

令和 7 年

9月 給食献立表

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 月	ご飯 鶏肉とじゃが芋の照りマヨ焼き ほうれんそうとコーン炒め わかめのみぞれ和え かきたま汁	朝 牛乳 朝 バナナ 牛乳 おにぎり (鮭)	鶏むね・ウインナーソーセージ・かつお油漬缶詰・鶏卵・普通牛乳・さけ	ご飯・じゃがいも・三温糖・マヨネーズ・調合油・ごま	たまねぎ・にんじん・青ねぎ・ほうれんそう・りよくとうもろやし・ゆで冷凍スイートコーン・乾わかめ・きゅうり・だいこん・なめこ・にら
2 火	オムライス ハッシュドポテト 玉葱ドレッシングのサラダ 豆腐のスープ	朝 牛乳 朝 梨 牛乳 梨菓子	若鶏もも・鶏卵・ロースハム・絹ごし豆腐・普通牛乳	精白米・調合油・ビスケット・しょうゆせんべい	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・トマトケチャップ・キャベツ・きゅうり・ブロッコリー・こまつな・はくさい・なし
3 水	ご飯 豚肉とピーマンみそ炒め ツナサラダ 冬瓜の味噌汁	朝 牛乳 朝 キウイ 牛乳 小松菜のケーキ	ぶたもも・淡色辛みそ・かつお油漬缶詰・油揚げ・普通牛乳・鶏卵・調整豆乳	ご飯・調合油・三温糖・マヨネーズ・ホットケーキミックス	青ピーマン・にんじん・赤ピーマン・りよくとうもろやし・しょうが・キャベツ・きゅうり・冷凍コーン・とうがん・オクラ・こまつな・バナナ
4 木	ご飯 冷やしきつねうどん さつま芋の天ぷら さくわの磯辺揚げ	朝 牛乳 朝 オレンジ 牛乳 オレンジ オオチーズ お菓子	油揚げ甘煮・鶏卵・焼き竹輪・普通牛乳・プロセスチーズ	ご飯・うどん・さつまいも・薄力粉・調合油・さつまいも・天ぷら粉・ビスケット・しょうゆせんべい	にんじん・ほうれんそう・きゅうり・あおのり・オレンジ
5 金	ご飯 鮭のムニエルゴマ味噌ソース 大根の中華風サラダ 豚汁	朝 牛乳 朝 りんご 牛乳 フライドポテト	さけ・かつお油漬缶詰・ぶたばら・絹ごし豆腐・油揚げ・淡色辛みそ・普通牛乳	ご飯・薄力粉・調合油・ねりごま・三温糖・ごま油・いりごま・フライドポテト	たまねぎ・ぶなしめじ・だいこん・きゅうり・にんじん・ゆでごぼう・青ねぎ
8 月	ご飯 タンダーリーチキン わかめサラダ コンソメスープ	朝 牛乳 朝 バナナ 牛乳 玉子サンド	鶏むね・プレーンヨーグルト・かつお油漬缶詰・ショルダ―ペーコン・普通牛乳・鶏卵	ご飯・マヨネーズ・ロールパン	菜しょうが・カットわかめ・キャベツ・きゅうり・冷凍コーン・たまねぎ・はくさい・にんじん・青ねぎ・ゆで冷凍スイートコーン
9 火	ご飯 鰯の生姜煮 ほうれん草ナムル ウインナー炒め 貝だくさん味噌汁	朝 牛乳 朝 キウイ 牛乳 キウイ お菓子	さば・ウインナーソーセージ・絹ごし豆腐・油揚げ・淡色辛みそ・普通牛乳	ご飯・三温糖・ごま油・調合油・さといも・ビスケット・しょうゆせんべい	菜しょうが・ほうれんそう・りよくとうもろやし・にんじん・だいこん・えのきたけ・青ねぎ・ゴルデンキウイ
10 水	ロールパン カレーソーススパゲティ 野菜スープ	朝 牛乳 朝 オレンジ 牛乳 トッピングケーキ	ぶたひき肉・牛ひき肉・ロースハム・普通牛乳・ホイップクリーム	コッペパン・マカロニ・スパゲティ・調合油・和風ドレッシングタイプ・カステラ	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・もずく・青ねぎ・みかん缶詰・パインアップル缶詰
11 木	ご飯 ジャオロース 千切り大根のサラダ ワンタンスープ	朝 牛乳 朝 りんご 牛乳 りんご お菓子	ぶたもも・かにかまぼこ・ぶたひき肉・普通牛乳	ご飯・片栗粉・三温糖・ぎょうざの皮・調合油・ビスケット・しょうゆせんべい	青ピーマン・ゆでたけのこ・赤ピーマン・切干しいたけ・だいこん・きゅうり・にんじん・たまねぎ・こまつな・りんご
12 金	ご飯 すき焼き風煮 マカロニサラダ 豆腐とオクラの味噌汁	朝 牛乳 朝 バナナ 牛乳 ウインナーパン	ぶたかた・木綿豆腐・ロースハム・絹ごし豆腐・淡色辛みそ・普通牛乳・鶏卵・ウインナーソーセージ	ご飯・しらたき・板ふ・三温糖・調合油・マカロニ・スパゲティ・マヨネーズ・ホットケーキミックス	はくさい・たまねぎ・長ねぎ・にんじん・きゅうり・キャベツ・こまつな・ぶなしめじ・オクラ・冷凍コーン・トマトケチャップ
16 火	中華おこわ チャプチェ もやし中華 中華スープ	朝 牛乳 朝 梨 牛乳 梨菓子	ぶたばら・焼き豚・ショルダ―ペーコン・普通牛乳	ご飯・もち米ご飯・三温糖・緑豆はるさめ・ごま・ごま油・いりごま・はるさめ・調合油・ビスケット・しょうゆせんべい	にんじん・ゆで生ぜんまい・ゆでごぼう・たまねぎ・にら・りよくとうもろやし・チンゲンサイ・ゆで冷凍スイートコーン・なし
17 水	ご飯 鰯の味噌マヨ焼き わかめのみぞれ和え 豚汁	朝 牛乳 朝 オレンジ 牛乳 フルーチェ	さわか・甘みそ・かつお油漬缶詰・ぶたばら・絹ごし豆腐・油揚げ・淡色辛みそ・普通牛乳・ホイップクリーム	ご飯・三温糖・マヨネーズ・ごま	乾わかめ・きゅうり・だいこん・にんじん・ゆでごぼう・青ねぎ・みかん缶詰
18 木	ご飯 麻婆豆腐 焼き餃子 ほうれん草と竹輪のツナマヨ和え 白菜の味噌汁	朝 牛乳 朝 りんご 牛乳 りんご おやつチーズ お菓子	絹ごし豆腐・ぶたひき肉・赤色辛みそ・焼き竹輪・かつお油漬缶詰・油揚げ・淡色辛みそ・普通牛乳・プロセスチーズ	ご飯・三温糖・片栗粉・調合油・マヨネーズ・いりごま・ビスケット・しょうゆせんべい	にんじん・長ねぎ・菜しょうが・ほうれんそう・はくさい・たまねぎ・青ねぎ・りんご

