

令和7年度 9月 献立表

井堀保育園



日	献立名			あか		きいろ		みどり		栄養価	
	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 16日 火	牛乳	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 スイートコーン パセリ	1杯* -:470kcal たんぱく質:21.6g 脂質:20.7g 食塩相当量:1.9g	1杯* -:524kcal たんぱく質:24g 脂質:22.4g 食塩相当量:2.3g			
2日 19日 金	牛乳	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杯* -:477kcal たんぱく質:21.4g 脂質:16.5g 食塩相当量:1.6g	1杯* -:538kcal たんぱく質:24g 脂質:16.8g 食塩相当量:2.1g			
3日 24日 水	牛乳	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 おかき 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 おかき	きゅうり にんじん チンゲンサイ	1杯* -:430kcal たんぱく質:21.6g 脂質:15.3g 食塩相当量:1.5g	1杯* -:477kcal たんぱく質:23.8g 脂質:15.3g 食塩相当量:1.9g			
4日 29日 木	牛乳	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 小松菜 梨	1杯* -:484kcal たんぱく質:19.3g 脂質:18.8g 食塩相当量:1.9g	1杯* -:544kcal たんぱく質:20.9g 脂質:20g 食塩相当量:2.6g			
5日 18日 金	牛乳	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 パプリカ(赤) パプリカ(黄) ピーマン かぼちゃ ねぎ	1杯* -:500kcal たんぱく質:20.1g 脂質:18.4g 食塩相当量:1.4g	1杯* -:549kcal たんぱく質:21.3g 脂質:19g 食塩相当量:1.7g			
6日 20日 土	牛乳	パン ポークビーンズ 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 キャベツ 小松菜	1杯* -:448kcal たんぱく質:20.4g 脂質:17.9g 食塩相当量:1.8g	1杯* -:499kcal たんぱく質:22.4g 脂質:18.5g 食塩相当量:2.2g			
8日	牛乳	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 さやいんげん 玉ねぎ キャベツ 小松菜 スイートコーン	1杯* -:457kcal たんぱく質:21.5g 脂質:17.5g 食塩相当量:1.8g	1杯* -:509kcal たんぱく質:23.3g 脂質:18.3g 食塩相当量:2.4g			
9日 26日 火	牛乳	ごはん 魚のみそ煮 和風サラダ えのきたけと豆腐のすまし汁	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杯* -:449kcal たんぱく質:22g 脂質:15.4g 食塩相当量:1.3g	1杯* -:501kcal たんぱく質:24.4g 脂質:15.6g 食塩相当量:1.8g			
10日	牛乳	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 バター 小麦粉 しょうゆ スープの素 トマトケチャップ 砂糖 トマトビューレ ごま油 ウスターソース 酢 丸ボーロ	玉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん	1杯* -:481kcal たんぱく質:16.4g 脂質:17.8g 食塩相当量:1.3g	1杯* -:535kcal たんぱく質:17.4g 脂質:18.4g 食塩相当量:1.6g			
12日 22日 金	牛乳	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杯* -:445kcal たんぱく質:18.3g 脂質:15.5g 食塩相当量:1.4g	1杯* -:493kcal たんぱく質:19.8g 脂質:15.7g 食塩相当量:1.6g			
13日 27日 土	牛乳	(ごはん) 肉みそうどん バナナ	牛乳 サブレ	鶏ひき肉 赤みそ 卵 牛乳	米 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杯* -:444kcal たんぱく質:18.2g 脂質:16.5g 食塩相当量:1.7g	1杯* -:615kcal たんぱく質:20.1g 脂質:15.7g 食塩相当量:1.7g			
17日 30日 火	牛乳	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杯* -:476kcal たんぱく質:17.2g 脂質:18.5g 食塩相当量:1.3g	1杯* -:529kcal たんぱく質:18.3g 脂質:19.4g 食塩相当量:1.6g			
25日	牛乳	パン レバーポール 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杯* -:469kcal たんぱく質:22.3g 脂質:21.2g 食塩相当量:2.1g	1杯* -:525kcal たんぱく質:24.8g 脂質:22.7g 食塩相当量:2.5g			
11日	牛乳	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杯* -:447kcal たんぱく質:19.7g 脂質:12.3g 食塩相当量:1.5g	1杯* -:486kcal たんぱく質:21.2g 脂質:11.8g 食塩相当量:2.0g			

※午前おやつは3歳未満児のみの提供です。
 ※3歳以上児の主食は家庭から持参してください。
 麺の日も、3歳以上児は主食が必要です。
 【主食の目安量】ごはん:110g ロールパン:50g
 ※3歳未満児は麺の日に主食(ごはんまたはパン)は付きません。
 ※11日はお誕生日献立です。

月平均栄養価	年齢	区分	1杯* - Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩 相当量 g
								A	B1	B2	C	
								ugRE	mg	mg	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