

2025年9月



献立表



保育園レオラ

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分	材 料 名			3時おやつ
			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	
01月	親子丼、ブロッコリーのじゃこ和え、えのきの味噌汁	411.4 19.3 9.7 1.7	米、砂糖	○牛乳、◎牛乳、卵、鶏むね肉、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、かつお節、いわし(煮干し)	○りんご濃縮果汁、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、えのきたけ、ねぎ、こんぶ(だし用)、○粉かんでん	牛乳、りんごゼリー
02火	御飯、ウインナーと野菜のスープ煮、さつまいもサラダ、パイナップル	493.6 13.3 14.7 1.4	○じゃがいも、米、さつまいも、○片栗粉、○油、油、○砂糖	○牛乳、◎牛乳、ウインナーソーセージ、ツナ水煮缶	バイン缶、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶、いんげん	牛乳、芋もち
03水	ハヤシライス、キャベツのサラダ、みかん	578.5 16.5 21.3 1.9	米、じゃがいも、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、牛肉(もも)、○バター、かにかまぼこ	みかん缶、たまねぎ、にんじん、キャベツ、○こまつな、しめじ、コーン缶	牛乳、小松菜ケーキ
04木	御飯、カレイの煮つけ、大豆とひじきの煮物、かぼちゃの味噌汁	516.7 25.7 16.1 2.1	米、○食パン、砂糖、油	○牛乳、◎牛乳、かたひ、ゆで大豆、○ウインナーソーセージ、○とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節、いわし(煮干し)	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、○たまねぎ、いんげん、ひじき	牛乳、ピザトースト
05金	ミートスパゲティ、玉ねぎスープ、りんごのコンポート	480.3 17.3 11.5 1.8	○米、マカロニ・スパゲティ、砂糖、片栗粉、油	◎牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、○ゆで大豆、かつお節、○かつお節	りんご、たまねぎ、にんじん、○にんじん、こんぶ(だし用)、○ひじき、レモン果汁、カットわかめ、○こんぶ(だし用)	ひじきおにぎり
06土	御飯、豚の生姜焼き、かぼちゃサラダ、わかめスープ	521.3 15 19.7 1.2	米、○小麦粉、○油、マヨネーズ、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、豚肉(ばら)、絹ごし豆腐	たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、○いちごジャム、コーン缶、いんげん(ゆで)、カットわかめ	牛乳、蒸しパン(いちごジャム)
08月	御飯、スパニッシュオムレツ、ほうれん草とえのきのお浸し、きのこのスープ	483.6 21.6 18.2 1.5	米、じゃがいも、○砂糖、油	○牛乳、◎牛乳、○ヨーグルト(無糖)、卵、豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳、粉チーズ、かつお節	ほうれんそう、えのきたけ、たまねぎ、にんじん、○みかん缶、○バイン缶、しめじ、いんげん	牛乳、フルーツヨーグルト
09火	御飯、豚肉のすき焼き風煮物、さといもの味噌汁	467.6 15.4 14.4 1.0(1.3)	○さつまいも、米、さといも、○砂糖、○油、砂糖、○黒ごま	○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	たまねぎ、はくさい、にんじん、えのきたけ、ねぎ	牛乳、大学芋
10水	御飯、さばのみそ煮、オクラのツナ和え、さつまいもの味噌汁	494.4 21.8 14.7 1.7	米、○食パン、さつまいも、砂糖	○牛乳、◎牛乳、さば、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶、いわし(煮干し)	オクラ、たまねぎ、えのきたけ、○いちごジャム、カットわかめ、しょうが	牛乳、ジャムトースト
11木	御飯、マーボー豆腐、きゅうりナムル、玉ねぎすまし汁	490 18.1 15.3 1.8	米、○ホットケーキ粉、片栗粉、ごま油、砂糖、○油、ごま	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	たまねぎ、きゅうり、○バナナ、ねぎ、えのきたけ、にんじん、コーン缶、こんぶ(だし用)、カットわかめ、しょうが	牛乳、バナナホットケーキ
12金	あんかけうどん、レタスの昆布サラダ、みかん	399.5 13.8 12.5 1.6	ゆでうどん、○米、油、片栗粉、ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、○ウインナーソーセージ、かまぼこ	みかん缶、レタス、キャベツ、にんじん、もやし、ピーマン、塩こんぶ	ウインナーおにぎり