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	蛋白質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA (レチノール当量:RE)	ビタミンB 1	ビタミンB 2	ビタミンC
604 Kcal	25.5 g	28.9 g	276 mg	2.1 mg	236 μg	0.44 mg	0.50 mg	36 mg

令和 7 年

9月 給食献立表

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
19 金	ご飯 肉じゃが 漬かまの酢の物 大根の味噌汁	朝 牛乳 朝 バナナ 牛乳 お好み焼き	ぶたばら・かにかまぼこ・油揚げ・淡色辛みそ・普通牛乳・ぶたばら・焼き竹輪・鶏卵	ご飯・じゃがいも・しらたき・三温糖・調合油・薄力粉	たまねぎ・にんじん・きゅうり・カットわかめ・だいこん・えのきたけ・ほうれんそう・青ねぎ・キャベツ
22 月	さつまいもご飯 八宝菜 南瓜サラダ かきたま汁	朝 牛乳 朝 キウイ 牛乳 おはぎ(きなこ)	ぶたかた・ロースハム・鶏卵・普通牛乳・きな粉	ご飯・さつまいも・いりごま・調合油・片栗粉・じゃがいも・マヨネーズ・もち米ご飯・三温糖	にんじん・はくさい・たまねぎ・りよくとうもろやし・青ねぎ・くりかぼちゃ・きゅうり・なめこ・にら
24 水	ご飯 鮭のフライ ブロッコリーサラダ 大根と小松菜の味噌汁	朝 牛乳 朝 りんご 牛乳 ウィンナーパン	さけ・鶏卵・かつお油漬缶詰・淡色辛みそ・普通牛乳・ウインナーソーセージ	ご飯・天ぷら粉・パン粉・調合油・マヨネーズ・板ふ・ホットケーキミックス	ブロッコリー・にんじん・きゅうり・ぶなしめじ・だいこん・こまつな・えのきたけ・冷凍コーン・トマトケチャップ
25 木	ご飯 塩焼きそば 揚げシウマイ 豆腐おひたし ワカメと玉子のスープ	朝 牛乳 朝 バナナ 牛乳 バナナ お菓子	ぶたばら・かつお油漬缶詰・鶏卵・普通牛乳	ご飯・中華めん・調合油・三温糖・ごま・ビスケット・しょうゆせんべい	たまねぎ・キャベツ・にんじん・トウモロコシ・りよくとうもろやし・カットわかめ・青ねぎ・バナナ
26 金	いなり寿司 味噌煮込み ほうれん草のごま和え 麩のすまし汁	朝 牛乳 朝 キウイ 牛乳 ちぢみ	油揚げ・ぶたかた・生揚げ・淡色辛みそ・普通牛乳・ぶたばら・鶏卵	精白米・三温糖・ごま・じゃがいも・しらたき・板ふ・薄力粉・片栗粉・調合油	にんじん・ほうれんそう・ぶなしめじ・カットわかめ・にら
29 月	ご飯 鶏肉のオニオンソース焼き スパゲティサラダ 豆乳スープ	朝 牛乳 朝 オレンジ 牛乳 大芋芋	鶏むね・ロースハム・ショルダーベーコン・調整豆乳・普通牛乳	ご飯・三温糖・マカロニ・スパゲティ・マヨネーズ・調合油・さつまいも・白ざら糖・ごま	たまねぎ・キャベツ・きゅうり・にんじん・かぼちゃ
30 火	ご飯 豚肉スタミナ炒め スパニッシュオムレツ 和風サラダ コーンスープ	朝 牛乳 朝 梨 牛乳 梨 お菓子	ぶたかた・鶏卵・かつお油漬缶詰・普通牛乳・ロースハム	ご飯・調合油・じゃがいも・三温糖・いりごま・ビスケット・しょうゆせんべい	たまねぎ・青ピーマン・黄ピーマン・にんじん・きゅうり・キャベツ・ゆで冷凍スイートコーン・なし

★土曜日 おにぎり・総菜パン

★月・水・金曜日 手作り おやつ

★都合により、献立内容が変更になる場合がございます。

【ひと言】まだまだ残暑が残り、夏場の疲れも出てくる時期。引き続き熱中症対策を忘れず、体調を崩さないように規則正しい生活を心掛けましょう。一日を元気に過ごせるよう、朝ごはんをしっかりと食べて登園しましょう。