

2025年9月

## 献立表

東かなまち保育園

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
1	ロールパン ・かぼちゃスープ	ロールパン、もち米、米、油、砂糖、片栗粉	牛乳、卵、木綿豆腐、ベーコン、チーズ、バター、きな粉	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ	鳥がらだし汁、ケチャップ、食塩、パセリ粉	牛乳 ビスケット	エネルギー 539 kcal
29	豆腐とチーズの卵焼き					牛乳	たんぱく質 20.0 g
月	ゆでブロッコリー					きなこおはぎ	脂 質 23.1 g 食塩相当量 2 g
2	きのごはん	米、小麦粉、さつまいも、三温糖、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、卵、ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉(皮付き)、脱脂粉乳、いわし(煮干し)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、バター、麦みそ	にんじん、たまねぎ、りんご、まいたけ、しめじ、しいたけ、にら、万能ねぎ、切り干しだいこん、レモン果汁、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、<<酒>>、本みりん、食塩	牛乳 チーズ(棒)	エネルギー 556 kcal
16	鶏肉のつみれ汁					牛乳	たんぱく質 26.0 g
30	切干大根と油揚げの卵とじ					りんごのヨーグルトケーキ	脂 質 17.8 g 食塩相当量 3 g
火							
3	麦入りごはん ・わかめの清汁	じゃがいも、米、米粉、マヨネーズ、押麦、小麦粉、三温糖、植物油(揚げ吸油分)、油	牛乳、さけ、油揚げ、卵、いわし(煮干し)	にんじん、えのきたけ、たまねぎ、グリーンピース(冷凍)、ひじき、カットわかめ、干しいたけ、あおのり	煮干だし汁、しょうゆ、酢、本みりん、<<酒>>、食塩、パセリ粉	麦茶 ヨーグルト	エネルギー 498 kcal
17	魚南蛮(鮭)					牛乳	たんぱく質 23.3 g
水	ひじきの煮付					芋もち	脂 質 17.0 g 食塩相当量 3 g
4	麦入りごはん ・かき玉みそ汁	米、じゃがいも、しらたき、押麦、砂糖	調製豆乳、牛乳、豚肉(肩)、ゆであずき缶、卵、米みそ(淡色辛みそ)、麦みそ、鶏もも肉(皮付き)	なし、にんじん、たまねぎ、もやし、いんげん、ほうれんそう、かんてん	鳥がらだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 バインアップル(缶)	エネルギー 506 kcal
18	肉じゃが(豚肉)					豆乳	たんぱく質 20.5 g
木	梨					ミルクゼリー(小倉)	脂 質 14.6 g 食塩相当量 2 g
5	キッズビビンバ	米、さつまいも、白玉粉、マヨネーズ、油、はるさめ、ごま油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、粉チーズ、ハム、ごま	きゅうり、もやし、ほうれんそう、チンゲンサイ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、黒きくらげ、しょうが、にんにく	鳥がらだし汁、しょうゆ、食塩、<<酒>>	牛乳 パナナ	エネルギー 571 kcal
19	中華スープ(春雨)					麦茶	たんぱく質 15.9 g
金	さつま芋のサラダ					もちもちチーズパン	脂 質 16.1 g 食塩相当量 2 g
6	豚丼 ・オクラのスープ	米、三温糖	牛乳、豚肉(肩)、ハム、ごま	たまねぎ、にんじん、しめじ、オクラ、コーン缶、塩こんぶ、グリーンピース(冷凍)	鳥がらだし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳 ウエハース	エネルギー 566 kcal
20						牛乳	たんぱく質 21.8 g
						おにぎり(昆布)	脂 質 15.8 g 食塩相当量 2 g
8	麦入りごはん ・もずくスープ	米、干しうどん、マヨネーズ、押麦、パン粉、三温糖、油、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、卵、豚肉(こま)、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま、ごま、かつお節	たまねぎ、にんじん、もやし、もずく、ほうれんそう、きゅうり、キャベツ、えのきたけ、万能ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、<<酒>>、みりん、食塩	牛乳 パナナ	エネルギー 584 kcal
22	松風焼き					牛乳	たんぱく質 23.0 g
月	ごまマヨネーズサラダ					焼きうどん	脂 質 21.2 g 食塩相当量 3 g
9	麦入りごはん 豆腐とチンゲンサイのスープ	米、食パン、押麦、グラニュー糖、ごま油、三温糖	牛乳、豚肉(こま)、木綿豆腐、バター	オレンジ、赤ピーマン、ピーマン、にんじん、チンゲンサイ、たけのこ(ゆで)、にんにく、しょうが	鳥がらだし汁、しょうゆ、<<酒>>、オイスターソース、食塩	牛乳 チーズ(棒)	エネルギー 522 kcal
火	チンジャオロース					牛乳	たんぱく質 20.7 g
	オレンジ					シュガートースト	脂 質 20.8 g 食塩相当量 2 g
10	かおりごはん ・清汁(しいたけ)	米、ホットケーキ粉、片栗粉、押麦、やまといも、白玉麩、ごま油、油、植物油(揚げ吸油分)	牛乳、木綿豆腐、えび、卵、ちくわ、脱脂粉乳、いわし(煮干し)、すりごま、ごま	こまつな、にんじん、ピーマン、万能ねぎ、グリーンピース(冷凍)、干しいたけ、ひじき	煮干だし汁、しょうゆ、食塩、本みりん	麦茶 ヨーグルト	エネルギー 508 kcal
24	飛竜頭					牛乳	たんぱく質 19.9 g
水	小松菜とちくわの炒め物					スイートコーンのケーキ	脂 質 12.6 g 食塩相当量 3 g
11	ロールパン ・ベーコンスープ	ロールパン、マヨネーズ、砂糖	牛乳、かじき、ベーコン、ピザ用チーズ、ハム	キャベツ、たまねぎ、にんじん、トマト、ピーマン、もも缶、コーン缶、オクラ	鳥がらだし汁、ワイン(白)、食塩、酢、こしょう	牛乳 梨	エネルギー 496 kcal
25	かじきのピザ風焼き					牛乳	たんぱく質 22.2 g
木	コールスローサラダ					ももゼリー	脂 質 20.2 g 食塩相当量 3 g
12	スパゲティ・ミートソース ・きのこ豆乳のコーンスープ	スパゲティ、米、パン粉	牛乳、調製豆乳、豚ひき肉、牛ひき肉、粉チーズ、バター	バナナ、たまねぎ、クリームコーン缶、にんじん、トマトピューレ、しめじ、えのきたけ、ピーマン	鳥がらだし汁、ケチャップ、ウスターソース、食塩、コンソメ、ガーリックパウダー、こしょう	牛乳 せんべい	エネルギー 577 kcal
26	バナナ					牛乳	たんぱく質 19.7 g
金						わかめおにぎり	脂 質 13.9 g 食塩相当量 2 g
13	五目そうめん ・かぼちゃとツナのサラダ	干しそうめん、マヨネーズ、三温糖	シャーベット、鶏ささ身、ツナ油漬缶	トマト、かぼちゃ、コーン缶、たまねぎ、きゅうり、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、本みりん、<<酒>>、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳 ウエハース	エネルギー 443 kcal
27						麦茶	たんぱく質 14.1 g
土						りんごシャーベット	脂 質 10.7 g
						ウエハース	食塩相当量 3 g

※都合により献立を変更する場合があります。

※16日の午後おやつは誕生日ケーキに変更します。