

2025年 9月の給食献立表

御代田町雪窓保育園

日 曜日	主食	献立名	材 料 名	午前のおやつ 未満児	午後のおやつ	エネルギー 脂質	たんぱく質 塩分
1 月	○	鯖の竜田揚げ キャベツのしょうがあえ 沢煮椀	さば こいくちしょうゆ 料理酒 おろししょうが 片栗粉 サラダ油 キャベツ にんじん きゅうり うすくちしょうゆ おろししょうが 食塩 穀物酢 にんじん ごぼう たけのこ 干しいたけ 鶏肉むねこま肉 うすくちしょうゆ 食塩 かつお・昆布だし	ゆかりポテト 麦茶	レモンケーキ 卵 上白糖 ベーキングパウダー クリーム 有塩バター 薄力粉 レモン果汁 牛乳	391kcal 22.8g	19.3g 1.5g
2 火	○	いが蒸し 白菜のおかかあえ ほうれん草のすまし汁	鶏ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ 長ねぎ こいくちしょうゆ おろししょうが パン粉 ごま油 もち米 白菜 りょくとうもやし コーン にんじん かつお節 うすくちしょうゆ 木綿豆腐 ほうれん草 えのき 長ねぎ にんじん うすくちしょうゆ 食塩 かつお・昆布だし	ビスケット 麦茶	コンコンブル 中力粉 上白糖 食塩 ドライイースト いりごま お湯 有塩バター 牛乳	403kcal 17.5g	21.1g 1.6g
3 水	○	いりどり ちくわの和風マカロニサラダ 梨	鶏肉ももこま肉 生揚げ にんじん だいこん さやいんげん こいくちしょうゆ 上白糖 本みりん 料理酒 サラダ油 焼き竹輪 キャベツ マカロニ パセリ マヨネーズ風ドレッシング こいくちしょうゆ かつお節 白すりごま	鉄ウエハース 牛乳	ごはんピザ 精白米 水 ほうれん草 豚ベーコン ケチャップ ミックスチーズ 麦茶	364kcal 16.1g	19.4g 1.7g
4 木	○	ハンバーグトマトソースがけ キャベツツナサラダ コーンスープ	豚ひき肉 鶏ひき肉 パン粉 おから たまねぎ 食塩 こしょう トマト ケチャップ ウスターソース 料理酒 キャベツ ツナ水煮 りょくとうもやし にんじん オリーブ油 穀物酢 うすくちしょうゆ 上白糖 食塩 こしょう コーン 牛乳 コーンペースト たまねぎ 片栗粉 コンソメ 食塩 こしょう 水	せんべい 麦茶	フライドポテト じゃが芋 サラダ油 あおのり 食塩 牛乳 	361kcal 16.9g	20.0g 1.9g
5 金	×	鶏とひじきの混ぜごはん 高野豆腐のごまあえ 白菜のみそ汁	ごはん 鶏ひき肉 干ひじき にんじん 油揚げ サラダ油 こいくちしょうゆ 料理酒 本みりん 上白糖 顆粒和風だし 凍り豆腐 こいくちしょうゆ 上白糖 ほうれん草 りょくとうもやし にんじん えのき うすくちしょうゆ 白すりごま 白菜 たまねぎ にんじん みそ 煮干しだし	にんじんグラッセ 麦茶	おかしになりたいビターケーキ 薄力粉 ベーキングパウダー 上白糖 白すりごま 調製豆乳 ココア サラダ油 本みりん 青ピーマン 干ひじき 粉糖 牛乳	535kcal 20.3g	18.5g 1.8g
8 月	○	チキンみそカツ コーンともやしの中華サラダ 冬瓜のすまし汁	鶏むね肉 おろししょうが みそ 本みりん 中力粉 水 パン粉 サラダ油 りょくとうもやし にんじん キャベツ コーン うすくちしょうゆ 穀物酢 上白糖 ごま油 とうがん 豚ひき肉 にんじん えのき しらたき 干しいたけ 長ねぎ うすくちしょうゆ 食塩 かつお・昆布だし 料理酒	お子様クッキー 麦茶	豆乳バナナケーキ ホットケーキミックス 調製豆乳 バナナ 牛乳 	378kcal 14.6g	22.1g 1.7g
9 火	○	ケチャップマーボー豆腐 パンサンスー プルーン	木綿豆腐 豚ひき肉 長ねぎ たまねぎ おろししょうが おろしにんにく サラダ油 上白糖 こいくちしょうゆ ケチャップ 片栗粉 きゅうり みかん 緑豆はるさめ 豚ロースハム 穀物酢 こいくちしょうゆ 上白糖 ごま油 いりごま	粉ふき芋 麦茶	コーンツナトースト 食パン ツナ水煮 コーン たまねぎ パセリ マヨネーズ風ドレッシング 牛乳	417kcal 20.4g	22.2g 1.6g
10 水	○	さわらのみそ焼き うの花 炒り煮 チンゲン菜のかきたま汁	さわら みそ 本みりん 上白糖 サラダ油 おから 干しいたけ 長ねぎ 焼き竹輪 にんじん 鶏ひき肉 上白糖 こいくちしょうゆ 料理酒 サラダ油 チンゲンサイ 卵 長ねぎ たまねぎ うすくちしょうゆ 食塩 かつお・昆布だし 本みりん 料理酒	豆腐煮 麦茶	カレーまん 豚ひき肉 鶏ひき肉 たまねぎ 青ピーマン こいくちしょうゆ カレー粉 片栗粉 中力粉 ドライイースト 上白糖 水 ベーキングパウダー サラダ油 食塩 牛乳	420kcal 19.4g	23.9g 1.9g
11 木	○	五目卵焼き キャベツの梅のりあえ まいたけのみそ汁	卵 鶏ひき肉 たまねぎ 干ひじき にんじん 干しいたけ 絞り豆腐 こいくちしょうゆ しいたけだし 上白糖 食塩 キャベツ きゅうり にんじん 刻みのり こいくちしょうゆ 上白糖 梅肉 まいたけ ごぼう 長ねぎ にんじん 豚こま肉 煮干しだし みそ	ふかし芋 牛乳	ごまのホットロ マカロニ 白すりごま 黒すりごま 上白糖 食塩 牛乳	330kcal 15.5g	18.9g 2.0g

