

令和7年

9月 給食献立表 (〇印…全員給食)

幼児食

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 さばの黄金焼き ひじきのサラダ みそ汁(じゃがいもと卵) フルーツ(オレンジ)	ジャムサンド 牛乳	まさば・スキムミルク・鶏卵 淡色辛みそ・普通牛乳	米・すりごま・マヨネーズ・三温糖 メークイン・ホットドック用パン いちごジャム	ほしひじき・にんじん・きゅうり スイートコーン缶詰・たまねぎ・カットわかめ 葉ねぎ・オレンジ
2 火	ご飯 ブルコギ風 胡瓜とトマトのサラダ みそ汁(ほうれん草と厚揚げ) フルーツ(バナナ)	さつまいもサブレ 牛乳	豚肉・淡色辛みそ・まぐろ缶詰 かつお節・生揚げ・普通牛乳	米・三温糖・オリーブ油・さつまいも ホットケーキミックス・なたね油 コーンスターチ	たまねぎ・にんじん・にら・きゅうり・トマト スイートコーン缶詰・ほうれん草・葉ねぎ バナナ
3 水	ご飯 蒸し魚のタルタルソースかけ れんこんの噛むカム炒め みそ汁(さつまいもと小松菜) フルーツ(オレンジ)	豆腐ドーナツ 牛乳	しるさげ・鶏卵・豚肉・淡色辛みそ 絹ごし豆腐・普通牛乳	米・マヨネーズ・すりごま・三温糖 さつまいも・ホットケーキミックス とうもろこし油・グラニュー糖	きゅうり・ピクルス・パセリ・れんこん にんじん・葉ねぎ・こまつな・たまねぎ カットわかめ・オレンジ
4 木	五目チャーハン もやし中華風酢の物 卵とわかめのスープ フルーツ(りんご)	ポテトもち 牛乳	焼き豚・まぐろ缶詰・鶏卵・普通牛乳	米・なたね油・三温糖・すりごま ごま油・メークイン・かたくり粉	スイートコーン缶詰・にんじん・たまねぎ・葉ねぎ りよくとうもやし・青ピーマン・はくさい カットわかめ・りんご・焼きのり
5 金	ご飯 フィッシュボール マカロニサラダ 豆腐スープ ヨーグルト	アレルゲンフリーのお 牛乳	べにざけ・鶏卵・ロースハム スキムミルク・絹ごし豆腐・ヨーグルト 豆乳・普通牛乳	米・メークイン・かたくり粉 とうもろこし油・マカロニ・スパゲッティ マヨネーズ・三温糖・米粉	たまねぎ・パセリ・にんじん・きゅうり・葉ねぎ
6 土	ロールパン ブロッコリーとハムのサラダ クリームシチュー フルーツ(りんご)	市販のお菓子 牛乳	ロースハム・スキムミルク・鶏もも肉 普通牛乳	ロールパン・マヨネーズ・三温糖 メークイン・塩せんべい・錠菓	ブロッコリー・カリフラワー・にんじん たまねぎ・パセリ・りんご
8 月	ご飯 魚の塩焼き(さんま) ささみとほうれん草のサラダ みそ汁(さつまいもと大根) フルーツ(バナナ)	もちもちチーズパン 牛乳	さんま・ささ身・淡色辛みそ・普通牛乳 パルメザンチーズ	米・ごま・三温糖・さつまいも・白玉粉 なたね油	ブロッコリー・トマト・ほうれん草・大根 カットわかめ・葉ねぎ・バナナ
9 火	ご飯 豚と野菜の生姜焼き風 ポテトサラダ みそ汁(小松菜と厚揚げ) フルーツ(オレンジ)	肉まん 牛乳	豚肉・ロースハム・スキムミルク 厚揚げ・淡色辛みそ・豚ひき肉 普通牛乳	米・メークイン・マヨネーズ・三温糖 米粉・オーツミルク・なたね油・ごま油	しょうが・キャベツ・たまねぎ・にんじん りよくとうもやし・葉ねぎ・きゅうり・こまつな オレンジ・はくさい
10 水	ご飯 鮭のムニエル 大豆のサラダ 冬瓜のスープ フルーツ(りんご)	大学芋 牛乳	ぎんざけ・だいず・プロセスチーズ スキムミルク・鶏もも肉・普通牛乳	米・米粉・オリーブ油・マヨネーズ 三温糖・さつまいも	パセリ・キャベツ・きゅうり・にんじん とうがん・乾しいたけ・葉ねぎ・りんご
11 木	ご飯 つねご飯 粉ふきいも キャベツとしめじのごま和え みそ汁(じゃがいもと卵) フルーツ(バナナ)	お豆腐チーズケーキ 牛乳	鶏もも肉・大判揚げ・鶏卵 淡色辛みそ・絹ごし豆腐 クリームチーズ・普通牛乳	米・三温糖・なたね油・メークイン すりごま・グラニュー糖・薄力粉	ま昆布・にんじん・乾しいたけ さやいんげん・味付けのり・パセリ・キャベツ はんしめじ・たまねぎ・カットわかめ・葉ねぎ バナナ・レモン
12 金	ご飯 チキンカツ南蛮 ほうれん草の鶏和え みそ汁(大根と油揚げ) プリン	アレルゲンフリーのお 牛乳	鶏もも肉・鶏卵・かつお節・大判揚げ 淡色辛みそ・豆乳・普通牛乳	米・パン粉・薄力粉・マヨネーズ 三温糖・プリン・米粉	きゅうり・ピクルス・ほうれん草・にんじん 大根・葉ねぎ
