



9月 給食献立

2025年 美木多いっちゃん保育園
都合により献立を変更する事があります。

日曜日	栄養価				朝おやつ	昼食	材 料 名			おやつ	材 料 名		
	乳児	幼児					赤:血や肉を作る	緑:体の調子を整える	黄:熱や力の元になる		赤	緑	黄
1月	エネルギー	468	528	kcal	牛乳 たべっこベ イビー	豚丼 しろ菜のおかか和え かぼちゃの味噌汁	豚肉	玉ねぎ・人参・ねぎ	米・しょうゆ・上白糖・みりん	牛乳 カルビス寒天 星たべよ	牛乳 カルビス		寒天 星たべよ
	蛋白質	21.3	23.2	g			かつお節	しろ菜・人参	しょうゆ・上白糖				
	脂質	13.6	13.9	g			味噌	かぼちゃ・玉ねぎ・ねぎ					
	食塩	1.1	1.3	g									
2火	エネルギー	508	539	kcal	牛乳 マリー	ご飯 麻婆豆腐 ブロッコリーのサラダ 中華スープ	木綿豆腐・豚ミンチ・味噌	しょうが・玉ねぎ・人参・ねぎ	米 なたね油・ごま油・みりん・片栗粉	牛乳 野菜ジュース蒸しパ ン	牛乳		ホットケー キミックス 上白糖 野菜ジュ ース
	蛋白質	20.8	22.4	g			ツナ	ブロッコリー・人参	和風ドレッシング				
	脂質	17.6	17.2	g			チキンスープ	白菜・えのき・にら	塩				
	食塩	1.4	1.8	g									
3水	エネルギー	419	400	kcal	牛乳 ビスコ	ご飯 鮭の味噌マヨネーズ焼き 切干大根の煮物 わかめのすまし汁	鮭・味噌	チンゲン菜	米 塩・エッグケア・上白糖・しょうゆ	お茶 うどんのおやき	鶏卵 粉かつお	ねぎ	ほうじ茶 うどん 小麦粉 めんつゆ ごま油
	蛋白質	17.7	15.8	g			揚げ	切干大根・人参・干し椎茸	しょうゆ・上白糖・みりん・なたね油				
	脂質	13.7	10.1	g				わかめ・玉ねぎ・ねぎ	しょうゆ・塩				
	食塩	1.1	1.3	g									
4木	エネルギー	440	483	kcal	牛乳 バナナ	ご飯 鶏肉の照り焼き もやしのナムル しめじの味噌汁	鶏肉	インゲン	米 しょうゆ・上白糖・みりん	牛乳 ポップコーン	牛乳		ポップコー ン なたね油 塩
	蛋白質	18.1	20.7	g				もやし・人参	ごま・しょうゆ・上白糖・ごま油・塩				
	脂質	17.7	19.8	g			味噌	しめじ・玉ねぎ・ねぎ					
	食塩	1.3	1.8	g									
5金	エネルギー	586	643	kcal	牛乳 サラダせん	ミンチカレー 豆菜サラダ オレンジ	合挽きミンチ	玉ねぎ・人参	米・じゃが芋・カレールー・なたね油	牛乳 杏仁豆腐	牛乳	バイン缶 黄桃缶	杏仁豆腐
	蛋白質	19.0	20.5	g			大豆・ツナ	小松菜・人参	エッグケア				
	脂質	23.8	24.2	g				オレンジ					
	食塩	2.1	2.5	g									
6土	エネルギー	162	143	kcal	牛乳 ぱりんこ	お弁当会				牛乳 ぼたぼた焼き ラムネ	牛乳		ぼたぼた 焼 ラムネ
	蛋白質	6.8	5.2	g									
	脂質	8.5	6.2	g									
	食塩	0.3	0.3	g									
8月	エネルギー	531	593	kcal	牛乳 たべっこベ イビー	ご飯 豆腐のチャンプルー チンゲン菜の和え物 揚げの味噌汁	鶏肉・木綿豆腐・豚肉・粉かつお・だし・菜	玉ねぎ・にら・人参	米 しょうゆ・ごま油	牛乳 コンソメポテト	牛乳 コンソメ		シュースト ポテト 植物油 塩
	蛋白質	22.1	24.7	g				チンゲン菜・人参	しょうゆ・上白糖				
	脂質	22.2	23.6	g			揚げ・味噌	玉ねぎ・ねぎ					
	食塩	1.4	1.7	g									
9火	エネルギー	475	501	kcal	牛乳 サッポロポ テト	ご飯 さわらの幽庵焼き 白菜とさつま揚げの和え物 玉ねぎの味噌汁	さわら	レモン果汁・かぼちゃ	米 酒・みりん・しょうゆ・上白糖	牛乳 シュガーパイ	牛乳		パイシート グラニュー 糖
	蛋白質	20.9	20.9	g			さつま揚げ	白菜・人参	しょうゆ・上白糖				
	脂質	17.6	17.1	g			味噌	玉ねぎ・人参・ねぎ					
	食塩	2.1	2.5	g									
