



9月 献立表 あじさい



こむぎ保育園

令和7年

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他	栄養価
	昼食	おやつ	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		乳児
1 月	わかめご飯 味噌汁 鶏肉と根菜の煮物 マカロニサラダ チーズ	卵乳を使わないマー レードマフィン 牛乳	油揚げ 味噌 鶏肉 チーズ 牛乳	米 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖 マーメイド	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 きゅうり	水 万能つゆ みりん 塩 ベーキングパウダー	エネルギー:558kcal タンパク:20.1g 脂質:19.3g カルシウム:238mg 食塩相当量:1.6g
2 火	麦ご飯 ツナカレー トマトドレッシングサラダ オレンジ	パンケーキ 牛乳	かつおフレーク 牛乳	米 押し麦 じゃが芋 油 薄力粉 砂糖	玉ねぎ 人参 もやし きゅうり コーン オレンジ	水 カレールー トマトドレッシング ベーキングパウダー	エネルギー:471kcal タンパク:11.8g 脂質:12.9g カルシウム:140mg 食塩相当量:1.4g
3 水	ご飯 味噌汁 ちくわの青のり天ぷら 野菜の和え物 パナナ	ヨーグルト	味噌 焼き竹輪 ヨーグルト スキムミルク	米 薄力粉 油 砂糖	干しいたけ 大根 えのき なら 昆布 青のり キャベツ 人参 小松菜 パナナ	水 こいくちしょうゆ	エネルギー:420kcal タンパク:12.1g 脂質:10.4g カルシウム:144mg 食塩相当量:1.5g
4 木	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 チーズ	コーン蒸しパン 牛乳	豚肉 木綿豆腐 チーズ 牛乳	米 白粉 油 砂糖 薄力粉	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	水 チキンスープの素 塩 ハヤシソース 穀物酢 ベーキングパウダー	エネルギー:525kcal タンパク:20.5g 脂質:19.1g カルシウム:251mg 食塩相当量:1.1g
5 金	【白露】夕焼かき飯 すまし汁 さばの塩焼き 茄子の味噌炒め オレンジ	きのこおにぎり	さば 味噌 油揚げ	米 小切麩 油 砂糖	人参 干しいたけ しょうが 白菜 万能ねぎ 昆布 なす 玉ねぎ オレンジ しめじ えのき	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩	エネルギー:482kcal タンパク:16.7g 脂質:11.5g カルシウム:44mg 食塩相当量:0.9g
6 土	中華丼 中華スープ 春雨サラダ オレンジ	ごま塩おにぎり 小魚	豚肉 煮干し	米 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 油 ごま	白菜 玉ねぎ 人参 テンゲン菜 切干大根 えのき わかめ きゅうり オレンジ	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 穀物酢 万能つゆ	エネルギー:482kcal タンパク:14.9g 脂質:18.9g カルシウム:148mg 食塩相当量:1.3g
8 月	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	蒸しパン 牛乳	油揚げ 味噌 鶏肉 さつま揚げ 牛乳	米 さつま芋 砂糖 油 薄力粉	干しいたけ 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 ベーキングパウダー	エネルギー:488kcal タンパク:17.5g 脂質:15.5g カルシウム:167mg 食塩相当量:1.3g
9 火	ご飯 わかめスープ マーボー春雨 中華ドレッシングサラダ チーズ	かぼちゃ茶巾 牛乳	豚肉 味噌 チーズ 牛乳	米 春雨 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま	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 南瓜	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢	エネルギー:457kcal タンパク:15.3g 脂質:13.2g カルシウム:224mg 食塩相当量:1.5g
10 水	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜の煮物 手作りなためけ和え パナナ	ココアちんすこう 牛乳	味噌 豚肉 牛乳	米 小切麩 砂糖 薄力粉 油	干しいたけ キャベツ 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 大根 小松菜 えのき パナナ	水 万能つゆ こいくちしょうゆ ベーキングパウダー ココア	エネルギー:524kcal タンパク:18g 脂質:17.4g カルシウム:167mg 食塩相当量:0.9g
11 木	野菜パン コンスープ チキンナゲット 人参ドレッシング和え オレンジ	いきなり団子 牛乳	鶏肉 木綿豆腐 煮しあん 牛乳	野菜パン 白粉 薄力粉 油 白玉粉 砂糖 さつま芋	玉ねぎ コーン 白菜 テンゲン菜 オレンジ	水 シチューフレーク 塩 トマトケチャップ 人参ドレッシング	エネルギー:528kcal タンパク:18.7g 脂質:21.5g カルシウム:295mg 食塩相当量:1.2g
12 金	味噌鶏そぼろ丼 すまし汁 かぼちゃの煮物 チーズ	卵を使わないドーナツ 牛乳	鶏肉 味噌 チーズ 牛乳	米 油 砂糖 薄力粉	玉ねぎ しょうが 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 ベーキングパウダー	エネルギー:520kcal タンパク:17.5g 脂質:18.5g カルシウム:209mg 食塩相当量:1.1g
13 土	ご飯 チキンカレー 切干大根サラダ オレンジ	しらすピラフ	鶏肉 しらす	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま油 無塩バター	玉ねぎ 人参 切干大根 コーン オレンジ バセリ	水 カレールー 穀物酢 こいくちしょうゆ チキンスープの素 塩	エネルギー:510kcal タンパク:12.7g 脂質:9.6g カルシウム:68mg 食塩相当量:1.4g
