

9月 献立表 幼児

2025 年 9 月

へきなんこども園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (〇朝おやつ◎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	その他	
1月	マーボー丼(七分) 人参しりしり お茶	◎牛乳 ◎パンツキンケーキ	豚ひき肉、木綿豆腐、高野豆腐、ツナ缶、卵、牛乳、コンデンスミルク、スキムミルク	なす、れんこん、長ねぎ、にら、青ピーマン、にんじん、しょうが、かぼちゃ	七分付き玄米、三温糖、ごま油、かたくり粉、薄力粉、マーガリン、有塩バター	米みそ、中華だし、こいくちしょうゆ、麦茶、ベーキングパウダー	エネルギー 541kcal たんぱく質 21.7g 脂質 22.2g 炭水化物 69.0g 塩分 2.9g
2火	食パン 鶏のから揚げ ポパイサラダ トマト 野菜スープ 牛乳	◎牛乳 ◎ぱりんこ	鶏もも肉、ツナ缶、牛乳	しょうが、にんにく、ほうれんそう、コーン缶、トマト、たまねぎ、まいたけ、チンゲンサイ、だいこん	食パン、かたくり粉、揚げ油、マカロニ	こいくちしょうゆ、清酒、マヨネーズ、コンソメ、ぱりんこ	エネルギー 627kcal たんぱく質 28.4g 脂質 27.0g 炭水化物 74.6g 塩分 11.1g
3水	さつま芋ご飯 いわしのゆず味噌煮 キャベツと塩昆布の和え物 けんちん汁 お茶	◎牛乳 ◎パタースティックパン	いわしのゆず味噌煮、かつお節、厚揚げ、削り節、牛乳	キャベツ、にんじん、きゅうり、塩昆布、かぼちゃ、ごぼう、長ねぎ	うるち米、さつまいも、さといも、パタースティックパン	清酒、食塩、ごま塩、こいくちしょうゆ、本みりん、麦茶	エネルギー 495kcal たんぱく質 18.9g 脂質 14.2g 炭水化物 76.6g 塩分 1.4g
4木	親子丼 春雨サラダ(マヨネーズ) お茶	◎牛乳 ◎アメリカンドッグ	卵、鶏もも肉、高野豆腐、削り節、ロースハム、牛乳	たまねぎ、根みつば、ぶなしめじ、刻みのり、きゅうり、コーン缶	うるち米、三温糖、緑豆はるさめ	こいくちしょうゆ、本みりん、マヨネーズ、麦茶、アメリカンドッグ	エネルギー 610kcal たんぱく質 23.1g 脂質 20.1g 炭水化物 87.3g 塩分 2.7g
5金	超熟ロールパン クリームシチュー キャベツとツナのサラダ 牛乳	◎牛乳 ◎自然の恵みドーナツ	鶏もも肉、牛乳、生クリーム、スキムミルク、豆乳、ツナ缶	にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、マッシュルーム、パセリ、キャベツ、きゅうり、みずな、ヤングコーン	コッペパン、じゃがいも、さつまいも	シチュールウ、マヨネーズ、自然の恵みドーナツ	エネルギー 701kcal たんぱく質 28.9g 脂質 33.6g 炭水化物 80.5g 塩分 2.7g
6土	ハヤシライス(土) ブロッコリーサラダ(土) 牛乳	◎牛乳 ◎薄皮あんぱん	豚もも肉、牛乳	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ブロッコリー、コーン缶、きゅうり	うるち米、じゃがいも、薄皮つぶあんぱん	ハヤシルウ、マヨネーズ	エネルギー 626kcal たんぱく質 22.2g 脂質 21.4g 炭水化物 68.8g 塩分 2.1g
8月	七分付き玄米 生揚げとじゃが芋のそぼろ煮 わかめのみそ汁 お茶	◎牛乳 ◎さつま芋とりんごケーキ	厚揚げ、豚もも肉、高野豆腐、削り節、牛乳、卵、コンデンスミルク	たまねぎ、にんじん、さやえんどう、乾燥わかめ、えのきたけ、だいこん、りんご	七分つき米、じゃがいも、三温糖、かたくり粉、薄力粉、さつまいも、マーガリン、サラダ油	こいくちしょうゆ、本みりん、米みそ、麦茶、ベーキングパウダー	エネルギー 498kcal たんぱく質 18.4g 脂質 16.2g 炭水化物 73.7g 塩分 1.6g
