

2025年

がっ きゅうしょく こんだて ひょう
9月 給食献立表

星ヶ丘にじ保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名				9時おやつ	3時おやつ	行事
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	(○は午後おやつ) 調味料			
1月	御飯 あじの香り焼き ほうれん草のごま和え オクラのすまし汁 パイン缶	515.2(402.9) 20.6(16.0) 8.9(6.6) 1.5(1.2)	米 砂糖 ごま ○米粉○砂糖 ○黒砂糖	あじ ○牛乳	しょうが にんにく にんじん ほうれんそう だいこん オクラ パイン缶	かつお・昆布だし汁 しょうゆ 食塩	牛乳 スナック	牛乳 黒糖ういろう	
2火	ハヤシライス ブロッコリーのソテー きのこスープ 洋なし缶	536.2(428.0) 17.1(13.7) 16.2(12.8) 1.6(1.3)	米 油 ○食パン○砂糖	豚肉(もも) ○牛乳 ○無塩バター	たまねぎ なす ブロッコリー ズッキーニ にんじん しめじ えのきたけ 洋なし缶 ○レモン果汁	ケチャップ ハヤシルウ 中華だしの素 コンソメ 食塩	牛乳 スナック	牛乳 レモンラスク	
3水	御飯 ホキの中華蒸し 切り干し大根のサラダ にらのスープ りんご	525.0(420.0) 22.7(18.1) 12.4(9.9) 1.9(1.6)	米 砂糖 ごま油 マヨネーズ	ホキ ツナ水煮缶 ○牛乳 ○ヨーグルト	しょうが 切り干しだいこん カットわかめ にんじん にら コーン りんご ○もも缶(黄桃) ○パイン缶	しょうゆ 中華だしの素 食塩	牛乳 スナック	牛乳 フルーツ ヨーグルト	クッキング くま組
4木	黒糖食パン クリームシチュー マカロニサラダ オレンジ	581.6(461.2) 22.4(17.8) 19.0(14.9) 1.7(1.4)	食パン じゃがいも 米粉 マカロニ 油 砂糖 ○米粉○砂糖 ○ごま油	鶏もも肉 牛乳 無塩バター ○牛乳 ○豚ひき肉 ○しらす干し	にんじん たまねぎ きゅうり オレンジ ○にら	コンソメ 食塩 しょうゆ 酢 ○しょうゆ	牛乳 スナック	牛乳 チヂミ	クッキング ぺんぎん組
5金	御飯 青菜のチャンプルー キャベツのマヨネーズ和え さつまいものみそ汁 なし	581.5(456.1) 20.1(15.6) 24.3(18.9) 1.5(1.2)	米 ごま油 マヨネーズ さつまいも ○ホットケーキ粉 ○油○砂糖	木綿豆腐 豚肉(もも) ちくわ 米みそ ○牛乳 ○木綿豆腐	にんじん たまねぎ チンゲンサイ キャベツ みつば なし	コンソメ 食塩 かつお・昆布だし汁	牛乳 スナック	牛乳 ドーナツ	
6土	肉うどん ゆかり和え もも缶	507.5(406.0) 19.8(15.8) 9.5(7.6) 2.1(1.7)	ゆでうどん 砂糖 ○スナック	豚肉(もも) ○牛乳	にんじん だいこん あさつき きゅうり キャベツ もも缶(黄桃)	しそふりかけ かつお・昆布だし汁 しょうゆ みりん	牛乳 スナック	牛乳 スナック	
8月	御飯 さばのしょうが焼き 里いもの煮物 ほうれん草のすまし汁 パイン缶	575.7(459.0) 22.1(17.7) 15.1(12.1) 1.9(1.5)	米 さといも 砂糖 片栗粉 ○さつまいも ○小麦粉○砂糖	さば 豚ひき肉 ○牛乳	しょうが にんじん ほうれんそう パイン缶	しょうゆ かつお・昆布だし汁 みりん 食塩 ○食塩	牛乳 スナック	牛乳 鬼まんじゅう	
9火	パンズ ハンバーグ イタリアンサラダ カラフルスープ ゼリー	536.5(429.2) 15.9(12.7) 15.1(12.1) 1.5(1.2)	パンズ 片栗粉 ゼリー ○パイ皮	豚ひき肉 ○カルピス	たまねぎ はくさい にんじん ブロッコリー コーン ○ブルーベリージャム	ケチャップ イタリアンドレッシング 食塩 コンソメ	牛乳 スナック	カルピス ジャムパイ	お誕生日会
10水	ゆかり御飯 かき揚げ もやしの中華和え きくらげスープ オレンジ	526.8(421.4) 16.3(13.1) 9.2(7.4) 1.4(1.1)	米 さつまいも 油 小麦粉 ○砂糖	ハム ○牛乳	にんじん たまねぎ もやし きゅうり 黒きくらげ オレンジ ○ぶどう濃縮果汁 ○粉かんでん	しそふりかけ 食塩 中華だしの素	牛乳 スナック	牛乳 ぶどうゼリー	
11木	御飯 銀ひらすの幽庵焼き 白和え わかめのみそ汁 りんご	534.0(427.2) 25.2(20.1) 16.7(13.4) 2.0(1.6)	米 砂糖 ねりごま ごま ○じゃがいも ○油○片栗粉	銀ひらす 木綿豆腐 米みそ ○牛乳 ○とろけるチーズ ○ツナ水煮缶	レモン果汁 ひじき にんじん こまつな 干しいたけ カットわかめ りんご	しょうゆ みりん かつお・昆布だし汁 ○食塩	牛乳 スナック	牛乳 じゃがいもの ガレット	
12金	チキンピラフ 大根とツナの煮物 キャベツのスープ もも缶	575.8(459.1) 15.8(12.6) 18.1(14.4) 1.9(1.5)	米 ごま油 砂糖 ○焼きそばめん ○ごま油	鶏もも肉 ツナ水煮缶 木綿豆腐 ○牛乳○豚肉(もも)	たまねぎ ビーマン にんじん にんにく だいこん キャベツ あさつき もも缶(黄桃) ○こまつな○にんじん	中華だしの素 食塩 かつお・昆布だし汁 しょうゆ ○中華だしの素 ○食塩	牛乳 スナック	牛乳 塩焼きそば	
13土	三色丼 豆腐のすまし汁 なし	507.1(405.7) 19.2(15.4) 12.3(9.9) 1.8(1.4)	米 砂糖 油 ○スナック	鶏ひき肉 木綿豆腐 ○牛乳	にんじん ほうれんそう しょうが ねぎ なし	しょうゆ 食塩 かつお・昆布だし汁	牛乳 スナック	牛乳 スナック	

