



9月 献立表【完了期】



令和7年

こむぎ保育園

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	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	その他	完了期
1 月	わかめ軟飯 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 ママレード	わかめご飯の素 干しいたけ 南瓜 玉ねぎ 昆布 大根 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:147kcal タンパク:14.9g 脂質:14.7g カルシウム:169mg 食塩相当量:1.2g
2 火	軟飯 コンソメスープ ツナじゃが煮 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 じゃが芋 油 砂糖 薄力粉	人参 玉ねぎ わかめ もやし きゅうり コーン オレンジ	水 テキンスープの素 塩 万能つゆ みりん トマトドレッシング ベーキングパウダー	エネルギー:314kcal タンパク:15.4g 脂質:7.1g カルシウム:129mg 食塩相当量:1.1g
3 水	軟飯 味噌汁 鶏ささみ青のりソテー 野菜の和え物 パナナ	ヨーグルト	味噌 鶏肉 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 えのき茸 昆布 青のり キャベツ 人参 小松菜 パナナ	水 塩 こいくちしょうゆ みりん	エネルギー:247kcal タンパク:11.9g 脂質:2.9g カルシウム:111mg 食塩相当量:0.5g
4 木	軟飯 コンソメスープ ハンバーグ 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 薄力粉 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 テキンスープの素 塩 トマトケチャップ 穀物酢 ベーキングパウダー	エネルギー:376kcal タンパク:15.4g 脂質:13g カルシウム:173mg 食塩相当量:0.8g
5 金	【白露】夕焼け軟飯 すまし汁 かれいの照り煮 茄子の味噌炒め オレンジ	きのご軟飯	かれい 味噌 油揚げ	米 小切麴 油 砂糖	人参 干しいたけ 白菜 万能ねぎ 昆布 なす 玉ねぎ オレンジ しめじ えのき茸	こいくちしょうゆ みりん 料理酒 水 塩 万能つゆ	エネルギー:334kcal タンパク:13g 脂質:4.1g カルシウム:49mg 食塩相当量:1.1g
6 土	中華丼 中華スープ 春雨サラダ オレンジ	ごま塩軟飯	豚肉	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 えのき茸 わかめ きゅうり オレンジ	塩 こいくちしょうゆ 料理酒 テクニクスープの素 水 穀物酢 万能つゆ	エネルギー:358kcal タンパク:9.4g 脂質:7.2g カルシウム:60mg 食塩相当量:1g
8 月	軟飯 味噌汁 鶏肉のみりん煮 ひじきの煮物 オレンジ	蒸しパン 牛乳	油揚げ 味噌 鶏肉 牛乳	米 さつま芋 砂糖 油 薄力粉	干しいたけ 長ねぎ 昆布 ひじき 人参 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:363kcal タンパク:13g 脂質:12.1g カルシウム:165mg 食塩相当量:1.1g
9 火	軟飯 わかめスープ 春雨のそぼろ炒め 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 白菜 きゅうり コーン 南瓜	水 テキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢	エネルギー:330kcal タンパク:11.1g 脂質:9.7g カルシウム:164mg 食塩相当量:1g
10 水	軟飯 味噌汁 豚肉と野菜の煮物 手作りなめたけ和え パナナ	パンケーキ 牛乳	味噌 豚肉 牛乳	米 小切麴 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 えのき茸 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	エネルギー:343kcal タンパク:11.5g 脂質:9.4g カルシウム:137mg 食塩相当量:0.8g
11 木	野菜パン コンソメスープ 焼きチキンナゲット 人参ドレッシング和え オレンジ	さつま芋茶巾 牛乳	鶏肉 木綿豆腐 牛乳	野菜パン 薄力粉 薄力粉 油 さつま芋 砂糖	玉ねぎ コーン 白菜 テンゲン菜 オレンジ	水 テキンスープの素 塩 トマトケチャップ 人参ドレッシング	エネルギー:321kcal タンパク:13.3g 脂質:11.3g カルシウム:156mg 食塩相当量:0.9g
12 金	味噌鶏そぼろ丼 すまし汁 かぼちゃの煮物 チーズ	蒸しパン 牛乳	鶏肉 味噌 チーズ 牛乳	米 油 砂糖 薄力粉	玉ねぎ 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:363kcal タンパク:12.9g 脂質:10.8g カルシウム:153mg 食塩相当量:0.9g
13 土	軟飯 コンソメスープ 鶏じゃが 切干大根サラダ オレンジ	しらすびラフ	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 パセリ 切干大根 コーン オレンジ	水 テキンスープの素 塩 万能つゆ みりん 穀物酢 こいくちしょうゆ	エネルギー:347kcal タンパク:9.7g 脂質:4.3g カルシウム:61mg 食塩相当量:0.8g
