令和7年9月 三光保育園 予定献立表

(都合により一部変更することがあります)

日	曜日	献立名				献立材料名						エネルギー たんぱく質 以上児 未満児
		10時 (未満児のみ)	12時 (未満児・以上児共通)	未満児のみ 以上児のみ	15時 おやつ	おもに体をつくる もとなる食品		おもにエネルギーの もとなる食品		おもに体の調子を 整えるもとなる食品		
1	月	牛乳 ビスケット	【9/1:防災の日】 ごはん 五目卵焼き おひたし 豆腐とはんぺんの吸い物	じゃが芋 の煮物 牛乳	(手作り) フルーツ ヨーグルト	卵 薄揚げ はんぺん 牛乳 鶏肉 鶏挽肉	豆腐 わかめ ヨーグルト 煮干し だし昆布	米 砂糖 ビスケット	油 じゃが芋 ケチャップ	玉ねぎ 人参 きゅうり 小葱 パイナップル缶	ピーマン キャベツ もやし みかん缶 桃缶	607kcal 23.5g 499kcal 19.3g
2	火	牛乳 ビスケット	カレーライス マカロニサラダ	鶏肉とご ぼうのスー プ スティックゼ リー 牛乳	(手作り) 麺ラスク 牛乳	牛肉 スキムミルク 牛乳 煮干し だし昆布	鶏挽肉 ハム 鶏肉	米 油 マヨネーズ 麩 マーガリン カレールウ	じゃが芋 パスタ ゼリー 砂糖 ビスケット	玉ねぎ グリーンピース きゅうり ごぼう 小葱	人参 かぼちゃ とうもろこし 小葱	665kcal 25.1g 528kcal 19.9g
3	水	牛乳 せんべい	ハンバーガー ベジタブルグラッセ バナナ	きのこスー プ 牛乳	(手作り) 胡麻塩お にぎり 牛乳	合挽肉 木綿豆腐 牛乳	卵 鶏肉	パン パン粉 マーガリン 米 せんべい	食パン マヨネーズ 砂糖 ごま ケチャップ	玉ねぎ とうもろこし きやいんげん しめじ パセリ	キャベツ 人参 バナナ えのき茸	690kcal 24.9g 490kcal 19.8g
4	木	牛乳 ビスケット	ごはん 白身魚のフライ 野菜炒め 味噌汁	冬瓜のく ず煮 チーズ	クラッカー ミルク	白身魚 厚揚げ チーズ 牛乳 卵	わかめ スキムミルク 煮干し だし昆布 味噌	米 パン粉 砂糖 クラッカー ビスケット	小麦粉 油 じゃが芋 かたくり粉 ケチャップ	レモン汁 ピーマン 人参 冬瓜	キャベツ もやし 小葱	598kcal 26.4g 488kcal 20.8g
5	金	牛乳 ビスケット	さげ寿司 切干大根の炒め煮 豆腐と青さの清まし汁	さつま芋 の甘煮 牛乳	ドーナツ 牛乳	卵 鮭フレーク 豆腐 牛乳 のり	丸天 あおさ 煮干し だし昆布	米 砂糖 さつま芋 油	ごま ビスケット ドーナツ	紅生姜 切干大根 きやいんげん 小葱	きゅうり 人参 えのき茸	578kcal 21.3g 481kcal 16.2g
6	土	牛乳	肉うどん 厚揚げの煮物 バナナ		ミレービス ケット 牛乳	牛肉 厚揚げ だし昆布	豚肉 牛乳	うどん ビスケット	砂糖	玉ねぎ バナナ	小葱	601kcal 24.7g 449kcal 19.4g
8	月	牛乳 ビスケット	親子丼 きゅうりの中華和え 豆腐と麩の吸い物	里芋の土 佐煮 牛乳	ビスコ ミルク	鶏肉 豆腐 スキムミルク 煮干し	卵 牛乳 かつお節 だし昆布	米 油 ごま油 ビスコ ビスケット	砂糖 ごま 麩 里芋	人参 根深ねぎ 小葱	玉ねぎ きゅうり	604kcal 25.5g 499kcal 20.1g
9	火	牛乳 ビスケット	パン(いちごジャム) 鮭のムニエル (未:白身魚のムニエル) ハムサラダ 黄桃	トマトと卵 のスープ 牛乳	(手作り) かぼちゃ ケーキ 牛乳	鮭 ハム 卵	白身魚 牛乳	食パン 小麦粉 マヨネーズ ホットケーキ粉 油	いちごジャム マーガリン 砂糖 ビスケット	レモン汁 きゅうり とうもろこし かぼちゃ 玉ねぎ	キャベツ 人参 桃缶 トマト パセリ	649kcal 27.1g 494kcal 20.2g
