



# 令和7年 9月 予定献立表 しあわせ保育園



日(曜)	献立	エネルギーKcal				午前おやつ (未満児)	午後おやつ
		主 な 材 料 名					
		蛋白質 g	熱や力に なるもの	血や肉や骨 になるもの	体の調子を 整えるもの		
1(月)	【キウイの日】 ふりかけご飯、玉ねぎの味噌汁 鰯の黒ごまカツ さつま芋サラダ、ゴールドキウイ	464 200 16.1	精白米 さつま芋 ごま	鰯、厚揚げ 鶏卵、ハム	きゅうり、人参 えのき、玉ねぎ キウイ	麦茶 クッキー	あんバターサンド 牛乳
2(火)	ポークカレーライス チーズサラダ	478 11.4 21.5	精白米 じゃが芋 調合油	豚肉 チーズ	玉ねぎ、人参 コーン、きゅうり トマト、オクラ	野菜ジュース	ホイップタルト ヤクルト
3(水)	そうめん ちくわの磯辺揚げ	454 24.1 16.6	そうめん たぶら粉 調合油	ハム、鶏卵 かにかま ちくわ	きゅうり トマト	プリン	揚げパン 牛乳
4(木)	ロールパン、南瓜のシチュー 照りたまチキン ベーコンとコーンのソテー、りんご	448 23.7 20.4	ロールパン マヨネーズ	鶏肉、バター ベーコン	南瓜、コーン ほうれん草	牛乳	ようかん 麦茶
5(金)	ご飯、きくらげのスープ 麻婆豆腐 チョレギサラダ、トマト	450 16.3 16.2	精白米 片栗粉 ごま油	豆腐、豚肉 のり、鶏卵 味噌、醤油	水菜、レタス 椎茸、きくらげ ねぎ、小ねぎ	オレンジジュース	はちみつレモンケーキ 牛乳
6(土)	和風スープバゲティ バナナ	472 15.7 20.7	スパゲティ オリーブ油	ベーコン バター 醤油、牛乳	まいだけ、椎茸 小松菜、人参 玉ねぎ、果物	ヨーグルト	お菓子 牛乳
8(月)	【誕生会・ハヤシライスの日】 きのこたっぷりハヤシライス イタリアンサラダ ぶどうゼリー	464 10.5 17.2	精白米 じゃが芋 調合油	豚肉、バター ベーコン	エリンギ、人参 しめじ、玉ねぎ マッシュルーム	ヤクルト	アップルパイ カルピス
9(火)	ご飯、ねぎの味噌汁 鮭の塩麴焼き 筑前煮、ほうれん草のごま和え	477 25.2 13.4	精白米 こんにゃく 里芋	鮭、鶏肉 味噌、醤油 小豆、牛乳	ごぼう、椎茸 絹さや、なす ほうれん草	麦茶 ビスケット	ココアワッフル 牛乳
10(水)	ロールパン、クリームスープ さつま芋コロッケ コールスローサラダ、ミートボール	471 18.2 20.5	ロールパン さつま芋 調合油	鶏肉、鶏卵 ハム、牛乳 ウインナー	玉ねぎ、きゅうり キャベツ、人参 白菜、コーン	牛乳	肉うどん 麦茶
11(木)	ご飯、麩の味噌汁 赤魚の煮付け 五目金平、小松菜と桜エビの和え物	472 19.7 10.6	精白米 麩 調合油	赤魚、桜えび ちくわ、味噌 醤油、牛乳	れんこん、ごぼう ピーマン、小松菜 玉ねぎ、人参	野菜ジュース	人参ケーキ 牛乳
12(金)	ご飯、なめこの味噌汁 鶏肉の中華照り焼き あさり入りひじき煮、きゅうりのしらす和え	473 26.1 16.7	精白米 ごま油	鶏肉、あさり 大豆、油揚げ しらす、ひじき	人参 きゅうり なめこ、小ねぎ	ヨーグルト	たこ焼き 牛乳
13(土)	焼きうどん バナナ ベーコンのスープ	468 13.9 19.9	うどん ごま油 調合油	豚肉、牛乳 ベーコン	キャベツ、ねぎ ピーマン、椎茸 チンゲン菜	ゼリー	お菓子 牛乳
15(月)	敬老の日						