日 曜日	主食	献立名	材料名	午前のおやつ 未満児	午後のおやつ	エネルギー 脂質	たんぱく質 塩分
12 金	○	チキンカレー 三色和え バナナ	鶏肉むねこま肉 じゃが芋 たまねぎ にんじん サラダ油 カレールウフレーク（1歳児：はちみつなしカレールウ） キャベツ りょくとうもやし にんじん 穀物酢 うすくちしょうゆ 上白糖 福神漬	国産ぶどうゼリー 牛乳	午後希望保育 わかめおむすび ごはん わかめごはんの素 いりごま おむすび用のり 麦茶	313kcal 8.0g	11.8g 2.1g
16 火	○	高野豆腐のそぼろ煮 モロマヨサラダ 梨	鶏ひき肉 高野豆腐 じゃが芋 にんじん たまねぎ さやいんげん 干しいたけ かつお・昆布だし こいくちしょうゆ 上白糖 料理酒 キャベツ モロッコいんげん かにかま りょくとうもやし マヨネーズ風ドレッシング こいくちしょうゆ いりごま かつお節	ブロッコリーのおかかあえ 麦茶	チーズ蒸しパン 中力粉 ベーキングパウダー 牛乳 チーズ 上白糖 サラダ油 いりごま 牛乳	433kcal 18.5g	25.7g 1.4g
17 水	○	鯖の塩焼き なすのみそ炒め 豆腐のすまし汁	さば 食塩 なす たまねぎ ブルキーニ 鶏ひき肉 サラダ油 上白糖 みそ 本みりん 木綿豆腐 わかめ にんじん 長ねぎ えのき 料理酒 うすくちしょうゆ かつお・昆布だし	バナナ 牛乳	みたらしじゃが芋もち じゃが芋 食塩 片栗粉 上白糖 こいくちしょうゆ 本みりん 水 牛乳	331kcal 16.0g	20.4g 1.6g
18 木	○	チキンナゲット かぼちゃサラダ 白菜としめじの豆乳スープ	鶏ひき肉 絞豆腐 片栗粉 食塩 サラダ油 ケチャップ 中濃ソース かぼちゃ きゅうり にんじん 豚ロースハム マヨネーズ風ドレッシング 穀物酢 白菜 たまねぎ しめじ 豚ベーコン 調整豆乳 コンソメ	ヨーグルト 麦茶	にんじん焼きおむすび 精白米 塩昆布 食塩 料理酒 にんじん 水 ごま油 麦茶	373kcal 16.8g	16.3g 1.6g
19 金	×	 ☆らんらんランチデー☆ さくら2組の希望献立です 		卵ボーロ 麦茶	さくら2組さんの 選んだおやつです。		
22 月	○	八宝菜 パリパリサラダ バナナ	豚こま肉 白菜 キャベツ たまねぎ 干しいたけ だけのこ にんじん 鶏がらだし 料理酒 こいくちしょうゆ 食塩 片栗粉 キャベツ ツナ水煮 きゅうり コーン 皿うどん麺 穀物酢 こいくちしょうゆ 上白糖	ポテト煮 牛乳	二色おはぎ ごま・きな粉 もち米 ごはん いりごま きな粉 上白糖 食塩 麦茶	308kcal 8.2g	13.2g 1.0g