13 土	豚丼 胡瓜のごま酢和え みそ汁(豆腐とわかめ) フルーツ(オレンジ)	市販のお菓子 牛乳	豚肉・木綿豆腐・淡色辛みそ 普通牛乳	米・三温糖・すりごま・塩せんべい 錠菓	たまねぎ・葉ねぎ・きゅうり・にんじん カットわかめ・オレンジ
16 火	ご飯 肉じゃが 胡瓜の酢の物 みそ汁(豆腐とえのき) フルーツ(なし)	わらび餅 牛乳	豚肉・しらす干し・木綿豆腐 淡色辛みそ・きな粉・普通牛乳	米・メークイン・なたね油・三温糖	にんじん・たまねぎ・さやえんどう・きゅうり カットわかめ・えのきたけ・ぶなしめじ 葉ねぎ・日本なし・寒天
17 水	ご飯 ちゃんぶる ほうれん草のちりめん和え みそ汁(白菜と卵) フルーツ(バナナ)	甘辛ポテ団子 牛乳	木綿豆腐・豚肉・しらす干し・鶏卵 淡色辛みそ・普通牛乳	米・ごま油・三温糖・メークイン かたくり粉・なたね油	にんじん・キャベツ・にら・ほうれん草 はくさい・葉ねぎ・バナナ
18 木	ご飯 牛肉の柳川風 切干大根の酢の物 みそ汁(ほうれん草と厚揚げ) フルーツ(オレンジ)	おふラスク 牛乳	和牛もも・鶏卵・大判揚げ・生揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳	米・なたね油・三温糖・焼きふ 有塩バター	たまねぎ・にんじん・ごぼう・糸みつば 切干しだいこん・カットわかめ・ほうれん草 葉ねぎ・オレンジ
19 金	お弁当の日	スイートポテト 牛乳	普通牛乳	さつまいも・三温糖	
20 土	焼きそば 小松菜のごま和え みそ汁(さつまいもと大根) フルーツ(りんご)	市販のお菓子 牛乳	豚ばら・かつお粉・淡色辛みそ 普通牛乳	中華めん・なたね油・天かす・すりごま 三温糖・さつまいも・塩せんべい・錠菓	キャベツ・にんじん・たまねぎ りよくとうもやし・葉ねぎ・こまつな・大根 カットわかめ・りんご
22 月	高野のそぼろごはん 南瓜とさつまいものサラダ みそ汁(白菜と卵) フルーツ(オレンジ)	きなこマカロニ 牛乳	鶏ひき肉・凍り豆腐・鶏卵 淡色辛みそ・きな粉・普通牛乳	米・三温糖・さつまいも・オリーブ油 マカロニ・スパゲッティ	乾しいたけ・にんじん・たまねぎ さやいんげん・西洋かぼちゃ・ブロッコリー アスパラガス・はくさい・葉ねぎ・オレンジ
24 水	ご飯 さわらの照り焼き 白菜の鯉あえ みそ汁(かぼちゃとわかめ) ヨーグルト	焼き芋 牛乳	さわら・かつお削り節・淡色辛みそ ヨーグルト・普通牛乳	米・三温糖・さつまいも	ほうれん草・はくさい・にんじん 西洋かぼちゃ・たまねぎ・カットわかめ 葉ねぎ
25 木	ご飯 タンドリーチキン さつまいもサラダ みそ汁(小松菜と厚揚げ) フルーツ(バナナ)	おはぎ 牛乳	鶏もも肉・ヨーグルト・ロースハム スキムミルク・厚揚げ・淡色辛みそ こしあん・きな粉・普通牛乳	米・さつまいも・マヨネーズ・三温糖 もち米	にんじん・きゅうり・こまつな・たまねぎ 葉ねぎ・りんご
26 金	ご飯 鮭の塩焼き カロチンとえ みそ汁(さつまいもと大根) フルーツ(バナナ)	りんごゼリー せんべい 牛乳	ぎんざけ・かつお節・淡色辛みそ 普通牛乳	米・三温糖・さつまいも・塩せんべい	ほうれん草・にんじん・西洋かぼちゃ 大根・カットわかめ・葉ねぎ・バナナ りんご飲料・寒天
27 土	チキンライス キャベツとツナのサラダ もやしとコーンのスープ フルーツ(オレンジ)	市販のお菓子 牛乳	鶏もも肉・まぐろ缶詰・普通牛乳	米・有塩バター・オリーブ油・三温糖 塩せんべい・錠菓	にんじん・青ピーマン・たまねぎ・キャベツ きゅうり・りよくとうもやし・スイートコーン缶詰 葉ねぎ・オレンジ
29 月	ご飯 さばの塩焼き ささ身のサラダ みそ汁(じゃがいもと卵) フルーツ(バナナ)	いも団子(きなこ) 牛乳	まさば・ささ身・鶏卵・淡色辛みそ きな粉・普通牛乳	米・すりごま・三温糖・メークイン さつまいも・白玉粉	ブロッコリー・トマト・キャベツ・たまねぎ カットわかめ・葉ねぎ・バナナ
30 火	ドライカレー 温野菜サラダ フルーツ(なし)	高野豆腐のラスク 牛乳	豚ひき肉・牛ひき肉・ロースハム スキムミルク・凍り豆腐・普通牛乳	米・メークイン・マヨネーズ・三温糖 有塩バター	たまねぎ・にんじん・トマト・青ピーマン ブロッコリー・カリフラワー・日本なし

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
563 kcal	22.0 g	17.8 g	284 mg	2.4 mg	252 μg	0.33 mg	0.47 mg	41 mg