

9月 献立表 幼児食

2025年 9月

ひたち野うしく保育園つくしんぼ

日付	献立名		食材名			栄養価
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	
1 月	ごはん 鶏つくね 春雨サラダ みそ汁	◎牛乳(am) ◎おせんべい ◎牛乳(pm)	鶏ひき肉、木綿豆腐、牛乳、油揚げ	たまねぎ、にんじん、干しひじき、りょくとうもやし、きゅうり、コーン缶、カットわかめ	うるち米、パン粉、上白糖、かたくり粉、緑豆はるさめ、ごま油、じゃがいも	エネルギー 531kcal たんぱく質 22.5g 脂質 14.9g 炭水化物 82.2g 塩分 2.4g
2 火	ごはん 鮭の西京焼き ひじきの炒り煮 すまし汁	◎牛乳(am) ◎バナナ ◎ビスケット ◎牛乳(pm)	ぎんざげ、大豆水煮缶、焼きちくわ、牛乳	干しひじき、にんじん、ほうれんそう、まいたけ、だいこん、バナナ	うるち米、上白糖、炒め油	エネルギー 500kcal たんぱく質 20.8g 脂質 15.3g 炭水化物 74.4g 塩分 2.2g
3 水	ごはん ボーくビーンズ スパゲティサラダ 野菜スープ	◎牛乳(am) ◎チーズクラッカー ◎バナナッブル ◎牛乳(pm)	豚もも肉、大豆、牛乳、クリームチーズ	たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶、きゅうり、レタス、キャベツ、えのきたけ、パインッブル	うるち米、炒め油、上白糖、かたくり粉、スパゲッティ、さつまいも	エネルギー 600kcal たんぱく質 21.8g 脂質 19.4g 炭水化物 91.0g 塩分 1.7g
4 木	ごはん 親子煮 土佐和え みそ汁	◎牛乳(am) ◎ピザトースト ◎牛乳(pm)	卵、鶏もも肉、なると、油揚げ、かつお節、牛乳、ウインナーソーセージ、ピザ用チーズ	たまねぎ、キャベツ、こまつな、にんじん、カットわかめ、なめこ、青ピーマン、コーン缶	うるち米、上白糖、じゃがいも、食パン	エネルギー 559kcal たんぱく質 25.0g 脂質 21.5g 炭水化物 72.2g 塩分 3.0g
5 金	ごはん 豚肉のしょうが焼き マカロニサラダ みそ汁	◎牛乳(am) ◎ぶどうゼリー ◎おせんべい ◎牛乳(pm)	豚かたロース、油揚げ、牛乳	たまねぎ、きゅうり、コーン缶、レタス、にんじん、こまつな、ぶなしめじ、ぶどうジュース	うるち米、上白糖、炒め油、マカロニ	エネルギー 611kcal たんぱく質 20.1g 脂質 20.4g 炭水化物 92.8g 塩分 2.0g
6 土	カレーライス スープ	◎青りんごゼリー ◎おせんべい ◎牛乳(pm)	豚もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、コーン缶	うるち米、じゃがいも、炒め油、釜焼きふ	エネルギー 526kcal たんぱく質 17.0g 脂質 13.8g 炭水化物 90.3g 塩分 2.7g
8 月	冷やし中華 じゃがいもの炒め物 バナナ	◎牛乳(am) ◎塩むすび ◎牛乳(pm)	鶏糸卵、焼き豚、魚肉、牛乳	きゅうり、カットわかめ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、あおりのり、バナナ	蒸し中華めん、じゃがいも、炒め油、うるち米	エネルギー 526kcal たんぱく質 18.3g 脂質 10.8g 炭水化物 97.5g 塩分 4.3g