10	水	牛乳 せんべい	チキンライス ツナのごま味サラダ オニオンスープ	ゆで卵 牛乳	(手作り) フルーツゼ リー 牛乳	鶏肉 ベーコン 寒天	シーチキン 牛乳 卵	米 砂糖 ケチャップ	油 せんべい ごまドレッシング	人参 マッシュルーム きゅうり とうもろこし パイナップル缶	玉ねぎ グリーンピース もやし パセリ	621kcal 20.6g 504kcal 18.1g
11	木	牛乳 ビスケット	焼きそば ジャーマンポテト バナナ	わかめ スープ ミルク	(手作り) 鮭おにぎり 牛乳	豚肉 青のり スキムミルク 牛乳 煮干し だし昆布	丸天 ウインナー さけフレーク わかめ 豆腐	麺 じゃが芋 米	油 ビスケット 焼きそばソース	玉ねぎ もやし パセリ 小葱	人参 キャベツ バナナ	655kcal 25.0g 493kcal 18.4g
12	金	牛乳 ビスケット	ごはん 鯖の竜田揚げ (未:白身魚の竜田揚げ) おかかあえ 味噌汁	レバーの 甘煮 チーズ	ミニメロン パン 牛乳	鯖 ちくわ 豆腐 牛乳 レバー 煮干し だし昆布	白身魚 かつお節 チーズ 味噌	米 かたくり粉 パン	砂糖 油 ビスケット	しょうが 小松菜 もやし 小葱	キャベツ 人参 玉ねぎ	595kcal 24.8g 470kcal 20.9g
13	土	牛乳	チーズブレッド 魚肉ソーセージ 牛乳 バナナ		のりものビ スケット 牛乳	チーズ 牛乳	魚肉ソーセージ	パン ビスケット		バナナ		578kcal 21.5g 479kcal 20.2g

日	曜日	献立名				献立材料名						エネルギー たんぱく質 以上児 未満児
		10時 (未満児のみ)	12時 (未満児・以上児共通)	未満児のみ 以上児のみ	15時 おやつ	おもに体をつくる もとなる食品		おもにエネルギーの もとなる食品		おもに体の調子を 整えるもとなる食品		
15	月	敬老の日										
16	火	牛乳 ビスケット	パン(りんごジャム) 野菜スープ フレンチサラダ パイナップル	豚肉の カレー風味 炒め 牛乳	カステラ ミルク	鶏肉 チーズ 豚肉 だし昆布	ハム スキムミルク 牛乳	食パン じゃが芋 砂糖 ビスケット	りんごジャム 油 カステラ カレー粉	玉ねぎ トマト キャベツ きゅうり パイナップル缶	人参 グリーンピース とうもろこし レモン汁	641kcal 27.8g 464kcal 20.5g
17	水	牛乳 せんべい	ごはん チキンカツ 野菜とベーコンのソテー 味噌汁	高野豆腐 の含め煮 チーズ	(手作り) 夏みかん ゼリー 牛乳	ささ身 ベーコン わかめ 寒天 高野豆腐 味噌	卵 厚揚げ チーズ 牛乳 煮干し だし昆布	米 パン粉 砂糖 ケチャップ	小麦粉 油 せんべい	もやし 人参 かぼちゃ 甘夏缶	キャベツ ピーマン 小葱	582kcal 26.3g 463kcal 20.8g
18	木	牛乳 ビスケット	かしわうどん ちくわの磯辺揚げ 粉ふき芋	きゅうりの 甘酢和え ミルク	(手作り) ゆかりおに ぎり 牛乳	鶏肉 ちくわ 青のり 牛乳 だし昆布	かまぼこ 卵 スキムミルク しらす干し	うどん 小麦粉 じゃが芋 ビスケット	砂糖 油 米	玉ねぎ パセリ きゅうり	小葱 ゆかり	580kcal 25.9g 428kcal 18.1g