10水	エネルギー	452	466	kcal	牛乳 ビスコ	しょうゆラーメン ジャーマンポテト バイン缶	豚肉・チキンスープ	コーン・もやし・人参・チンゲン菜	中華そば・しょうゆラーメンスープの素・ごま油	お茶 カルシウムおにぎり	ちりめん じゃこ	小松菜	ほうじ茶 米 塩 しょうゆ ごま油 ごま
	蛋白質	16.5	16.5	g			ベーコン・コンソメ	パセリ	じゃが芋・なたね油・塩				
	脂質	11.7	9.0	g				バイン缶					
	食塩	2.4	3.1	g									
11木	エネルギー	558	631	kcal	牛乳 バナナ	ご飯 鶏のマーマレード焼き コールスローサラダ なすの味噌汁	鶏肉	ブロッコリー	米 しょうゆ・マーマレード・しょうゆ・上白糖	牛乳 きな粉ちんすこう	牛乳 きな粉		小麦粉 片栗粉 上白糖 なたね油
	蛋白質	19.3	22.0	g				キャベツ・人参・コーン	エッグケア・酢・上白糖・塩				
	脂質	23.3	26.5	g			味噌	なす・玉ねぎ・ねぎ					
	食塩	1.2	1.7	g									
12金	エネルギー	438	469	kcal	牛乳 サラダせん	ご飯 豚肉コロッケ 小松菜とじゃこの和え物 豆腐の味噌汁		ケチャップ・キャベツ	米 豚肉コロッケ・植物油・とんかつソース・塩	お茶 フルーチェ ぱりんこ	牛乳		ほうじ茶 フルーチェ (イチゴ) ぱりんこ
	蛋白質	11.9	11.3	g			ちりめんじゃこ	小松菜・人参	しょうゆ・上白糖				
	脂質	15.3	13.8	g			絹ごし豆腐・味噌	人参・ねぎ					
	食塩	1.7	1.7	g									
13土	エネルギー	449	504	kcal	牛乳 ぱりんこ	チャーハン 春雨スープ 桃ゼリー	ウインナー・チキンスープ	人参・玉ねぎ・ねぎ・コーン	米・なたね油・しょうゆ・塩・ごま油	牛乳 ビスコ 星たべよ	牛乳		ビスコ 星たべよ
	蛋白質	12.5	12.7	g			チキンスープ	玉ねぎ・人参	春雨・塩				
	脂質	12.7	12.7	g					桃ゼリー				
	食塩	1.4	1.6	g									

曜日	日	栄養価				朝おやつ	昼食	材 料 名			おやつ	材 料 名		
			乳児	幼児				赤:血や肉を作る	緑:体の調子を整える	黄:熱や力の元になる		赤	緑	黄
16	火	エネルギー	444	464	kcal	牛乳 マリー	ご飯 肉団子の甘酢あんかけ チンゲン菜の中華和え 中華スープ	ミートボール・チキンスープ	玉ねぎ・三色ピーマン チンゲン菜・人参・コーン 玉ねぎ・人参・にら	米 しょうゆ・酢・上白糖・片栗粉 しょうゆ・上白糖・ごま油・塩 塩	牛乳 みたらしまカロニ	牛乳		マカロニ しょうゆ 上白糖 片栗粉
		蛋白質	17.4	18.4	g									
		脂質	13.0	11.8	g									
		食塩	1.1	1.5	g									
17	水	エネルギー	533	598	kcal	牛乳 ビスコ	☆お誕生日会☆ ご飯 鶏の唐揚げ ほうれん草のサラダ コンソメスープ	鶏肉	しょうが・ブロッコリー ほうれん草・人参・コーン 玉ねぎ・人参・パセリ	米 しょうゆ・みりん・塩・片栗粉・植物油・塩 エッグケア・しょうゆ しょうゆ・塩	牛乳 プリンアラモード	牛乳 ホイップ	黄桃缶	プリンミックス
		蛋白質	19.1	22.0	g									
		脂質	23.4	25.9	g									
		食塩	1.3	1.7	g									
18	木	エネルギー	407	442	kcal	牛乳 バナナ	五目うどん 白菜のおかか和え 黄桃缶	豚肉・細切り蒲鉾 かつお節	玉ねぎ・人参・ねぎ 白菜・人参 黄桃缶	うどん・しょうゆ・みりん しょうゆ・上白糖	牛乳 マフィン	牛乳 鶏卵		マーガリン 上白糖 小麦粉
		蛋白質	16.3	17.4	g									
		脂質	12.9	12.6	g									
		食塩	0.8	1.0	g									
19	金	エネルギー	430	433	kcal	牛乳 サラダせん	ご飯 鯖の味噌煮 キャベツのゆかり和え 湯葉のすまし汁	さば・白味噌 湯葉	しょうが・小松菜 キャベツ・人参・しその香 玉ねぎ・人参	米 酒・上白糖・みりん・しょうゆ・上白糖 しょうゆ しょうゆ・塩	牛乳 梨 ぼたぼた焼き	牛乳	梨	ぼたぼた焼
		蛋白質	19.4	18.9	g									
		脂質	14.8	12.1	g									
		食塩	1.8	2.5	g									