9火	食パン ささみのフィンガーフライ ポテトサラダ(コーンなし) ミルクスープ 牛乳	◎棒アイス	鶏ささみ、卵、バルメザンチーズ、ツナ缶、牛乳、生クリーム、スキムミルク、豆乳	きゅうり、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、ぶなしめじ、パセリ	食パン、薄力粉、パン粉、揚げ油、じゃがいも、棒アイス	ウスターソース、マヨネーズ、コンソメ	エネルギー 510kcal たんぱく質 26.2g 脂質 20.1g 炭水化物 57.6g 塩分 2.3g
10水	夏野菜のカレーライス コールスローサラダ オレンジ(45g) 牛乳	◎ぶどうゼリー	豚もも肉、牛乳、ロースハム、セラチン	たまねぎ、にんじん、なす、オクラ、ズッキーニ、キャベツ、きゅうり、レーズン、バレンシアオレンジ	うるち米、押麦、じゃがいも、コールスロードレッシング、野菜ジュース(紫)、三温糖	カレールウ、水	エネルギー 529kcal たんぱく質 21.1g 脂質 20.7g 炭水化物 82.5g 塩分 2.5g
11木	親子うどん ちくわの磯辺揚げ(魚肉) バナナ お茶	◎牛乳 ◎ロールケーキ	鶏もも肉、油揚げ、なると、卵、削り節、焼き竹輪、牛乳	葉ねぎ、干しいたけ、にんじん、ほうれんそう、あおのり、バナナ	うどん、魚肉ソーセージ、薄力粉	こいくちしょうゆ、本みりん、麦茶、ロールケーキ	エネルギー 537kcal たんぱく質 27.0g 脂質 17.5g 炭水化物 72.9g 塩分 2.6g
12金	超熟ロールパン 魚のフライオーロラソース せん野菜サラダ(太根) ポテトとウインナーのスープ 牛乳	◎一口チーズ ◎牛乳 ◎するめ	ホキ、卵、ツナ缶、ウインナーソーセージ、牛乳、一口チーズ	だいこん、きゅうり、たまねぎ、にんじん、パセリ	コッペパン、薄力粉、パン粉、揚げ油、じゃがいも、するめ	マヨネーズ、トマトケチャップ、コンソメゴールド	エネルギー 565kcal たんぱく質 29.3g 脂質 31.4g 炭水化物 50.8g 塩分 2.7g
13土	すき焼き丼(土) じゃが芋の煮物(土) 牛乳	◎牛乳 ◎さつま芋スティックパン	豚もも肉、焼き豆腐、はんぺん、削り節、牛乳	長ねぎ、はくさい、しいたけ、にんじん、たまねぎ	うるち米、しらたき、三温糖、じゃがいも、さつま芋スティックパン	こいくちしょうゆ、本みりん	エネルギー 525kcal たんぱく質 20.1g 脂質 16.9g 炭水化物 79.2g 塩分 1.6g
16火	厚揚げの卵とじ丼 チンゲン菜の和え物 バナナ お茶	◎コーンフレーク	厚揚げ、鶏もも肉、卵、削り節、しらす干し、牛乳	にんじん、たまねぎ、長ねぎ、根みつば、チンゲンサイ、だいずもやし、バナナ	うるち米、三温糖、すりごま、コーンフレーク	こいくちしょうゆ、麦茶	エネルギー 498kcal たんぱく質 20.0g 脂質 12.3g 炭水化物 80.6g 塩分 1.6g

17 水	キッズビビンバ やみついきゅうり お茶	◎牛乳 ◎カステラ	豚ひき肉、牛乳	葉ねぎ、しょうが、にんにく、だいずもやし、にんじん、ほうれんそう、きゅうり	うるち米、ごま油、サラダ油、すりごま、カステラ	清酒、焼き肉のたれ、こいくちしょうゆ、鶏がらだし、麦茶	エネルギー 594kcal たんぱく質 22.2g 脂質 22.4g 炭水化物 82.7g 塩分 1.3g
18 木	小松菜としらすの混ぜご飯 かぼちゃのそぼろ煮 なすのみそ汁 お茶	◎牛乳 ◎バナナケーキ	しらす、干しえび、鶏ひき肉、厚揚げ、削り節、牛乳、コンデンスミルク、卵、スキムミルク	こまつな、コーン缶、かぼちゃ、なす、たまねぎ、バナナ	うるち米、ごま油、かたくり粉、薄力粉、三温糖、マーガリン、有塩バター	こいくちしょうゆ、本みりん、米みそ、麦茶、ベーキングパウダー	エネルギー 458kcal たんぱく質 16.9g 脂質 15.1g 炭水化物 69.1g 塩分 1.7g
19 金	食パン 魚のエスカベージュ 粉ふき芋 カレースープ 牛乳	◎牛乳 ◎レモンケーキ	メルルーサ、ウイナーソーセージ、牛乳	たまねぎ、トマト、パセリ、あおのり、かぼちゃ、にんじん	食パン、かたくり粉、三温糖、揚げ油、じゃがいも、さつまいも、有塩バター	穀物酢、食塩、ブイヨン、カレールウ、レモンケーキ	エネルギー 586kcal たんぱく質 25.7g 脂質 24.3g 炭水化物 74.8g 塩分 2.1g