19	金	牛乳 ビスケット	ごはん 煮魚 ひじきの炒り煮 豆腐とえのきのすまし汁	小松菜とウ インナーのソ テー くり 牛乳	(手作り) キャロット ケーキ 牛乳	白身魚 鶏挽肉 わかめ ひじき 卵 煮干し	豆腐 牛乳 ウインナー 薄揚げ だし昆布	米 くり 小麦粉	砂糖 油 ビスケット	えのき茸 人参 小松菜	グリーンピース 小葱 さやいんげん	642kcal 27.5g 512kcal 21.0g
20	土	牛乳	コロッケパン チーズ 牛乳 バナナ		野菜スティック ビスケット 牛乳	合挽肉 卵 牛乳	チーズ	パン パン粉 油	じゃが芋 小麦粉 ビスケット	人参 キャベツ	玉ねぎ バナナ	629kcal 23.7g 538kcal 20.0g
22	月	牛乳 ビスケット	肉井 磯香あえ 豆腐とかまぼこの 吸い物	かぼちゃ の煮物 牛乳	塩せんべ い ミルク	豚肉 青のり かまぼこ 牛乳 煮干し	薄揚げ 豆腐 わかめ スキムミルク だし昆布	米 砂糖 ビスケット	油 せんべい	玉ねぎ さやいんげん もやし 人参 かぼちゃ	しょうが キャベツ きゅうり 小葱	593kcal 24.8g 447kcal 18.0g
23	火	秋分の日										
24	水	牛乳 ビスケット	ごはん 麻婆豆腐 野菜のナムル	卵焼き 牛乳	(手作り) スキムプリン マルボーロ	木綿豆腐 合挽肉 スキムミルク	牛乳 ゼラチン 卵	米 かたくり粉 ごま マルボーロ 甜麺醬	砂糖 油 ごま油 ビスケット	根深ねぎ 玉ねぎ もやし	しょうが きゅうり 人参	548kcal 26.5g 478kcal 22.4g
25	木	牛乳 ビスケット	【郷土料理】 ごはん あじの南蛮漬け (未:白身魚の南蛮漬け) 付)スティックきゅうり けんちん汁	煮豆 チーズ	ミニクワッ サン 牛乳	あじ 木綿豆腐 チーズ だし昆布	白身魚 煮干し 牛乳 味噌	米 油 マヨネーズ パン ビスケット	かたくり粉 砂糖 さつま芋 金時豆	玉ねぎ 人参 ごぼう 小葱	ピーマン きゅうり 大根	605kcal 22.8g 501kcal 17.3g
26	金	牛乳 ビスケット	【誕生会】 わかめごはん 鶏の唐揚げ 金平ごぼう スパゲッティサラダ 味噌汁 オレンジゼリー		バームクー ヘン 牛乳	わかめ ハム 牛乳 煮干し	鶏肉 薄揚げ だし昆布 味噌	米 油 ごま油 パスタ じゃが芋 バームクーヘン	小麦粉 ごま 砂糖 マヨネーズ ゼリー ビスケット	ごぼう さやいんげん キャベツ 小葱	人参 きゅうり 玉ねぎ	671kcal 24.6g 546kcal 20.4g
27	土	牛乳	卵サンド チーズ 牛乳 バナナ		アスバラガ スビスケット 牛乳	卵 牛乳	チーズ	食パン ビスケット	マヨネーズ	バナナ		633kcal 23.5g 457kcal 18.6g
29	月	牛乳 ビスケット	スパゲティミートソース コールスロー	チンゲン 菜のスープ チーズ	(手作り) 昆布おに ぎり 牛乳	合挽肉 粉チーズ 昆布佃煮 鶏肉 チーズ	ハム 牛乳 鶏肉	パスタ 砂糖 ビスケット	油 米 ケチャップ	人参 ピーマン キャベツ とうもろこし	玉ねぎ パセリ きゅうり チンゲン菜	577kcal 25.5g 464kcal 20.3g
30	火	牛乳 ビスケット	ごはん(のりの佃煮) (未:きざみのり) 肉じゃが 鯛のつみれ汁	胡瓜とささ みのマヨ ネーズ和え 牛乳	棒アイス (0・1オ:セ ー) せんべい	のりつくだ煮 豚肉 卵 牛乳 煮干し だし昆布	牛肉 いわしすり身 豆腐 ささ身 味噌 さざみのり	米 砂糖 ゼリー マヨネーズ	じゃが芋 油 かたくり粉 せんべい ビスケット	人参 さやいんげん 大根 グレープジュース 糸こんにゃく	玉ねぎ しょうが 小葱 きゅうり	631kcal 24.3g 486kcal 20.1g