16 火	軟飯 味噌汁 たららの煮付け 野菜の塩炒め チーズ	蒸しパン 牛乳	高野豆腐 味噌 たら チーズ 牛乳	米 砂糖 油 薄力粉	干しいたけ 南瓜 大根 昆布 キャベツ コーン 人参	水 万能つゆ 料理酒 塩 ベーキングパウダー	エネルギー:325kcal タンパク:14.1g 脂質:8.2g カルシウム:171mg 食塩相当量:1.1g
17 水	あんかけ焼きそば 中華スープ わかめサラダ パナナ	おかか軟飯	豚肉 かつお節	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 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 テクニクスープの素 水 穀物酢	エネルギー:348kcal タンパク:10.4g 脂質:7.5g カルシウム:40mg 食塩相当量:1.2g
18 木	ごま塩軟飯 味噌汁 豆腐のそぼろ煮 キャベツの和え物 オレンジ	フルーツパン 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 牛乳	米 ごま 小切麴 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 オレンジ	塩 水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん	エネルギー:320kcal タンパク:13.1g 脂質:8.9g カルシウム:222mg 食塩相当量:0.9g
19 金	軟飯 きのごスープ ツナスコップコロッケ 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 えのき茸 しめじ パセリ もやし 人参 小松菜	水 テキンスープの素 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:357kcal タンパク:10.8g 脂質:10.4g カルシウム:160mg 食塩相当量:0.9g
20 土	鶏丼 味噌汁 スパゲティサラダ オレンジ	わかめ軟飯	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 わかめご飯の素	こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 水 塩	エネルギー:357kcal タンパク:11.5g 脂質:5.6g カルシウム:81mg 食塩相当量:0.9g
22 月	【秋分】炊き込み軟飯 味噌汁 鮭の塩田煮 小松菜のお浸し オレンジ	きな粉軟飯	鶏肉 油揚げ 味噌 鮭 かつお節 きな粉	米 小切麴 片栗粉 油 砂糖	干しいたけ 人参 さやいんげん 玉ねぎ わかめ 昆布 小松菜 白菜 オレンジ	こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 水 塩	エネルギー:362kcal タンパク:15.1g 脂質:4.8g カルシウム:68mg 食塩相当量:0.9g
24 水	ふりかけ軟飯 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 薄力粉 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:300kcal タンパク:11.7g 脂質:7.7g カルシウム:89mg 食塩相当量:0.9g
25 木	軟飯 きのご汁 豆腐のそぼろ煮 キャベツサラダ パナナ	ごま塩軟飯	木綿豆腐 鶏肉	米 油 片栗粉 ごま油 ごま	干しいたけ しめじ えのき茸 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:342kcal タンパク:11.6g 脂質:8.8g カルシウム:156mg 食塩相当量:0.8g
26 金	五目うどん お手のサラダ 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 砂糖 薄力粉	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:301kcal タンパク:10.6g 脂質:5.8g カルシウム:39mg 食塩相当量:0.8g
27 土	豚丼 味噌汁 もやしのごま和え チーズ	わかめ軟飯	豚肉 味噌 チーズ	米 油 さつま芋 小切麴 砂糖 ごま	玉ねぎ 干しいたけ テンゲン菜 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:392kcal タンパク:12.8g 脂質:10.1g カルシウム:78mg 食塩相当量:1g
29 月	軟飯 マカロニスープ 鶏肉と野菜の炒め物 白菜のマリネサラダ オレンジ	蒸しパン 牛乳	鶏肉 牛乳	米 マカロニ 油 砂糖 薄力粉	人参 わかめ 玉ねぎ ビーマン 白菜 きゅうり オレンジ	水 テキンスープの素 塩 万能つゆ 料理酒 穀物酢 ベーキングパウダー	エネルギー:344kcal タンパク:13.4g 脂質:9.2g カルシウム:134mg 食塩相当量:0.8g
30 火	軟飯 すまし汁 豚肉と野菜の味噌炒め きゅうりともやしの和え物 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	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:379kcal タンパク:12.8g 脂質:15.4g カルシウム:170mg 食塩相当量:0.9g

☆図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。