9 火	豚丼 和風サラダ みそ汁 オレンジ	◎牛乳(am) ◎シュガーラスク ◎牛乳(pm)	豚もも肉、かにかま、木綿豆腐、牛乳	たまねぎ、長ねぎ、ブロッコリー、きゅうり、カットわかめ、キャベツ、かぼちゃ、ネーフルオレンジ	うるち米、押麦、かたくり粉、上白糖、ごま油、フランスパン、マーガリン、グラニュー糖	エネルギー 616kcal たんぱく質 24.4g 脂質 25.8g 炭水化物 77.9g 塩分 2.8g
10 水	ごはん 麻婆豆腐 炒り卵の和え物 レタススープ	◎牛乳(am) ◎芋もち ◎牛乳(pm)	木綿豆腐、豚ひき肉、卵、牛乳	長ねぎ、にら、チンゲンサイ、きゅうり、りょくとうもやし、えのきたけ、レタス、にんじん	うるち米、炒め油、上白糖、かたくり粉、ごま油、じゃがいも、有塩バター	エネルギー 509kcal たんぱく質 21.4g 脂質 19.1g 炭水化物 71.3g 塩分 3.2g
11 木	わかめごはん さばの塩焼き 肉じゃが みそ汁	◎牛乳(am) ◎揚げパン ◎牛乳(pm)	さば、豚もも肉、牛乳	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、りょくとうもやし、ぶなしめじ	うるち米、じゃがいも、上白糖、炒め油、コッパパン、グラニュー糖、揚げ油	エネルギー 512kcal たんぱく質 22.1g 脂質 16.5g 炭水化物 76.8g 塩分 2.3g
12 金	ごはん とんかつ もやしのナムル みそ汁	◎牛乳(am) ◎型抜きクッキー ◎牛乳(pm)	豚ヒレ肉、卵、牛乳	りょくとうもやし、ほうれんそう、にんじん、キャベツ、かぼちゃ	うるち米、薄力粉、パン粉、揚げ油、いりごま、上白糖、ごま油、グラニュー糖、食塩不使用バター	エネルギー 547kcal たんぱく質 23.5g 脂質 18.9g 炭水化物 75.8g 塩分 1.6g
13 土	カレーライス スープ	◎青りんごゼリー ◎ビスケット ◎牛乳(pm)	豚もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、コーン缶	うるち米、じゃがいも、炒め油、釜焼きふ	エネルギー 520kcal たんぱく質 16.9g 脂質 15.6g 炭水化物 84.7g 塩分 2.5g
16 火	ごはん おからハンバーグ 切干大根の煮物 みそ汁	◎牛乳(am) ◎羊ようかん ◎牛乳(pm)	豚ひき肉、木綿豆腐、おから、牛乳、焼きちくわ、油揚げ	たまねぎ、切干しいたけ、にんじん、しいたけ、こまつな、だいこん、粉寒天	うるち米、パン粉、上白糖、さつまいも	エネルギー 534kcal たんぱく質 20.5g 脂質 15.0g 炭水化物 87.1g 塩分 2.4g
17 水	ごはん みそ汁 厚焼き卵 ほうれん草のソテー 納豆	◎牛乳(am) ◎グレープフルーツ ◎ビスケット ◎牛乳(pm)	卵、豚ひき肉、ウインナーソーセージ、挽きわり納豆、牛乳	たまねぎ、万能ねぎ、ほうれんそう、エリンギ、コーン缶、にんじん、えのきたけ、キャベツ、グレープフルーツ	うるち米、炒め油、上白糖、さつまいも	エネルギー 598kcal たんぱく質 26.1g 脂質 23.8g 炭水化物 76.9g 塩分 2.1g
18 木	ごはん 豚肉のケチャップ炒め ごま和え みそ汁	◎牛乳(am) ◎じゃこトースト ◎牛乳(pm)	豚もも肉、木綿豆腐、油揚げ、牛乳、しらす干し、粉チーズ	たまねぎ、ブロッコリー、ぶなしめじ、なす、こまつな、りょくとうもやし、にんじん、カットわかめ、あおりのり	うるち米、炒め油、すりごま、上白糖、食パン	エネルギー 542kcal たんぱく質 24.7g 脂質 20.1g 炭水化物 71.3g 塩分 2.5g
19 金	五目ごはん ほっけの塩焼き ポテトサラダ みそ汁	◎牛乳(am) ◎甘食 ◎牛乳(pm)	鶏ひき肉、油揚げ、ほっけ、牛乳、卵、コンデンスミルク	にんじん、ごぼう、しいたけ、きゅうり、コーン缶、ほうれんそう、たまねぎ、ぶなしめじ	うるち米、炒め油、上白糖、じゃがいも、マーガリン、薄力粉	エネルギー 546kcal たんぱく質 22.2g 脂質 17.6g 炭水化物 81.5g 塩分 2.8g
