

令和7年9月 献立表

浅川保育園

日	献立名			あか	きいろ	みどり	栄養価		延長児のおやつ
	午前 おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	3歳未満児	3歳以上児	
1月		パン レバーボール トマト わかめスープ	牛乳 あられ おやついりこ	鶏レバー みそ 卵 スキムミルク わかめ 牛乳 いりこ	ロールパン ピーナッツ 小麦粉 サラダ油 スープの素 あられ	にんじん 玉ねぎ ピーマン トマト ねぎ	1食あたり:469kcal たんぱく質:22.3g 脂質:21.2g 食塩相当量:2.1g	1食あたり:525kcal たんぱく質:24.8g 脂質:22.7g 食塩相当量:2.5g	カップケーキ
2火		ごはん 魚のみそ煮 和風サラダ えのきと豆腐のすまし汁	牛乳 鉄強化ウエハース クッキー	白身魚 みそ 竹輪 豆腐 煮干し だし昆布 牛乳	米 砂糖 しょうゆ 酒 ごま 酢 鉄強化ウエハース クッキー	しょうが キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ 玉ねぎ ねぎ	1食あたり:449kcal たんぱく質:22g 脂質:15.4g 食塩相当量:1.3g	1食あたり:501kcal たんぱく質:24.4g 脂質:15.6g 食塩相当量:1.8g	せんべい
3水		ごはん ハヤシ汁 ひじきサラダ	牛乳 丸ボーロ	牛肉 ひじき 牛乳	米 パター 小麦粉 しょうゆ スープの素 トマトケチャップ 砂糖 トマトピューレ ごま油 ウスターソース 酢 丸ボーロ	玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり にんじん	1食あたり:481kcal たんぱく質:16.4g 脂質:17.8g 食塩相当量:1.3g	1食あたり:535kcal たんぱく質:17.4g 脂質:18.4g 食塩相当量:1.6g	クッキー
4木		ごはん パプリカと鶏肉の南蛮漬 かぼちゃのみそ汁	固形ヨーグルト クラッカー	鶏肉 油揚げ みそ 煮干し 牛乳 鉄強化ヨーグルト	米 上新粉 片栗粉 サラダ油 砂糖 しょうゆ みりん 酒 酢 クラッカー	玉ねぎ ピーマン パプリカ(赤) パプリカ(黄) かぼちゃ ねぎ	1食あたり:500kcal たんぱく質:20.1g 脂質:18.4g 食塩相当量:1.4g	1食あたり:549kcal たんぱく質:21.3g 脂質:19g 食塩相当量:1.7g	ドーナツ
5金		ごはん 厚揚げの中華風煮 えのきたけのスープ	牛乳 *黒糖もち	厚揚げ 豚肉 牛乳 きな粉	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ スープの素 酢 片栗粉 ごま油 黒砂糖	にんじん 玉ねぎ たけのこ キャベツ さやいんげん えのきたけ ねぎ	1食あたり:445kcal たんぱく質:18.3g 脂質:15.5g 食塩相当量:1.4g	1食あたり:493kcal たんぱく質:19.9g 脂質:15.7g 食塩相当量:1.6g	かりんとう
6土		肉みそうどん バナナ	牛乳 サブレ	鶏ひき肉 赤みそ 卵 牛乳	うどん 砂糖 スープの素 サラダ油 サブレ	きゅうり もやし トマト しょうが バナナ	1食あたり:444kcal たんぱく質:18.2g 脂質:16.5g 食塩相当量:1.7g	1食あたり:615kcal たんぱく質:20.1g 脂質:15.7g 食塩相当量:1.7g	あられ
8月		パン ひじきハンバーグ トマト コーンとキャベツのスープ	牛乳 せんべい	合ひき肉 ひじき スキムミルク 卵 チーズ 牛乳	ロールパン パン粉 しょうゆ サラダ油 トマトケチャップ スープの素 せんべい	玉ねぎ トマト キャベツ パセリ スイートコーン	1食あたり:470kcal たんぱく質:21.6g 脂質:20.7g 食塩相当量:1.9g	1食あたり:524kcal たんぱく質:24g 脂質:22.4g 食塩相当量:2.3g	ビスケット
9火		ごはん 白身魚のいそべ揚げ きゅうりとにんじんの ごま酢あえ 青梗菜とかまぼこのすまし汁	牛乳 おかし チーズ	白身魚 青のり かまぼこ 煮干し だし昆布 牛乳 チーズ	米 片栗粉 上新粉 サラダ油 酢 砂糖 しょうゆ ごま おかし	きゅうり にんじん チンゲンサイ	1食あたり:430kcal たんぱく質:21.6g 脂質:15.3g 食塩相当量:1.5g	1食あたり:477kcal たんぱく質:23.8g 脂質:15.3g 食塩相当量:1.9g	クッキー
