



9月 献立表



令和7年

みらいのこども保育園

日	曜	献立名				あか	きいろ	みどり	その他
		朝おやつ	昼食	おやつ	補食	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1	月	せんべい 麦茶	わかめご飯 味噌汁 鶏肉と根菜の煮物 なめたけ和え チーズ 麦茶	マーメイドマフィン 牛乳	ヨーグルト 麦茶	油揚げ 味噌 鶏肉 チーズ 牛乳	米 油 無塩バター 砂糖 薄力粉 マーメイド せんべい	わかめご飯の素 干しいたけ 南瓜 玉ねぎ 昆布 大根 ごぼう 人参 グリーンピース 白菜 小松菜 なめ茸	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー
2	火	蒸し人参 麦茶	ご飯 コンソメスープ ツナカレー トマトドレッシングサラダ オレンジ 麦茶	レーズンパンケーキ 牛乳	ジャムサンドク ラッカー 麦茶	ツナ 牛乳	米 じゃが芋 油 薄力粉 砂糖	キャベツ ブロッコリー 人参 玉ねぎ もやし きゅうり コーン オレンジ レーズン	水 チキンスープの素 塩 カレーウ トマトドレッシング 麦茶 ベーキングパウダー
3	水	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 味噌汁 ぶりの塩こうじ揚げ 野菜の和え物 パナナ 麦茶	ジャムヨーグルト ビスケット 麦茶	せんべい 麦茶	味噌 ぶり ヨーグルト スキムミルク	米 塩こうじ 薄力粉 片栗粉 油 砂糖 マンナビスケット さつま芋	干しいたけ 大根 えのき茸 にら 昆布 キャベツ 人参 小松菜 パナナ りんごソース	水 こいくちしょうゆ 麦茶
4	木	大根煮 麦茶	ご飯 コンソメスープ ハンバーグハヤシソース ブロッコリーサラダ バイナッブル 麦茶	塩昆布おにぎり 麦茶	ポテト 麦茶	豚肉 木綿豆腐 煮干し	米 パン粉 油 砂糖	キャベツ 人参 テンゲン菜 玉ねぎ ブロッコリー もやし コーン バイナッブル 塩昆布 大根	水 チキンスープの素 塩 ハヤシソ 麦茶 こいくちしょうゆ
5	金	クラッカー 麦茶	【白露】夕焼けご飯 すまし汁 さばの塩焼きめ 梨 麦茶	蒸し大学芋 牛乳	おにぎり 麦茶	さば 味噌 牛乳	米 小切麩 油 砂糖 さつま芋 クラッカー	人参 干しいたけ しょうが 白菜 万能ねぎ 昆布 なす 玉ねぎ グリーンピース 梨	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩 麦茶
6	土	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁 肉豆腐 ピーマンサラダ グレープフルーツ 麦茶	かぼちゃ茶巾 麦茶		味噌 豚肉 木綿豆腐	米 ビーフン 砂糖 油 せんべい	干しいたけ キャベツ しめじ わかめ 昆布 玉ねぎ 人参 きゅうり グレープフルーツ 南瓜	水 万能つゆ みりん 穀物酢 麦茶
8	月	蒸し人参 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉のみりん焼き ひじきとさつま揚げの煮物 オレンジ 麦茶	シュガーバイ 牛乳	ヨーグルト 麦茶	油揚げ 味噌 鶏肉 さつま揚げ 牛乳	米 砂糖 油 バイシート グラニュー糖	干しいたけ なす 長ねぎ 昆布 しょうが ひじき 人参 しらたき オレンジ	水 こいくちしょうゆ みりん 万能つゆ 麦茶
9	火	せんべい 麦茶	ご飯 わかめスープ マーボ春雨 中華ドレッシングサラダ チーズ 麦茶	ジャムヨーグルト クラッカー 麦茶	ビスケット 麦茶	豚肉 味噌 チーズ ヨーグルト スキムミルク	米 春雨 ごま油 砂糖 片栗粉 いちごジャム クラッカー せんべい	玉ねぎ 干しいたけ わかめ もやし 人参 しょうが にんにく 白菜 きゅうり コーン	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢 麦茶
