



令和7年9月献立表(幼児)



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			栄養価
			黄	赤	緑	
			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	
1月	16火	昼食 御飯 中華スープ マーボー豆腐 もやしのナムル 洋なし缶	米	豚肉 木綿豆腐 ハム	かぶ えのき ねぎ もやし にんじん 洋なし缶	エネルギー 670KCal たんぱく質 23.3g 脂 質 18.9g カルシウム 264mg 食塩相当量 3.0g
	午後おやつ	牛乳 クリームコンフェ	クリームコンフェ	牛乳		
2火	12金	昼食 豚丼 みそ汁 きゅうりとささみのサラダ オレンジ	米	豚肉 油揚げ 鶏ささみ	たまねぎ ねぎ なめこ缶 きゅうり にんじん オレンジ	エネルギー 544KCal たんぱく質 22.1g 脂 質 18.3g カルシウム 175mg 食塩相当量 2.7g
	午後おやつ	牛乳 蒸しパン	蒸しパン(さつまいも)	牛乳 牛乳		
3水	18木	昼食 ふりかけご飯 みそ汁 さんまの塩焼き ポテトサラダ 白桃缶	米 麴 じゃがいも	卵 さんま 魚肉ソーセージ	きゅうり にんじん 白桃缶	エネルギー 496KCal たんぱく質 15.3g 脂 質 15.1g カルシウム 45mg 食塩相当量 2.2g
	午後おやつ	麦茶 ストロベリーゼリー	ストロベリーゼリー			
4木	19金	昼食 ミート焼きそば 野菜スープ 大根とツナのサラダ パイン缶	焼きそば	豚挽き肉 ツナ缶	たまねぎ キャベツ にんじん 白菜 たまねぎ にんじん だいこん きゅうり コーン パイン缶	エネルギー 501KCal たんぱく質 16.8g 脂 質 13.8g カルシウム 167mg 食塩相当量 4.8g
	午後おやつ	牛乳 カスタードワッフル	カスタードワッフル	牛乳 牛乳		
5金	25木	昼食 こどもパン コンソメスープ 鶏肉の照り焼き カリフラワーサラダ りんご缶	こどもパン	鶏肉 ベーコン	キャベツ こまつな カリフラワー ブロッコリー にんじん りんご缶	エネルギー 301KCal たんぱく質 12.1g 脂 質 10.1g カルシウム 44mg 食塩相当量 2.4g
	午後おやつ	麦茶 やわらかおかき(うすしお)	やわらかおかき			
8月	17水	昼食 ご飯 みそ汁 ハンバーグ ほうれん草のごま和え 黄桃缶	米 じゃがいも すりごま	ハンバーグ ツナ缶	あさつき たまねぎ ほうれん草 にんじん 黄桃缶	エネルギー 561KCal たんぱく質 21.1g 脂 質 15.7g カルシウム 97mg 食塩相当量 4.4g
	午後おやつ	麦茶 お好み焼き	お好み焼き	かつお節	キャベツ あおのり	
9火	26金	昼食 ご飯 すまし汁 鶏肉のごまみそ焼き 豆腐の煮物 みかん缶	米 ごま	鶏肉 豆腐 さつまあげ	わかめ コーン しいたけ にんじん いんげん みかん缶	エネルギー 500KCal たんぱく質 19.5g 脂 質 9.4g カルシウム 108mg 食塩相当量 4.1g
	午後おやつ	野菜ジュース たまごボーロ	たまごボーロ		野菜ジュース	
10水	30火	昼食 ロールパン クリームシチュー キャベツとちくわのサラダ バナナ	ロールパン じゃがいも	ウインナー 牛乳 ちくわ	にんじん たまねぎ キャベツ にんじん バナナ	エネルギー 402KCal たんぱく質 14.1g 脂 質 18.8g カルシウム 234mg 食塩相当量 2.8g
	午後おやつ	牛乳 ソフトシュークリーム	ソフトシュークリーム	牛乳 牛乳		
11木	29月	昼食 ご飯 みそ汁 鮭のフライ スパゲティサラダ フルーツカクテル缶	米 さつまいも スパゲッティ	鮭 ハム	ねぎ きゅうり にんじん フルーツカクテル缶	エネルギー 569KCal たんぱく質 21.3g 脂 質 19.3g カルシウム 155mg 食塩相当量 1.9g
	午後おやつ	牛乳 プッチクレープ	プッチクレープ	牛乳 牛乳		
22月		昼食 ご飯 みそ汁 ミートボール ほうれん草の煮浸し 洋なし缶	米	油揚げ ミートボール さつまあげ	かぶ ほうれん草 にんじん 洋なし缶	エネルギー 501KCal たんぱく質 15.6g 脂 質 16.2g カルシウム 200mg 食塩相当量 3.1g
	午後おやつ	牛乳 お麴のラスク	麴	牛乳 牛乳		
24水	☆お誕生 日給食☆	ご飯 みそ汁 鶏のから揚げ コロコロサラダ カットゼリー	米	油揚げ 鶏肉 大豆水煮 ベーコン	かぼちゃ きゅうり にんじん コーン カットゼリー	エネルギー 629KCal たんぱく質 20.9g 脂 質 19.2g カルシウム 108mg 食塩相当量 3.8g
		ヤクルト ケーキ	ケーキ	ヤクルト		

※おやつ 9月15日(月)サッポロポテト 9月20日(土)たべっ子どうぶつ 9月23日(火)アンパンマンビスケット
※マヨネーズは、卵不使用タイプになります。