16 火	ご飯 味噌汁 いわしの煮つけ 野菜の塩炒め チーズ	マシュマロおこし 牛乳	高野豆腐 味噌 いわしの煮つけ チーズ 牛乳	米 油 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ	干しいたけ 南瓜 大根 昆布 キャベツ コーン 人参	水 塩 料理酒	エネルギー:452kcal タンパク:17.3g 脂質:13.9g カルシウム:317mg 食塩相当量:1.5g
17 水	あんかけ焼きそば 中華スープ わかめサラダ パナナ	おかかおにぎり 小魚	豚肉 かつお節 煮干し	蒸し中華麺 油 片栗粉 ごま油 砂糖 米	もやし 人参 テンゲン菜 玉ねぎ なら わかめ 白菜 パプリカ パナナ	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	エネルギー:446kcal タンパク:15.6g 脂質:9.9g カルシウム:140mg 食塩相当量:1.2g
18 木	玄米入りごま塩ご飯 味噌汁 豆腐のそぼろ煮 キャベツの梅和え オレンジ	フルーツパン 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 牛乳	米 玄米 ごま 小切麩 片栗粉 砂糖 フルーツパン	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 ねぎらめ オレンジ	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん	エネルギー:434kcal タンパク:17.3g 脂質:11.2g カルシウム:274mg 食塩相当量:1.1g
19 金	ご飯 きのこスープ ツナスコップロケ もやしのサラダ チーズ	キャロットパンケーキ 牛乳	かつおフレーク チーズ 牛乳	米 じゃが芋 薄力粉 パン粉 油 片栗粉 砂糖	玉ねぎ えのき しめじ バセリ もやし 人参 小松菜	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中華ソース 穀物酢 ベーキングパウダー	エネルギー:498kcal タンパク:15.2g 脂質:14.4g カルシウム:225mg 食塩相当量:1.3g
20 土	鶏丼 味噌汁 スパゲティサラダ オレンジ	塩昆布おにぎり	鶏肉 味噌	米 油 スパゲティ ノンエッグマヨネーズ	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 オレンジ 塩昆布	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩	エネルギー:469kcal タンパク:15.3g 脂質:7g カルシウム:39mg 食塩相当量:0.9g
22 月	【秋分】炊き込みご飯 味噌汁 鮭の竜田揚げ 小松菜のお浸し オレンジ	二色おはぎ	鶏肉 油揚げ 味噌 鮭 かつお節 きな粉 つぶあん	米 小切麩 片栗粉 油 もち米 砂糖	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 オレンジ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩	エネルギー:498kcal タンパク:18.7g 脂質:9.6g カルシウム:61mg 食塩相当量:1.1g
24 水	ふりかけご飯 味噌汁 ひじき入りつくね ポテの和風バター和え チーズ	ぶどうゼリー	ふりかけかつお 油揚げ 味噌 鶏肉 チーズ	米 白粉 片栗粉 じゃが芋 無塩バター 砂糖	干しいたけ 大根 ほうれん草 昆布 玉ねぎ 人参 ひじき コーン ぶどうジュース アガー	水 塩 万能つゆ こいくちしょうゆ	エネルギー:415kcal タンパク:15.8g 脂質:10.4g カルシウム:124mg 食塩相当量:1.4g
25 木	ご飯 きのこ汁 豆腐のそぼろ煮 キャベツサラダ パナナ	ごま塩おにぎり	木綿豆腐 鶏肉	米 油 片栗粉 ごま油 ごま	干しいたけ しめじ えのき まいたけ 昆布 玉ねぎ 人参 キャベツ パナナ	水 こいくちしょうゆ 塩 万能つゆ みりん 穀物酢 ベーキングパウダー	エネルギー:454kcal タンパク:15g 脂質:10.9g カルシウム:192mg 食塩相当量:0.9g
26 金	五目うどん お芋のサラダ オレンジ	蒸しパン 牛乳	鶏肉 油揚げ 牛乳	うどん じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖	人参 干しいたけ 長ねぎ 昆布 南瓜 きゅうり オレンジ	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒	エネルギー:372kcal タンパク:13g 脂質:7.1g カルシウム:46mg 食塩相当量:0.8g
27 土	鶏丼 味噌汁 もやしのごま和え チーズ	わかめおにぎり	豚肉 味噌 チーズ	米 油 さつま芋 砂糖 ごま	玉ねぎ 干しいたけ テンゲン菜 わかめ 昆布 もやし 人参 コーン わかめご飯の素	水 料理酒 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ	エネルギー:525kcal タンパク:17.2g 脂質:13.7g カルシウム:124mg 食塩相当量:1.6g
29 月	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 オレンジ	コンソメ駄ナック 牛乳	鶏肉 牛乳	米 マカロニ 油 砂糖 小切麩	人参 わかめ 玉ねぎ ビーマン しょうが にんにく 白菜 きゅうり オレンジ 青のり	水 チキンスープの素 塩 万能つゆ 料理酒 カレー粉 穀物酢	エネルギー:403kcal タンパク:17.5g 脂質:11.3g カルシウム:154mg 食塩相当量:0.9g
30 火	ご飯 すまし汁 豚肉と野菜の味噌炒め きゅうりともやしのゆかり和え チーズ	カップケーキ(卵なし) 牛乳	高野豆腐 豚肉 味噌 チーズ 牛乳	米 油 砂糖 薄力粉	干しいたけ 小松菜 長ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 ビーマン きゅうり もやし コーン ゆかり	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 ベーキングパウダー	エネルギー:510kcal タンパク:17.5g 脂質:20.1g カルシウム:224mg 食塩相当量:1.2g

☆ 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)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
乳 目標量	462	16.2	13.3	225	1.3
乳 平均量	478	16.4	13.3	176	1.3

☆ 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。