13土	カレーピラフ、ジャーマンポテト、レタススープ	446.5 16.7 14.2 0.9	米、じゃがいも、○マカロニ、○砂糖、油	○牛乳、◎牛乳、卵、豚ひき肉、牛ひき肉、○きな粉、ウインナーソーセージ	レタス、たまねぎ、にんじん、ピーマン、えのきたけ、パセリ	牛乳、マカロニきな粉
16火	五目ビーフン、きゅうりとツナのサラダ、トマトと卵のスープ	377.1 15.9 8.8 1.7	○米、ビーフン、油、○ごま、砂糖	◎牛乳、卵、豚肉(もも)、○しらす干し、ツナ水煮缶、かまぼこ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、トマト、万能ねぎ、○味付けのり、干しいたけ	じゃこおにぎり
17水	きのこ御飯、さけのパン粉焼き、キャベツのごま酢あえ、豆腐のすまし汁	453.4 22.7 14.8 1.6	米、○砂糖、マヨネーズ、油、すりごま、砂糖、パン粉	○牛乳、◎牛乳、さけ、木綿豆腐、かにかまぼこ、油揚げ、かつお節、粉チーズ	キャベツ、○みかん缶、○バイン缶、にんじん、たまねぎ、しめじ、しいたけ、えのきたけ、こんぶ(だし用)、カットわかめ、○粉かんでん	牛乳、フルーツゼリー
18木	三色丼、きゅうりの酢の物、オクラのすまし汁	458.6 17.5 12.3 1.2	○さつまいも、米、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、◎牛乳、卵、鶏ひき肉、かつお節	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、きゅうり、オクラ、えのきたけ、こんぶ(だし用)、○粉かんでん	牛乳、さつま芋のようかん
19金	御飯、ハンバーグ、ポテトサラダ、コーンスープ	575.2 18.7 22.8 1	米、じゃがいも、○片栗粉、○白玉粉、○油、○砂糖、パン粉、マヨネーズ	○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、○木綿豆腐、牛乳	たまねぎ、にんじん、○にんじん、コーン缶、きゅうり	牛乳、人参ドーナツ
20土	鮭わかめご飯、ツナ入りオムレツ、キャベツスープ	508.7 22.1 17.6 2	米、○食パン、じゃがいも、○マヨネーズ、油、ごま油	○牛乳、◎牛乳、卵、さけ、ツナ水煮缶、ウインナーソーセージ、牛乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、○コーン缶、○たまねぎ、いんげん、カットわかめ	牛乳、コーンマヨトースト
22月	けんちんうどん、卵の花、パイナップル	383.6 17.7 6.9 1.7	ゆでうどん、○米、さといも、油、砂糖	◎牛乳、○さけ、鶏もも肉、鶏ひき肉、おから、かまぼこ、かつお節	バイン缶、にんじん、だいこん、ねぎ、こんぶ(だし用)、ひじき	鮭おにぎり
24水	御飯、白身魚のマヨネーズ焼、白菜の昆布和え、じゃがいもの味噌汁	472.7 21.4 12.8 1.9	米、○食パン、じゃがいも、マヨネーズ、○砂糖	○牛乳、◎牛乳、たら、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉、いわし(煮干し)	はくさい、にんじん、たまねぎ、塩こんぶ、カットわかめ、あおのり	牛乳、きな粉トースト
25木	ふわふわ丼、さつまいもの煮物、えのきのすまし汁	441.5 17.1 10.3 1.3	米、さつまいも、焼ふ、砂糖	○牛乳、◎牛乳、卵、鶏ひき肉、かつお節	○ぶどう果汁70%飲料、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ、○粉かんでん	牛乳、ぶどうゼリー
26金	カレーライス、もやしのごま酢あえ、梨のコンポート	535.6 16 15.9 1.6	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、砂糖、○砂糖、油、ごま	○牛乳、◎牛乳、○絹ごし豆腐、豚肉(肩ロース)	なし、たまねぎ、もやし、にんじん、レモン果汁	牛乳、豆腐のパンケーキ
27土	カルシウムたっぷり混ぜご飯、かぼちゃのそぼろあんかけ、ほうれん草のすまし汁	462.1 15.8 14.2 1	米、○小麦粉、○油、○砂糖、ごま油、片栗粉	○牛乳、◎牛乳、鶏ひき肉、かつお節、しらす干し	かぼちゃ、ほうれんそう、こまつな、たまねぎ、にんじん、いんげん、こんぶ(だし用)	牛乳、クッキー
29月	みそラーメン、はるさめサラダ、みかん	424.5 14.7 12 1.8	ゆで中華めん、○米、はるさめ、○砂糖、油、○ごま、砂糖、ごま油	◎牛乳、豚ひき肉、○油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	みかん缶、もやし、こまつな、きゅうり、にんじん、○にんじん、万能ねぎ	いなりおにぎり
30火	じゃこまぜ御飯、鮭とキャベツのマヨ炒め、豆腐の味噌汁	515.7 22.1 18.8 1.3	米、○小麦粉、○砂糖、マヨネーズ、ごま油	○牛乳、◎牛乳、さけ、絹ごし豆腐、○無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、バター、いわし(煮干し)、かつお節	たまねぎ、○かぼちゃ、キャベツ、にんじん、しめじ、ねぎ	牛乳、かぼちゃケーキ

※アレルギー除去食、体調不良のお子様には別メニューで対応致します。

※食材の購入や行事等によって、献立の一部を変更することがあります。

※午前のおやつは牛乳と簡単なビスケット・おせんべい等になります。