



令和7年9月 給食献立表

あい保育園祇園



3歳未満児 3歳以上児

日付	午前のおやつ	給食	午後のおやつ	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	からだの調子をととのえるもの	エネルギーたんぱく質	エネルギーたんぱく質
1(月)	クッキング 畑の野菜切り			牛乳 たら ひじき 豆腐 鶏卵 パーコン チーズ	マカロニ 三温糖 片栗粉 米 サラダ油 薄力粉 マヨネーズ コーンフレーク じゃが芋	きゅうり 人参 ねぎ しめじ ほうれんそう なす	451kcal 17.7g	568kcal 22.2g
	マカロニ みたらし 牛乳	ごはん ポテトサラダ 白身魚のコーンフレーク焼き 長ネギスープ	野菜の ケーキ 牛乳					
2(火)	じゃがバター 牛乳	ごはん 茄子のソテー 鶏肉のオーロラソースがけ じゃこの味噌汁	ハムパン 牛乳	牛乳 鶏肉 ひじき 豆腐 ちりめんじゃこ 豆乳 ハム	じゃが芋 無塩バター 三温糖 薄力粉 サラダ油 マヨネーズ 白ごま ごま油 強力粉 米	なす キャベツ エリンギ 人参 たまねぎ 小松菜	461kcal 17.3g	584kcal 22.0g
3(水)	ココア蒸しパン 牛乳	ごはん 豚肉の生姜焼き いんげんのごま和え わかめのすまし汁	きな粉クッキー 牛乳	豆乳 牛乳 豚肉 ひじき 若布 鶏卵 きな粉	薄力粉 三温糖 米 サラダ油 白ごま 無塩バター	キャベツ たまねぎ しょうが さやいんげん 人参 もやし 小松菜 ねぎ	487kcal 16.8g	575kcal 19.8g
4(木)	マヨトースト 牛乳	焼きそば 彩りチャーハンポテト 豆乳寒天	夏野菜洋風 お焼き 牛乳	牛乳 豚肉 パーコン ひじき 寒天 豆乳 ハム チーズ 鶏卵	食パン 中華めん サラダ油 じゃが芋 三温糖 米	人参 キャベツ ピーマン パナップ缶 みかん缶 なす たまねぎ	456kcal 18.9g	563kcal 22.9g
5(金)	人参スティック 牛乳	ごはん ブルコギ風レバー 大根の酢の物 きくらげの中華スープ	ベビースター ラーメン風 牛乳	牛乳 レバー 鶏肉 ひじき ちりめんじゃこ	米 サラダ油 三温糖 ごま油 片栗粉 じゃが芋 中華麺	人参 たまねぎ キャベツ にんにく 大根 小松菜 ねぎ 黒きくらげ えのきたけ	444kcal 17.4g	578kcal 22.0g
6(土)	麩ラスク 牛乳	スタミナ丼 酢の物 あおさの味噌汁	マーブルケーキ 牛乳	牛乳 豚肉 ひじき 竹輪 油あげ あおさ 豆乳	ふ 無塩バター 三温糖 米 サラダ油 薄力粉	人参 たまねぎ しめじ 葉ねぎ もやし 小松菜 コーン	456kcal 16.6g	569kcal 20.3g
8(月)	さつま芋 スティック 牛乳	ごはん 塩肉じゃが もやしのゆかり和え 小松菜の味噌汁	バターレーズン ケーキ 牛乳	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 竹輪 ひじき 豆腐 鶏卵	さつまいも 三温糖 押麦 米 サラダ油 じゃが芋 しらたき 薄力粉 無塩バター	人参 たまねぎ もやし キャベツ 小松菜 レーズン	459kcal 16.1g	578kcal 21.3g
9(火)	きな粉 ヨーグルト	刻み枝豆パン コーンスープ ポークチャップ フレンチサラダ	うめじゃこ むすび 牛乳	ヨーグルト きな粉 豆乳 チーズ 豚肉 ハム 牛乳 ちりめんじゃこ 牛乳	三温糖 強力粉 サラダ油 無塩バター 米	えだめ たまねぎ 人参 キャベツ 小松菜 コーン 梅干し	425kcal 17.2g	583kcal 23.9g