10	水	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 味噌汁 えびと野菜の玉子焼き 納豆和え パナナ 麦茶	ゼリー(グレープフルーツ 味) ビスケット 牛乳	ジャムサンドク ラッカー 麦茶	味噌 鶏卵 えび 納豆 牛乳	米 小切麩 砂糖 グレープフルーツゼリーの素 マンナビスケット じゃが芋	干しいたけ キャベツ 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 グリンピース 大根 小松菜 パナナ	水 こいくちしょうゆ 塩 麦茶
11	木	大根煮 麦茶	あんかけ焼きそば 中華スープ わかめサラダ バイナッブル 麦茶	スイートポテト 牛乳	ポテト 麦茶	豚肉 牛乳 スキムミルク	蒸し中華麺 油 片栗粉 ごま油 砂糖 さつま芋 無塩バター	もやし 人参 テンゲン菜 玉ねぎ にら わかめ 白菜 バブリカ バイナッブル 大根	こいくちしょうゆ みりん 料理酒 チキンスープの素 水 穀物酢 麦茶
12	金	チーズ 麦茶	ご飯 味噌汁 いわしの煮つけ 野菜の塩炒め グレープフルーツ 麦茶	せんべい 牛乳	せんべい 麦茶	厚揚げ 味噌 いわしの煮付 牛乳 チーズ	米 油 せんべい	干しいたけ えのき茸 ほうれん草 昆布 もやし キャベツ 人参 グレープフルーツ	水 塩 料理酒 麦茶
13	土	クラッカー 麦茶	ご飯 味噌汁 五目煮 切干大根サラダ オレンジ 麦茶	ココアちんすこう 麦茶		油揚げ 味噌 鶏肉 高野豆腐	米 油 砂糖 ごま油 薄力粉 クラッカー	干しいたけ 白菜 長ねぎ 昆布 ごぼう 人参 切干大根 コーン オレンジ	水 万能つゆ みりん 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー ココア
16	火	チーズ 麦茶	味噌鶏そぼろ丼 すまし汁 かぼちゃの煮物 ゼリー(グレープフルーツ味) 麦茶	マシュマロおこし 牛乳	おにぎり 麦茶	鶏肉 味噌 牛乳 チーズ	米 油 砂糖 グレープフルーツゼリーの素 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ	玉ねぎ しょうが グリンピース 干しいたけ 大根 キャベツ 昆布 南瓜	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 麦茶
17	水	クラッカー 麦茶	野菜パン コーンスープ たらのパン粉焼き 人参ドレッシング和え ジョア 麦茶	おかかチーズおにぎり 麦茶	ビスケット 麦茶	たら ジョア かつお節 チーズ 煮干し	野菜パン 薄力粉 パン粉 油 米 クラッカー	玉ねぎ コーン にんにく しょうが 青のり 白菜 テンゲン菜	水 シチューフレーク こいくちしょうゆ 料理酒 塩 人参ドレッシング 麦茶
18	木	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 きのこスープ 肉じゃが もやしのサラダ パナナ 麦茶	フルーツパン 牛乳	ヨーグルト 麦茶	豚肉 牛乳	米 じゃが芋 砂糖 油 フルーツパン	玉ねぎ えのき茸 しめじ バセリ 人参 しらたき グリンピース もやし 小松菜 パナナ 南瓜	水 チキンスープの素 塩 万能つゆ みりん 穀物酢 麦茶
19	金	大根煮 麦茶	玄米入りふりかけご飯 味噌汁 ぎせい豆腐 キャベツの梅和え オレンジ 麦茶	キャロットパンケーキ 牛乳	せんべい 麦茶	煮干し かつお節 味噌 木綿豆腐 鶏卵 鶏肉 牛乳	米 玄米 小切麩 砂糖 薄力粉 油	干しいたけ なす 切干大根 昆布 人参 万能ねぎ キャベツ ほうれん草 ねりめ オレンジ 大根	水 こいくちしょうゆ みりん 麦茶 ベーキングパウダー
20	土	せんべい 麦茶	鶏丼 味噌汁 スパゲティサラダ グレープフルーツ 麦茶	わかめおにぎり 麦茶		鶏肉 味噌	米 油 スパゲティ ノンエッグマヨネーズ せんべい	玉ねぎ 人参 干しいたけ 大根 長ねぎ テンゲン菜 昆布 コーン グレープフルーツ わかめご飯の素	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 麦茶
22	月	クラッカー 麦茶	【秋分】炊き込みご飯 味噌汁 鮭の竜田揚げ 小松菜のお浸し バイナッブル 麦茶	きな粉おはぎ 牛乳	ポテト 麦茶	鶏肉 油揚げ 味噌 鮭 かつお節 きな粉 牛乳	米 小切麩 片栗粉 油 もち米 砂糖 クラッカー	干しいたけ 人参 さやいんげん 玉ねぎ わかめ 昆布 にんにく しょうが 小松菜 白菜 バイナッブル	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶 塩