日(曜)	献立	エネルギーKcal				午前おやつ (未満児)	午後おやつ
		主 な 材 料 名					
		蛋白質 g	熱や力に なるもの	血や肉や骨 になるもの	体の調子を 整えるもの		
16(火)	焼きそば バナナ 豆腐のスープ	475 18.4 18.0	中華麺 調合油	豚肉 豆腐、わかめ 鶏卵、醤油	キャベツ、人参 玉ねぎ、もやし ピーマン、果物	ヨーグルト	マーラーカオ 牛乳
17(水)	ご飯、はんぺんのすまし汁 鯖のねぎ味噌焼き 肉じゃが、ほうれん草のお浸し	464 21.7 13.9	精白米 じゃが芋	さわら、豚肉 かにかま はんぺん	ねぎ、人参 玉ねぎ、もやし ほうれん草、えのき	りんごジュース	ビザトースト 牛乳
18(木)	もみじご飯、麩のすまし汁 カルシウムつくね オクラのおかか和え、南瓜煮	435 17.3 13.2	精白米 麩 調合油	豚肉、ひじき 豆腐、枝豆 魚肉ソーセージ	人参、キャベツ 南瓜、玉ねぎ 小ねぎ、果物	野菜ジュース	アメリカンドッグ 梨 牛乳
19(金)	めかじきの琥珀煮 春雨サラダ、かにしゅうまい	525 21.8 18.8	精白米 さつま芋 調合油	めかじき 大豆、鶏卵 ハム、醤油	人参、きゅうり もやし、大根 小ねぎ	牛乳	クリームソースパンネ 麦茶
20(土)	豚丼 バナナ 大根のすまし汁	448 13.4 16.5	精白米 砂糖	豚肉、醤油 わかめ、牛乳	レタス、玉ねぎ 大根、果物	ヤクルト	お菓子 牛乳
22(月)	ふりかけご飯、卵のスープ 鶏肉のBBQソースかけ ブロッコリーソテー、ミニチーズ	479 23.9 18.0	精白米 調合油 砂糖	鶏肉、チーズ ベーコン 鶏卵、醤油	ブロッコリー コーン、人参 チンゲン菜	プリン	ミルクドーナツ 牛乳
23(火)	秋分の日						
24(水)	ご飯、なすの味噌汁 豚肉の生姜焼き 磯香和え、さつま芋の甘煮	471 16.9 17.0	精白米 さつま芋 砂糖	豚肉、のり 鯉節、味噌 油揚げ、醤油	ほうれん草 キャベツ、人参 なす、玉ねぎ	ヤクルト	スティックパイ 牛乳
25(木)	ご飯、厚揚げの味噌汁 鱈のごまマヨネーズ焼き 豚肉と白菜のうま煮、たくあんきゅうり	467 18.1 18.7	精白米 ごま 砂糖	鱈、バター 豚肉、醤油 はんぺん	白菜、たくあん きゅうり、人参 小ねぎ、椎茸	麦茶	いちごババロア ウエハース
26(金)	クロワッサン、ポトフスープ キャベツメンチカツ たまごマカロニサラダ、トマト	471 16.4 23.1	クロワッサン マカロニ 調合油	豚肉、鶏卵 ハム、醤油 ウインナー	キャベツ、人参 れんこん、玉ねぎ きゅうり、ねぎ	野菜ジュース	きつねうどん 麦茶
27(土)	ナポリタンスパゲティ バナナ 椎茸のスープ	484 14.5 22.1	スパゲティ オリーブ油 砂糖	ウインナー	人参、玉ねぎ ピーマン、果物 椎茸、キャベツ	ヤクルト	お菓子 牛乳
29(月)	チキンカレーライス フルーツヨーグルト	481 15.7 13.2	精白米 じゃが芋 調合油	鶏肉、ハム	キャベツ、人参 きゅうり、コーン	野菜ジュース	【洋菓子の日】 豆乳プリンタルト ジョア
30(火)	ゆかりご飯、えのきのすまし汁 鯖のチーズパン粉焼き 南瓜のそぼろ煮、小松菜のお浸し	493 22 19.4	精白米 マヨネーズ 麩	鯖、鶏肉 チーズ 醤油	南瓜、えのき 小松菜、人参 もやし、小ねぎ	オレンジジュース	たまごサンド 牛乳

都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。 1食あたりの平均塩分量 未満児：1.8g