●給食献立は都合により献立内容を変更する場合がありますので、ご了承下さい

●何かお気づきの点がございましたら、担任の方へお伝え下さい

☆米は新潟のコシヒカリ玄米を取り寄せ、園で精米しています。基本的に水、金曜日は七分づきにしています

☆9月30日(火)はぞう組とくま組のワールドトリップの活動にちなみ、カンボジア料理の「かぼちゃミルクプリン」が3時おやつに出ます



日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満値	材 料 名				9時おやつ	3時おやつ	行事
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	(○は午後おやつ) 調味料			
15月	敬老の日								
16火	御飯 たらちの竜田揚げ きゅうりの酢の物 キャベツのみそ汁 洋なし缶	575.7(459.0) 22.1(17.7) 15.1(12.1) 1.9(1.5)	米 片栗粉 砂糖 ○さつまいも ○砂糖	たら 米みそ ○牛乳	しょうが きゅうり カットわかめ みかん缶 たまねぎ キャベツ 洋なし缶 ○りんご	しょうゆ 酢 食塩 かつお・昆布だし汁	牛乳 スナック	牛乳 お月見ポテト	
17水	すき煮丼 なすのさっぱりソテー チンゲン菜スープ りんご	536.5(429.2) 15.9(12.7) 15.1(12.1) 1.5(1.2)	米 しらたき 片栗粉 砂糖 ○玄米フレーク ○コーンフレーク ○マシュマロ	鶏もも肉 ○牛乳 ○無塩バター	ねぎ たまねぎ にんじん なす チンゲンサイ りんご	かつお・昆布だし汁 しょうゆ みりん 中華だしの素 食塩 めんつゆ ポン酢	牛乳 スナック	牛乳 玄米フレーク スナック	
18木	食パン ポークチャップ マカロニソテー もやしのスープ オレンジ	526.8(421.4) 16.3(13.1) 9.2(7.4) 1.4(1.1)	食パン じゃがいも 油 砂糖 マカロニ ○砂糖	豚肉(もも) ○牛乳	たまねぎ にんじん ピーマン ほうれんそう コーン もやし オレンジ ○パイン缶○洋なし缶 ○粉かんでん	ケチャップ コンソメ 中華だしの素 食塩	牛乳 スナック	牛乳 杏仁豆腐	
19金	御飯 鮭のパン粉焼き ひじきサラダ 豆乳スープ もも缶	534.0(427.2) 25.2(20.1) 16.7(13.4) 2.0(1.6)	米 パン粉 油 マヨネーズ ○食パン○砂糖	さけ 豆乳 ○牛乳 ○無塩バター	にんにく パセリ粉 ひじき ブロッコリー にんじん はくさい しめじ もも缶(黄桃) ○りんご	食塩 しょうゆ コンソメ	牛乳 スナック	牛乳 キャラメル りんご トースト	クッキング ぞう組
20土	ツナスパゲッティ オクラスープ パイン缶	575.8(459.1) 15.8(12.6) 18.1(14.4) 1.9(1.5)	スパゲティ 油 ○スナック	ツナ水煮缶 ○牛乳	にんじん こまつな たまねぎ オクラ パイン缶	コンソメ 食塩 中華だしの素	牛乳 スナック	牛乳 スナック	