10(水)	牛乳寒天	ゆかりごはん 秋野菜オムレツ 小松菜のナムル 油揚げの味噌汁	ごまチーズ スティック 牛乳	牛乳 寒天 きな粉 鶏卵 豚ひき肉 ひじき かまぼこ 油あ げ 豆腐 豆乳 チーズ	三温糖 米 さつまいも サラダ油 ごま油 薄力粉 黒ゴマ	たまねぎ エリンギ なす 人参 もやし 小松菜 葉ねぎ	446kcal 16.3g	595kcal 22.6g
11(木)	ボン菓子 牛乳	お誕生会ランチプレート♪	グレープムース 牛乳	牛乳 鶏ささ身 豚ひき肉 ひじき 塩昆布 ヨーグルト ゼラチン 寒天	米 はるさめ ごま油 三温糖 片栗粉 春巻きの皮 サラダ油 生クリーム	人参 たまねぎ グリビース しいたけ なら ねぎ 小松菜 しょうが キャベツ パナップ グレープジュース みかん缶	509kcal 16.1g	625kcal 20.2g
12(金)	黒糖蒸しパン 牛乳	ごはん 鶏肉の照り焼き おかか和え 豆腐の味噌汁	手作りのピザ 牛乳	豆乳 牛乳 鶏肉 ひじき かつお節 豆腐 チーズ ウィンナー	薄力粉 黒砂糖 米 サラダ油 三温糖 強力粉 オリーブ油	小松菜 人参 もやし キャベツ 葉ねぎ なす コーン トマト	463kcal 18.2g	556kcal 22.5g
13(土)	グレープ寒天 牛乳	煮込みうどん 鶏じゃが オレンジ	バターケーキ 牛乳	寒天 牛乳 豚肉 かまぼこ 鶏ひき肉 ひじき 豆乳	三温糖 うどん サラダ油 じゃが芋 白ごま 薄力粉 無塩バター	アップルジュース 人参 たまねぎ 小松菜 グリビース オレンジ	440kcal 16.0g	556kcal 20.4g
16(火)	大根スティック 牛乳	ひじきご飯 豆乳みそスープ 鮭の和風さのこコース もやしの和え物	和のスイート ポテト 牛乳	牛乳 ひじき 油あげ さけ 豆腐 わかめ ちりめんじゃこ パーコン 豆乳 きな粉 鶏卵	米 サラダ油 三温糖 片栗粉 じゃが芋 薄力粉 さつまいも 無塩バター	大根 人参 しめじ 小松菜 えのきたけ マッシュルーム たまねぎ もやし	443kcal 18.0g	594kcal 24.3g
17(水)	いちご蒸しパン 牛乳	ポークカレー シルバーサラダ オレンジ	レーズン クッキー 牛乳	豆乳 牛乳 豚ひき肉 ハム 鶏卵	薄力粉 三温糖 いちごジャム サラダ油 じゃが芋 はるさめ 米 マヨネーズ 無塩バター	人参 たまねぎ グリビース 小松菜 オレンジ レーズン	502kcal 16.6g	612kcal 19.9g
18(木)	青のりラスク 牛乳	ごはん レバーニラ 韓国風サラダ 玉ねぎの中華スープ	クリーム まんじゅう 牛乳	あおのり 牛乳 鶏レバー 鶏肉 鶏ささ身 のり 脱脂粉乳	食パン 無塩バター ごま油 片栗粉 白ごま 薄力粉 三温糖 米	しょうが たまねぎ なら 人参 もやし きゅうり ねぎ しめじ 葉ねぎ	472kcal 18.9g	583kcal 23.2g
19(金)	広島が生産物見つけ “なす”			ゼラチン 牛乳 カルピス 豚肉 かまぼこ ひじき かつお節 もずく こしあん きな粉	三温糖 米 さつまいも サラダ油 片栗粉 もち米	れんこん なす たまねぎ 人参 小松菜 もやし えのきたけ 葉ねぎ	485kcal 16.5g	649kcal 22.4g
	カルピスゼリー	ごはん 小松菜の和え物 豚と秋野菜の甘酢炒め もずくの味噌汁	おはぎ 牛乳					
