質 17.7g 炭水化物 81.6g 塩分 1.4g	
9 火	ごはん 焼肉 ビーフンソテー とろりんスープ ゴールドキウイ	〇麦茶 〇バナナ ◎牛乳 100 ◎せんべい(こつぶじゃがあられ)	豚かたロース、鶏ひき肉、かにかま、卵、牛乳	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、りょうとうもやし、きくらげ、えのきたけ、乾燥わかめ、キウイフルーツ、バナナ	うるち米、いりごま、ごま油、ビーフン、有塩バター、かたくり粉	こいくちしょうゆ、きび砂糖、清酒、片栗粉、丸鶏がらスープ、あら塩、麦茶、こつぶじゃがあられ	エネルギー 503kcal たんぱく質 19.8g 脂質 16.7g 炭水化物 72.8g 塩分 1.4g	
10 水	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き もやしときゅうりのツナ和え かぼちゃの甘煮 ニラ玉汁 梨	〇麦茶 〇オレンジ ◎牛乳 100 ◎ツナコーンサンド	さけ、米みそ、ツナ缶、厚削り、絹ごし豆腐、卵、牛乳	たまねぎ、キャベツ、ぶなしめじ、りょうとうもやし、きゅうり、にんじん、かぼちゃ、にら、長ねぎ、日高こんぶ、なし、バレンシアオレンジ、コーン缶	うるち米、有塩バター、ごま油、きび砂糖、バターロール	こいくちしょうゆ、きび砂糖、清酒、米酢、麦茶、マヨネーズ、あら塩	エネルギー 564kcal たんぱく質 25.4g 脂質 17.2g 炭水化物 82.7g 塩分 1.6g	
11 木	ごはん ひじきの寄せ煮 厚焼きたまご レバーの竜田揚げ キャベツ汁 りんご	〇麦茶 〇ゴールドキウイ ◎牛乳 100 ◎ビスケット	豚かた肉 せん切り、高野豆腐、さつま揚げ、油揚げ、卵、豚レバー、厚削り、米みそ、牛乳	にんじん、ごぼう、干しひじき、さやいんげん、しょうが、キャベツ、長ねぎ、日高こんぶ、りんご、キウイフルーツ	うるち米、オリーブ油、かたくり粉、揚げ油	こいくちしょうゆ、清酒、きび砂糖、本みりん、麦茶、ビスケット	エネルギー 579kcal たんぱく質 26.9g 脂質 23.9g 炭水化物 70.0g 塩分 1.1g	
12 金	ごはん 鶏肉の甘酢あん 土佐和え じゃがバター さつま汁 梨	〇麦茶 ◎水族館のなかまたち (ビスケット) ◎牛乳 100 ◎誕生ケーキ	鶏もも肉 25g、かつお節、鶏もも肉 せん切り、油揚げ、木綿豆腐、厚削り、米みそ、牛乳	しょうが、たまねぎ、にんじん、黄パプリカ、乾燥わかめ、ほうれんそう、コーン缶、だいこん、ごぼう、長ねぎ、日高こんぶ、なし	うるち米、かたくり粉、揚げ油、きび砂糖、ごま油、じゃがいも、有塩バター、さつまいも	こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、米酢、バセリ粉、あら塩、麦茶、水族館のなかまたち、誕生ケーキ	エネルギー 586kcal たんぱく質 25.3g 脂質 20.7g 炭水化物 81.9g 塩分 1.4g	誕生会
13 土	ソフトフランス 甘バター コロコロスープ 牛乳 100 オレンジ	〇麦茶 ◎ばりばりパンブキン ◎なかよしヨーグルト ◎やさいかりんとう	ホイップクリーム、無添加ウインナー、牛乳、なかよしヨーグルト	にんじん、キャベツ、たまねぎ、にんにく、バレンシアオレンジ	コッペパン、じゃがいも、オリーブ油	バセリ粉、コンソメ、あら塩、麦茶、ばりばりパンブキン、やさいかりんとう	エネルギー 542kcal たんぱく質 16.1g 脂質 21.6g 炭水化物 77.7g 塩分 1.4g	
14 日								

15 月								敬老の日