22月	御飯 さばの塩焼き じゃがいものみそバター炒め かまぼこのすまし汁 なし	507.1(405.7) 19.2(15.4) 12.3(9.9) 1.8(1.4)	米 じゃがいも 砂糖 ○砂糖	さば 鶏ひき肉 米みそ 無塩バター かまぼこ ○牛乳○カルピス	しめじ たまねぎ みつば なし ○粉かんでん	かつお・昆布だし汁 しょうゆ 食塩	牛乳 スナック	牛乳 カルピス ゼリー	
23火	秋分の日								
24水	御飯 ツナと卵の炒り豆腐 小松菜の煮浸し けんちんみそ汁 もも缶	569.3(454.1) 21.0(16.8) 13.5(10.8) 1.9(1.5)	米 油 砂糖 さといも 板こんにゃく ○白玉粉○米粉 ○片栗粉○砂糖	木綿豆腐 ツナ水煮缶 卵 油揚げ 米みそ ○牛乳 ○木綿豆腐	ひじき 干しいたけ たまねぎ ねぎ にんじん はくさい こまつな もも缶(黄桃)	しょうゆ みりん かつお・昆布だし汁 ○しょうゆ○みりん ○かつお・昆布だし汁	牛乳 スナック	牛乳 みたらし団子	
25木	春雨丼 大根の中華サラダ 白菜スープ パイン缶	529.6(423.7) 14.6(11.7) 15.0(12.0) 1.2(1.0)	米 はるさめ 砂糖 片栗粉 ごま油 ○ホットケーキ粉 ○油	豚ひき肉 ○牛乳	にんじん たまねぎ だいこん コーン パプリカ はくさい パイン缶 ○オレンジ果汁	コンソメ しょうゆ 酢 中華だしの素 食塩	牛乳 スナック	牛乳 オレンジ 蒸しパン	クッキング うさぎ組
26金	ロールパン 鶏肉のコーン焼き スイートポテトサラダ トマトスープ りんご	543.0(434.3) 24.0(19.2) 18.2(14.6) 1.7(1.4)	ロールパン さつまいも マヨネーズ ○米○ごま	鶏もも肉 ○牛乳 ○かつお節	コーン にんじん ブロッコリー トマト たまねぎ セロリ りんご	しょうゆ 食塩 コンソメ ○しょうゆ	牛乳 スナック	牛乳 おかか おにぎり	
27土	ひじき御飯 チンゲンサイのソテー オレンジ	507.0(405.6) 17.1(13.7) 10.1(8.1) 1.4(1.1)	米 油 ○スナック	鶏もも肉 油揚げ ○牛乳	ひじき にんじん ごぼう いんげん チンゲンサイ コーン オレンジ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ みりん 中華だしの素	牛乳 スナック	牛乳 スナック	
29月	御飯 豚肉と野菜のどて煮 ちくわ磯辺焼き 吉野汁 パイン缶	557.8(445.1) 18.5(14.8) 11.2(9.0) 2.0(1.6)	米 砂糖 米粉 油 片栗粉 ○砂糖	豚肉(もも) 米みそ ちくわ ○牛乳	だいこん にんじん しょうが あおのり ねぎ はくさい たまねぎ えのきたけ みつば パイン缶 ○洋なし缶 ○みかん缶○りんご	かつお・昆布だし汁 しょうゆ 食塩	牛乳 スナック	牛乳 フルーツ ボンチ	
30火	食パン インディアンスパゲティ コールスローサラダ コーンスープ なし	547.9(436.6) 19.9(15.9) 15.1(11.9) 1.8(1.4)	食パン スパゲティ じゃがいも 油 砂糖 ○砂糖	鶏ひき肉 ○牛乳	たまねぎ にんじん パセリ きゅうり キャベツ クリームコーン缶 なし ○かぼちゃ ○粉かんでん	ケチャップ カレー粉 食塩 酢 コンソメ	牛乳 スナック	牛乳 かぼちゃ ミルクプリン	ワールド トリップ ぞう組 くま組