24 水	○	グラタン コールスローサラダ オレンジ	マカロニ サラダ油 鶏肉むねこま肉 にんじん たまねぎ 豚ベーコン しめじ 食塩 こしょう 水 有塩バター 中力粉 牛乳 コンソメ パン粉 ミックスチーズ パセリ キャベツ にんじん きゅうり セロリ コーン 穀物酢 オリーブ油 食塩 こしょう レモン果汁	コーンフレーク 牛乳	チョコケーキ 未満児：ココア豆乳ケーキ ホットケーキミックス 豆乳 ココア 麦茶	420kcal 21.6g	16.1g 1.0g
25 木	○	さけフライ かにかまと大根のサラダ 海の野菜みそ汁	さけ 食塩 こしょう 中力粉 パン粉 サラダ油 中濃ソース だいこん きゅうり にんじん コーン かにかま 穀物酢 うすくちしょうゆ 上白糖 カットわかめ もすく 干ひじき 長ねぎ にんじん みそ 煮干しだし	カルシウムウエハース 牛乳	せんべい 飲むヨーグルト	310kcal 7.5g	17.9g 1.8g
26 金	×	ナポリタン コーンサラダ りんご	スパゲッティ にんじん 豚ベーコン たまねぎ 青ピーマン トマト水煮 ケチャップ ウスターソース コンソメ こしょう コーン キャベツ たまねぎ にんじん 白すりごま 穀物酢 うすくちしょうゆ	ゆかりブロッコリー 麦茶	大学芋 さつまいも サラダ油 こいくちしょうゆ 上白糖 黒ごま 牛乳	531kcal 13.8g	17.6g 1.9g
29 月	○	ゆかりチーズつくね もやしのごまあえ じゃが芋のみそ汁	鶏ひき肉 パン粉 木綿豆腐 たまねぎ ゆかり 食塩 マヨネーズ風ドレッシング チーズ りょくとうもやし こまつな にんじん 白すりごま うすくちしょうゆ 上白糖 じゃが芋 にんじん 長ねぎ わかめ たまねぎ みそ 煮干しだし	オレンジ 麦茶	黒糖蒸しパン 薄力粉 ベーキングパウダー 黒砂糖 水 卵 牛乳	359kcal 15.6g	20.2g 1.8g
30 火	○	手作りさつま揚げ なめたけポテトサラダ 小松菜のみそ汁	すけとうだら(すり身) ごぼう にんじん たまねぎ コーン 片栗粉 サラダ油 じゃが芋 きゅうり 生竹輪 なめ茸 マヨネーズ風ドレッシング こまつな 木綿豆腐 長ねぎ にんじん たまねぎ 煮干しだし みそ	蒸しかぼちゃ 麦茶	さつま芋のガレット さつまいも チーズ ホットケーキミックス 有塩バター 調製豆乳 卵 粉チーズ 牛乳	414kcal 19.0g	20.4g 2.0g

☆材料、行事の都合により変更する場合があります☆

今月の平均栄養成分 エネルギー 397kcal、たんぱく質 19.3g、脂質 16.6g、食塩 1.7g
 今月の目標栄養成分 エネルギー 402kcal、たんぱく質 20.1g、脂質 18.2g、食塩 1.5g