16 火	ごはん きのこハンバーグ ポテトサラダ 焼きブロッコリー かきたま汁 りんご	○麦茶 ○梨 ◎ヨーグルトみかんゼリー ◎ウエハース	豚ひき肉、高野豆腐、牛乳、卵、プロセスチーズ、絹ごし豆腐、厚削り、米みそ、プレーンヨーグルト、ゼラチン	にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、エリンギ、えのきたけ、きゅうり、コーン缶、ブロッコリー、長ねぎ、こまつな、日高こんぶ、りんご、なし、オレンジジュース、みかん缶	うるち米、パン粉、オリーブ油、有塩バター、じゃがいも	清酒、トマトケチャップ、中濃ソース、きび砂糖、こいくちしょうゆ、あら塩、シーチキン缶、マヨネーズ、麦茶、ウエハース	エネルギー 609kcal たんぱく質 25.5g 脂質 22.1g 炭水化物 84.2g 塩分 1.6g	
17 水	ごはん 赤魚の煮魚 ほうれん草とちくわの白和え ベイクドポテト まいたけ汁	○麦茶 ○バナナ ◎牛乳 100 ◎ジャムサンド(りんご)	しらうお、焼き竹輪、木綿豆腐、油揚げ、厚削り、米みそ、牛乳	ほうれん草、まいたけ、長ねぎ、乾燥わかめ、日高こんぶ、なし、バナナ、りんご	うるち米、いりごま、きび砂糖、じゃがいも、オリーブ油、食パン	こいくちしょうゆ、きび砂糖、本みりん、かつお・昆布だし、甘みそ、あら塩、麦茶	エネルギー 687kcal たんぱく質 29.2g 脂質 17.2g 炭水化物 113.2g 塩分 1.7g	
18 木	ごはん 五目納豆 さつまいもの甘煮 えのき汁 オレンジ	○麦茶 ○動物ビスケット ◎牛乳 100 ◎ニコニコひじきせんべい	糸引き納豆、焼き竹輪、卵、プロセスチーズ、厚削り、米みそ、牛乳	長ねぎ、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、乾燥わかめ、日高こんぶ、バレンシアオレンジ	うるち米、オリーブ油、さつまいも	こいくちしょうゆ、きび砂糖、麦茶、カルシウム入り動物ビスケット、ひじきせんべい	エネルギー 455kcal たんぱく質 16.2g 脂質 9.7g 炭水化物 80.3g 塩分 1.1g	
19 金	ごはん 揚げ豆腐 レバーの甘辛煮 ブロッコリーのおかか和え 卵とじそうめん汁 りんご	○麦茶 ○オレンジ ◎牛乳 100 ◎カルディサブレ	木綿豆腐、卵、豚ひき肉、豚レバー、牛乳、かつお節、鶏もも肉 せん切り、厚削り	長ねぎ、干しひじき、にんじん、さやいんげん、ブロッコリー、たまねぎ、干しいたけ、日高こんぶ、りんご、バレンシアオレンジ	うるち米、オリーブ油、食用こめ油、そうめん	きび砂糖、あら塩、こいくちしょうゆ、片栗粉、トマトケチャップ、中濃ソース、だししょうゆ、本みりん、麦茶、ソフトビスケット	エネルギー 533kcal たんぱく質 22.1g 脂質 18.1g 炭水化物 75.9g 塩分 1.7g	
20 土	エッグパン・甘バターパン 春雨スープ 牛乳 100 オレンジ	○麦茶 ○ミレービスケット ◎白いお星様ヨーグルト ◎ほしのおせんべい	卵、ホイップクリーム、豚かた肉 せん切り、牛乳、ヨーグルト	にんじん、長ねぎ、コーン缶、チンゲンサイ、干しいたけ、バレンシアオレンジ	バターロール、はるさめ、いりごま、ごま油	パセリ粉、マヨネーズ、あら塩、丸鶏がらスープ、麦茶、ミレービスケット、塩せんべい、ほしのおせんべい	エネルギー 659kcal たんぱく質 25.2g 脂質 26.5g 炭水化物 85.1g 塩分 1.7g	
21 日								
22 月	ごはん 磯部つくね ナムル こぶき芋 ワナタンスープ りんご	○麦茶 ○オレンジ ◎フルーツヨーグルト ◎いも花子	鶏ひき肉、卵、米みそ、豚かた肉 せん切り、厚削り、プレーンヨーグルト	長ねぎ、焼きのり、ほうれん草、にんじん、りょうとうもやし、コーン缶、にんにく、たまねぎ、えのきたけ、日高こんぶ、りんご、バレンシアオレンジ、バナナ、みかん缶、白桃缶	うるち米、パン粉、オリーブ油、いりごま、ごま油、じゃがいも、ワナタンの皮、グラニュー糖	あら塩、清酒、本みりん、こいくちしょうゆ、パセリ粉、麦茶、芋かりんどう	エネルギー 427kcal たんぱく質 15.1g 脂質 9.6g 炭水化物 74.6g 塩分 1.4g	