20 土	焼きうどん(土) ほうれん草の和え物(土) 牛乳	◎牛乳 ◎薄皮クリームパン	豚もも肉、牛乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、だいずもやし	うどん、薄皮クリームパン	こいくちしょうゆ、本みりん	エネルギー 393kcal たんぱく質 17.8g 脂質 15.4g 炭水化物 51.3g 塩分 1.8g
22 月	ご飯 ホイコーロー 豆腐スープ バナナ お茶	◎牛乳 ◎スティックパン	豚もも肉、豚レバー、木綿豆腐、卵、牛乳	にんじん、キャベツ、青ピーマン、赤パプリカ、たまねぎ、チンゲンサイ、カットわかめ、バナナ	うるち米、三温糖、スティックパン	米みそ、清酒、本みりん、中華だし、麦茶	エネルギー 534kcal たんぱく質 21.9g 脂質 13.9g 炭水化物 84.3g 塩分 2.5g
24 水	きのこご飯 ブロッコリーのおかか和え 豚汁 お茶	◎牛乳 ◎バームクーヘン	鶏もも肉、削り節、豚もも肉、厚揚げ、牛乳	しいたけ、ぶなしめじ、まいたけ、にんじん、さやえんどう、ブロッコリー、コーン缶、たまねぎ、だいこん、葉ねぎ、ごぼう	うるち米、さといも	こいくちしょうゆ、本みりん、米みそ、麦茶、バームクーヘン	エネルギー 468kcal たんぱく質 25.6g 脂質 14.7g 炭水化物 62.8g 塩分 1.2g
25 木	ナポリタンスパゲティ かいじゅうサラダ オレンジ(45g) 牛乳	◎牛乳 ◎さつま芋とチーズのケーキ	ウイナーソーセージ、豚もも肉、バルメザンチーズ、牛乳、クリームチーズ、卵、コンデンスミルク、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、エリンギ、かぼちゃ、きゅうり、ブロッコリー、バレンシアオレンジ	スパゲティ、オリーブ油、サラダ油、さつまいも、マーガリン、三温糖、薄力粉	トマトピューレー、トマトケチャップ、玄米フレーク、マヨネーズ、ベーキングパウダー、バニラエッセンス	エネルギー 605kcal たんぱく質 22.9g 脂質 25.8g 炭水化物 80.7g 塩分 1.8g
26 金	七分付き玄米 魚のちゃんちゃん焼き 豆腐のみそ汁 お茶	◎牛乳 ◎薄皮あんぱん	ホキ、絹ごし豆腐、削り節、牛乳	キャベツ、青ピーマン、にんじん、ぶなしめじ、たまねぎ、えのきたけ、乾燥わかめ	七分つき米、有塩バター、三温糖、薄皮つぶあんぱん	米みそ、清酒、マヨネーズ、麦茶	エネルギー 476kcal たんぱく質 21.2g 脂質 10.3g 炭水化物 53.1g 塩分 1.4g
27 土	焼きそば(土) スイートポテトサラダ(土) 牛乳	◎牛乳 ◎さつま芋スティックパン	豚もも肉、牛乳	キャベツ、だいずもやし、にんじん、青ピーマン、きゅうり	蒸し中華めん、さつまいも、さつま芋スティックパン	ウスターソース、マヨネーズ	エネルギー 474kcal たんぱく質 19.6g 脂質 19.1g 炭水化物 64.2g 塩分 1.4g
29 月	中華丼 パンサンスー お茶	◎牛乳 ◎蒸しパン	豚もも肉、厚揚げ、ロースハム、牛乳、卵、きな粉、スキムミルク	しょうが、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、たけのこ、干しいたけ、はくさい、ヤングコーン、きゅうり、コーン缶	うるち米、三温糖、かたくり粉、サラダ油、緑豆はるさめ、ごま油、薄力粉、マーガリン	中華だし、こいくちしょうゆ、穀物酢、麦茶、バニラエッセンス、ベーキングパウダー	エネルギー 494kcal たんぱく質 20.7g 脂質 15.3g 炭水化物 72.3g 塩分 1.8g
30 火	七分付き玄米 さつま芋と鶏肉の甘辛煮 厚揚げのみそ汁 お茶	◎牛乳 ◎レモンケーキ	鶏もも肉、厚揚げ、削り節、牛乳	しょうが、たまねぎ、えのきたけ	七分つき米、さつまいも、すりごま、かたくり粉、三温糖、揚げ油	こいくちしょうゆ、米みそ、麦茶、レモンケーキ	エネルギー 540kcal たんぱく質 24.5g 脂質 17.8g 炭水化物 74.8g 塩分 1.6g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です