20(土)	豆乳蒸しパン 牛乳	中華丼 豆腐サラダ バナナ	ココアスコーン 牛乳	豆乳 牛乳 豚肉 かまぼこ 豆腐 鶏ささ身 ひじき	薄力粉 三温糖 米 白ごま サラダ油 無塩バター	人参 たまねぎ チンゲン菜 はくさい 小松菜 レモン バナナ	498kcal 17.8g	589kcal 21.2g
22(月)	黒糖麩ラスク 牛乳	ごはん 白和え 豚肉とさつま芋のごま炒め きのこのすまし汁	バナナケーキ 牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 ひじき 油あげ 鶏卵 豆乳	ふ 無塩バター 黒砂糖 米 サラダ油 さつまいも 三温糖 白ごま 薄力粉	れんこん 人参 たまねぎ 小松菜 もやし えのきたけ しめじ 葉ねぎ バナナ	518kcal 18.3g	667kcal 22.0g
24(水)	ブルーベリー ヨーグルト	かぼちゃチーズパン ハッシュドポーク 小松菜のじゃこ和え コンソメスープ	炊き込みむすび 牛乳	ヨーグルト 豆乳 チーズ 豚肉 鶏ささ身 ひじき ちりめんじゃこ 豆腐 牛乳	ブルーベリージャム 三温糖 強力粉 無塩バター サラダ油 薄力粉 米	かぼちゃ たまねぎ 人参 マッシュルーム ハセリ 小松菜 もやし コーン まいたけ	420kcal 17.3g	586kcal 25.8g
25(木)	抹茶蒸しパン 牛乳	ごはん マーボー豆腐 中華和え かいわれの中華スープ	マーラーカオ 牛乳	豆乳 牛乳 豆腐 豚ひき肉 ひじき 鶏ささ身 鶏卵	薄力粉 三温糖 米 ごま油 片栗粉 コーンスターチ 無塩バター	人参 たまねぎ なら 小松菜 水菜 しめじ キャベツ 貝割れ大根 えのきたけ レーズン	481kcal 17.6g	567kcal 20.8g
26(金)	じゃがいもの 磯和え 牛乳	さつくりごはん 鶏手羽元の照り焼き 鶏ハネハサラダ キャベツの味噌汁	豆腐ドーナツ 牛乳	あおのり 牛乳 鶏手羽元 納豆 ひじき かつお節 豆腐 豆乳	じゃが芋 さつまいも くり サラダ油 三温糖 米 ホットケーキミックス 揚げ油	オクラ 人参 もやし しいたけ キャベツ	466kcal 18.0g	589kcal 20.4g
27(土)	さつま芋の きな粉和え 牛乳	そぼろ丼 厚揚げの煮物 もやしのすまし汁	塩ちんすこう 牛乳	きな粉 牛乳 鶏ひき肉 生揚げ	さつまいも 三温糖 米 サラダ油 薄力粉	たまねぎ 人参 しめじ 小松菜 もやし 水菜	449kcal 16.0g	598kcal 21.1g
29(月)	ココア麩ラスク 牛乳	ハヤシライス マカロニサラダ バナナ	フレンチ トースト 牛乳	牛乳 豚肉 ハム ひじき 鶏卵 豆乳	ふ 無塩バター 三温糖 米 マカロニ マヨネーズ 食パン	小松菜 たまねぎ 人参 マッシュルーム バナナ	500kcal 17.5g	635kcal 21.8g
30(火)	マヨ蒸しパン 牛乳	リクエスト献立 ゆり組	青のりしらす むすび 牛乳	豆乳 牛乳 鶏肉 かまぼこ ハム ひじき チーズ 寒天 かつお節 塩昆布 あおのり ちり めんじゃこ	薄力粉 三温糖 中華麺 米 ごま油 マカロニ じゃが芋 サラダ油	人参 白菜 コーン キャベツ 小松菜 みかん缶 バナナ パナップ缶 グレープジュース	506kcal 18.6g	572kcal 21.8g

※ やむを得ず、献立を変更する場合がございます。
 ※ 午前のおやつは、3歳未満児のみとなります。

1か月平均

468kcal
17.3g 590kcal
21.9g