10水		ごはん 凍豆腐の卵とじ なすと玉ねぎのみそ汁	牛乳 *ジャムサンド	凍豆腐 鶏ひき肉 卵 みそ 煮干し 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 食パン いちごジャム	にんじん ピーマン 干しいたけ なす 玉ねぎ ねぎ	1食あたり:477kcal たんぱく質:21.4g 脂質:16.5g 食塩相当量:1.6g	1食あたり:538kcal たんぱく質:24g 脂質:16.8g 食塩相当量:2.1g	クラッカー
11木		ごはん ひき肉とコーンのカレー 小松菜とかにかまの ドレッシングあえ	牛乳 梨	合ひき肉 スキムミルク ピザチーズ 牛乳 かに風味かまぼこ	米 じゃがいも サラダ油 カレー粉 スープの素 ごまドレッシング	玉ねぎ にんじん スイートコーン グリンピース 小松 菜 なし	1食あたり:484kcal たんぱく質:19.3g 脂質:18.8g 食塩相当量:1.9g	1食あたり:544kcal たんぱく質:20.9g 脂質:20g 食塩相当量:2.6g	サブレ
12金		ごはん 牛肉とキャベツのごまみそ炒め 人参と春雨のスープ	牛乳 ビスケット	牛肉 みそ わかめ 牛乳	米 酒 砂糖 サラダ油 ごま はるさめ スープの素 ビスケット	キャベツ ピーマン 玉ねぎ にんじん ねぎ	1食あたり:476kcal たんぱく質:17.2g 脂質:18.5g 食塩相当量:1.3g	1食あたり:529kcal たんぱく質:18.3g 脂質:19.4g 食塩相当量:1.6g	カステラ
13土		パン ボークビーンズ 野菜スープ	牛乳 かりんとう	豚肉 ゆで大豆 牛乳	ロールパン じゃがいも サラダ油 トマトケチャップ 砂糖 ウスターソース スープの素 かりんとう	にんじん 玉ねぎ グリンピース キャベツ 小松菜	1食あたり:448kcal たんぱく質:20.4g 脂質:17.9g 食塩相当量:1.8g	1食あたり:499kcal たんぱく質:22.4g 脂質:18.5g 食塩相当量:2.2g	ウエハース
17水		パン 春雨とちりめんの油炒め 小松菜と卵の中華スープ	牛乳 *マカロニの 黄粉あえ	しらす干し 豚肉 卵 牛乳 きな粉	ロールパン はるさめ サラダ油 しょうゆ スープの素 ごま油 片栗粉 マカロニ 砂糖	にんじん 玉ねぎ さやいんげん キャベツ 小松菜 スイートコーン	1食あたり:457kcal たんぱく質:21.5g 脂質:17.5g 食塩相当量:1.8g	1食あたり:509kcal たんぱく質:23.3g 脂質:18.3g 食塩相当量:2.4g	ビスケット
18木		バターコーン炊き込みごはん 鮭のから揚げ トマトときゅうりのサラダ わかめのすまし汁 オレンジ	ゼリー クッキー	ウインナー 鮭 わかめ 煮干し だし昆布 牛乳	米 しょうゆ みりん バター スープの素 片栗粉 上新粉 サラダ油 酢 ゼリー クッキー	スイートコーン パセリ トマト きゅうり ねぎ にんじん ネーブルオレンジ	1食あたり:447kcal たんぱく質:19.7g 脂質:12.3g 食塩相当量:1.5g	1食あたり:486kcal たんぱく質:21.2g 脂質:11.8g 食塩相当量:2.0g	丸ボーロ

エネルギーに延長のおやつは含まれません。

月平均栄養価	年齢	区分	IkJ [*] Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	か ¹ の ² mg	鉄 mg	ビタミン				食塩 相当量 g
								A μRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
未満児		基準量	470	15~23	11~16	210	2.0	200	0.20	0.30	18	1.3未満
		平均栄養価	463(489)	20.0	17.3	315	2.2	351	0.25	0.43	22	1.6
以上児		基準量	570	18~29	13~19	270	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6未満
		平均栄養価	525(553)	21.9	17.8	281	2.7	401	0.28	0.39	26	2.0

今日は、シャリシャリとした食感がおいしい梨が登場します。みずみずしくて甘い梨は、体を冷やしてくれるのでまだまだ暑い今の時期にぴったりの果物です。ご家庭でも秋の味覚をぜひ味わってみてくださいね！