24	水	せんべい 麦茶	ふりかけご飯 味噌汁 ひじきとねぎの玉子焼き ポテトの和風バター和え チーズ 麦茶	ぶどうゼリー ビスケット 牛乳	おにぎり 麦茶	ふりかけかつお 煮干し 油揚げ 味噌 鶏卵 干しえび チーズ 牛乳	米 ごま油 砂糖 じゃが芋 無塩バター マンナビスケット せんべい	干しいたけ 大根 ほうれん草 昆布 ひじき 長ねぎ 人参 コーン ぶどうジュース アガー	水 料理酒 万能つゆ こいくちしょうゆ 麦茶
25	木	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 マカロニスープ 鶏肉のカレー風味炒め 白菜のマリネサラダ パナナ 麦茶	お誕生日ケーキ ジョア	ジャムサンドク ラッカー 麦茶	鶏肉 牛乳 ジョア	米 マカロニ 油 砂糖 無塩バター 薄力粉 いちごジャム	人参 小松菜 玉ねぎ ビーマン しょうが にんにく 白菜 きゅうり パナナ 南瓜	水 チキンスープの素 塩 万能つゆ 料理酒 麦茶 カレー粉 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー
26	金	蒸しじゃが芋 麦茶	焼肉丼 味噌汁 もやし和え オレンジ 麦茶	コンソメ麩ナック 牛乳	ヨーグルト 麦茶	豚肉 味噌 牛乳	米 油 砂糖 小切麩 じゃが芋	玉ねぎ しょうが にんにく 干しいたけ 人参 なす わかめ 昆布 もやし 人参 コーン オレンジ 青のり	水 こいくちしょうゆ 麦茶 チキンスープの素 塩
27	土	クラッカー 麦茶	ご飯 きのこ汁 厚揚げのそぼろ煮 キャベツのマヨサラダ グレープフルーツ 麦茶	ジャムサンドク ラッカー 麦茶		厚揚げ 鶏肉	米 油 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ いちごジャム クラッカー	干しいたけ しめじ えのき茸 まいたけ 昆布 玉ねぎ 人参 グリーンピース キャベツ グレープフルーツ	水 こいくちしょうゆ 塩 万能つゆ みりん 麦茶
29	月	せんべい 麦茶	五目うどん お手のサラダ ゼリー(グレープフルーツ味) 麦茶	ケチャップライス 牛乳	ビスケット 麦茶	鶏肉 油揚げ 牛乳	うどん じゃが芋 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ グレープフルーツゼリーの素 油 せんべい	人参 干しいたけ 長ねぎ 昆布 きゅうり 玉ねぎ コーン ビーマン	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 麦茶 トマトケチャップ チキンスープの素
30	火	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜の炒め物 きゅうりともやしのゆかり和え チーズ 麦茶	あんこクッキー 牛乳	ポテト 麦茶	高野豆腐 味噌 豚肉 チーズ こしあん 牛乳	米 油 片栗粉 薄力粉 砂糖	干しいたけ 南瓜 小松菜 昆布 玉ねぎ 人参 ビーマン きゅうり もやし ゆかり 大根	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶 ベーキングパウダー

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
							A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
幼児	目標量	566	19.8	16.4	270	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6	3.6
乳児	平均量	546	20.3	15.8	86	2.6	224	0.3	0.36	36	1.5	5.5
乳児	目標量	462	16.2	13.3	225	2	200	0.2	0.3	18	1.3	3.2
乳児	平均量	453	16.4	12.9	71.6	2.2	203	0.24	0.28	31	1.3	5

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。