20 土	カレーライス スープ	◎青りんごゼリー ◎クラッカー ◎牛乳(pm)	豚もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、コーン缶	うるち米、じゃがいも、炒め油、釜焼きふ	エネルギー 537kcal たんぱく質 17.7g 脂質 15.6g 炭水化物 88.4g 塩分 2.8g
22 月	びびんバ井 わかめのサラダ みそ汁 オレンジ	◎牛乳(am) ◎あべかわマカロニ ◎牛乳(pm)	豚ひき肉、鶏ささみ、木綿豆腐、牛乳、きな粉	りょくとうもやし、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、きゅうり、カットわかめ、なめこ、だいこん、ネーフルオレンジ	うるち米、押麦、上白糖、ごま油、マカロニ	エネルギー 553kcal たんぱく質 27.7g 脂質 17.4g 炭水化物 78.8g 塩分 2.2g
24 水	ナポリタン チーズと野菜の和え物 コンソメスープ グレープフルーツ	◎牛乳(am) ◎お芋の天ぷら ◎牛乳(pm)	ウインナーソーセージ、プロセスチーズ、牛乳、卵	たまねぎ、青ピーマン、きゅうり、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、ぶなしめじ、こまつな、グレープフルーツ	スパゲッティ、上白糖、サラダ油、じゃがいも、さつまいも、薄力粉、揚げ油	エネルギー 589kcal たんぱく質 17.9g 脂質 26.8g 炭水化物 78.8g 塩分 2.8g
25 木	ごはん 鶏肉の竜田揚げ チンゲン菜の中華和え みそ汁	◎牛乳(am) ◎バナナ ◎おせんべい ◎牛乳(pm)	鶏もも肉、牛乳	チンゲンサイ、きゅうり、トマト、カットわかめ、かぼちゃ、たまねぎ、だいこん、バナナ	うるち米、かたくり粉、揚げ油、上白糖、ごま油、いりごま	エネルギー 556kcal たんぱく質 19.0g 脂質 18.6g 炭水化物 82.4g 塩分 2.3g
26 金	お楽しみ献立					
27 土	カレーライス スープ	◎青りんごゼリー ◎おせんべい ◎牛乳(pm)	豚もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、コーン缶	うるち米、じゃがいも、炒め油、釜焼きふ	エネルギー 526kcal たんぱく質 17.0g 脂質 13.8g 炭水化物 90.3g 塩分 2.7g
29 月	秋のごはん 松風焼き 切干大根のサラダ すまし汁	◎牛乳(am) ◎ミルクくず餅 ◎牛乳(pm)	鶏ひき肉、豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳、卵、ツナ缶、きな粉	にんじん、しいたけ、ぶなしめじ、長ねぎ、たまねぎ、切干しいたけ、きゅうり、レタス、ほうれんそう、えのきたけ	うるち米、さつまいも、炒め油、上白糖、パン粉、いりごま、かたくり粉	エネルギー 563kcal たんぱく質 24.8g 脂質 17.9g 炭水化物 82.8g 塩分 2.7g
30 火	ごはん 豚肉ときのこのソテー はんぺんの酢の物 みそ汁	◎牛乳(am) ◎蒸し芋 ◎牛乳(pm)	豚かた肉、はんぺん、木綿豆腐、油揚げ、牛乳	たまねぎ、まいたけ、エリンギ、きゅうり、にんじん、カットわかめ	うるち米、上白糖、ごま油、いりごま、さつまいも	エネルギー 500kcal たんぱく質 20.3g 脂質 15.6g 炭水化物 75.8g 塩分 2.3g