23 火								秋分の日
24 水	ごはん 鮭の西京焼き ごぼうサラダ 金時豆 大根汁 オレンジ	○麦茶 ○バナナ ◎牛乳 100 ◎クリームボックス	たら、米みそ、鶏ささみ、ささげ、油揚げ、厚削り、牛乳、生クリーム	ごぼう、きゅうり、にんじん、コーン缶、だいこん、長ねぎ、日高こんぶ、バレンシアオレンジ、バナナ	うるち米、オリーブ油、いりごま、食パン、コーンスターチ	きび砂糖、本みりん、マヨネーズ、米酢、こいくちしょうゆ、あら塩、麦茶	エネルギー 603kcal たんぱく質 27.1g 脂質 15.6g 炭水化物 95.3g 塩分 1.5g	
25 木	ごはん マーボー豆腐 竹輪の磯辺揚げ れんこんのきんぴら すまし汁 梨	○麦茶 ○りんご ◎牛乳 100 ◎おはぎ	豚ひき肉、木綿豆腐、米みそ、焼き竹輪、絹ごし豆腐、厚削り、牛乳、あずき、青きな粉	たまねぎ、にんじん、長ねぎ、干しいたけ、にんにく、しょうが、あおさ、れんこん、まいたけ、乾燥わかめ、日高こんぶ、なし、りんご	うるち米、ごま油、かたくり粉、天ぷら粉、食用こめ油	こいくちしょうゆ、きび砂糖、あら塩、麦茶	エネルギー 691kcal たんぱく質 30.2g 脂質 18.6g 炭水化物 108.4g 塩分 1.5g	
26 金	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 スパゲティサラダ 揚げだし豆腐 温そうめん汁 りんご	○麦茶 ○梨 ◎牛乳 100 ◎さつまいもせんべい	鶏もも肉 25g、鶏ささみ、高野豆腐、鶏もも肉 せん切り、厚削り、牛乳	きゅうり、にんじん、コーン缶、たまねぎ、長ねぎ、干しいたけ、日高こんぶ、りんご、なし	うるち米、サラダスパゲティ、いりごま、オリーブ油、調合油、そうめん	米酢、きび砂糖、だししょうゆ、マヨネーズ、こいくちしょうゆ、片栗粉、純米酒、本みりん、あら塩、麦茶、さつまいもせんべい	エネルギー 597kcal たんぱく質 25.0g 脂質 18.5g 炭水化物 74.5g 塩分 1.7g	
27 土	芋煮							運動会
28 日								
29 月	ごはん きのこシチュー 竹輪厚揚げ煮 牛乳 100 オレンジ	○麦茶 ○花花せんべい ◎なかよしヨーグルト ◎ミレービスケット	鶏むね肉 せん切り、牛乳、焼き竹輪、厚揚げ、なかよしヨーグルト	たまねぎ、にんじん、コーン缶、ブロッコリー、エリンギ、えのきたけ、ぶなしめじ、バレンシアオレンジ	うるち米、じゃがいも、マカロニ、オリーブ油	シチューールウ、こいくちしょうゆ、きび砂糖、清酒、麦茶、花花せんべい、ミレービスケット	エネルギー 587kcal たんぱく質 22.5g 脂質 16.9g 炭水化物 91.1g 塩分 1.6g	

30 火	ごはん 鶏唐揚げ ひじきサラダ おさつバター なめこ汁 梨	○麦茶 ○りんご ◎牛乳 100 ◎手作り米粉クッキー	鶏もも肉 20g、厚削り、絹ごし豆腐、米みそ、牛乳、卵	にんにく、しょうが、干しひじき、きゅうり、にんじん、コーン缶、さやいんげん、なめこ、長ねぎ、日高こんぶ、なし、りんご	うるち米、米粉、食用こめ油、さつまいも、有塩バター	清酒、こいくちしょうゆ、片栗粉、きび砂糖、マヨネーズ、あら塩、ごましお、麦茶	エネルギー 594kcal たんぱく質 17.7g 脂質 23.5g 炭水化物 83.9g 塩分 1.3g	
---------	--	--------------------------------------	-----------------------------	--	---------------------------	--	---	--

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ の合計です。
※都合により献立を変更する場合があります。