20	土	エネルギー	491	583	kcal	牛乳 ぱりんこ	中華丼 中華スープ ストロベリーゼリー	豚肉・チキンスープ チキンスープ	玉ねぎ・人参・白菜・椎茸 玉ねぎ・人参・にら	米・なたね油・みりん・しょうゆ・塩・片栗粉 塩 ストロベリーゼリー	牛乳 サラダせん 源氏パイ	牛乳		サラダせん 源氏パイ
		蛋白質	15.4	16.8	g									
		脂質	14.9	16.9	g									
		食塩	1.3	1.5	g									
22	月	エネルギー	397	423	kcal	牛乳 たべっこベイベー	鶏そぼろ丼 ひじき煮 麩の味噌汁	鶏ミンチ 揚げ 味噌	玉ねぎ・ほうれん草・人参・のり ひじき・グリーンピース・人参 玉ねぎ・ねぎ	米・上白糖・みりん・しょうゆ・塩・片栗粉・なたね油 しょうゆ・上白糖・みりん おつゆ麩	お茶 たこ焼き	粉かつお	青のり	ほうじ茶 たこやき とんかつ ソース
		蛋白質	17.1	17.6	g									
		脂質	12.6	11.1	g									
		食塩	2.2	2.7	g									
24	水	エネルギー	489	536	kcal	牛乳 ビスコ	ご飯 白身魚のフライ ブロッコリーのサラダ 大根のすまし汁	白身魚フライ	インゲン ブロッコリー・人参・コーン 大根・人参・ねぎ	米 植物油・とんかつソース・しょうゆ・上白糖 ごまだれ しょうゆ・塩	牛乳 きな粉蒸しパン	牛乳 きな粉		ホットケーキミックス 上白糖
		蛋白質	17.7	19.7	g									
		脂質	14.4	13.3	g									
		食塩	1.5	2.1	g									
25	木	エネルギー	450	478	kcal	牛乳 バナナ	ご飯 豚肉の生姜炒め ほうれん草の和え物 ちくわの味噌汁	豚肉	玉ねぎ・キャベツ・人参・しょうが ほうれん草・人参 玉ねぎ・ねぎ	米 しょうゆ・上白糖・みりん・なたね油 しょうゆ・上白糖	牛乳 スイートポテト	牛乳		さつまいも マーガリン 上白糖
		蛋白質	19.6	21.1	g									
		脂質	13.6	13.1	g									
		食塩	1.1	1.3	g									
26	金	エネルギー	447	426	kcal	牛乳 サラダせん	ロールパン クリームシチュー キャベツのサラダ オレンジ	鶏肉・コンソメ・牛乳	玉ねぎ・人参・ブロッコリー・マッシュルーム キャベツ・パプリカ(赤)・コーン オレンジ	ロールパン じゃが芋・クリームシチュールー エッグケア・しょうゆ	お茶 チヂミ	豚ミンチ	にら 玉ねぎ	ほうじ茶 小麦粉 片栗粉 ポン酢 ごま油
		蛋白質	16.1	15.1	g									
		脂質	18.4	16.0	g									
		食塩	2.8	3.3	g									
27	土	エネルギー	375	425	kcal	牛乳 ぱりんこ	焼きそば えのきの味噌汁 黄桃	豚肉・粉かつお 味噌	キャベツ・玉ねぎ・人参・青のり えのき・人参・ねぎ 黄桃缶	焼きそば・なたね油・焼きそばソース・お好みソース・しょうゆ・塩	牛乳 アスパラガスビスケット ハッピーターン	牛乳		アスパラガスビスケット ハッピーターン
		蛋白質	15.2	16.3	g									
		脂質	13.6	13.6	g									
		食塩	1.6	2.0	g									
29	月	エネルギー	440	484	kcal	牛乳 たべっこベイベー	木の葉丼 白菜の和え物 ほうれん草の味噌汁	細切り蒲鉾・揚げ・鶏卵 味噌	玉ねぎ・人参・のり 白菜・人参 ほうれん草・玉ねぎ・人参	米・しょうゆ・みりん・酒・上白糖 しょうゆ・上白糖	牛乳 メープルふのラスク	牛乳		おつゆ麩 メープルシロップ 上白糖 なたね油
		蛋白質	16.8	18.0	g									
		脂質	15.3	15.2	g									
		食塩	1.6	2.0	g									
30	火	エネルギー	418	419	kcal	牛乳 マリー	ご飯 白身魚のタルタル焼き カリフラワーのサラダ コンソメスープ	ホキ コンソメ	玉ねぎ・パセリ・小松菜 カリフラワー・きゅうり 玉ねぎ・人参・パセリ	米 塩・エッグケア・しょうゆ・上白糖 ごまだれ しょうゆ・塩	お茶 みかんヨーグルト 味しらべ	ヨーグルト	みかん缶	ほうじ茶 上白糖 コーン フレーク 味しらべ
		蛋白質	17.1	15.3	g									
		脂質	11.7	9.8	g									
		食塩	1.4	1.8	g									