

令和7年度9月 給食献立表



★…郷土料理

大島なかよし保育園

日	曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	材料名			栄養価		
					熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
1	月	牛乳 星のコーンスナック	▼防災食▼ ごはん 豚汁 切干大根サラダ プルーン	リンゴジュース 防災クラッカー	米 ごま油 糸こんにゃく 三温糖 マヨドレ 防災クラッカー	豚もも肉 木綿豆腐 味噌 ツナ	大根 にんじん ごぼう 葱 さやいんげん 切干大根 きゅうり プルーン リンゴジュース	509 kcal	15.8 g	1.6 g
2	16 火	牛乳 コーンクッキー	ミートソーススパゲティ ひじきサラダ かぶスープ パナナ	牛乳 ★とりめし〈愛知県〉	スパゲティ 油 小麦粉 砂糖 ごま油 米	豚ひき肉 粉チーズ ひじき ベーコン 牛乳 鶏もも肉	にんにく 玉葱 にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし かぶ パナナ ごぼう	470 kcal	19.8 g	2.3 g
3	17 水	牛乳 のりものビスケット	麦ごはん さけのみりん漬け焼き 納豆和え みそ汁(麩) オレンジ	牛乳 キャロットクッキー	米 押麦 油 白玉麩 小麦粉 豆乳バター 砂糖	さけ 納豆 味噌 牛乳 豆乳	ほうれん草 にんじん えのき 玉葱 万能葱 オレンジ	502 kcal	22.2 g	1.6 g
4	18 木	牛乳 クラッカー	ごはん 豚肉のカレー炒め 中華風きゅうり みそ汁(なめこ) パナナ	牛乳 シュガートースト	米 片栗粉 三温糖 ごま油 食パン 豆乳バター 砂糖	豚もも肉 味噌 牛乳	キャベツ 玉葱 赤パプリカ 黄パプリカ きゅうり なめこ 葱 パナナ	503 kcal	18.2 g	1.3 g
5	19 金	牛乳 星のコーンスナック	ミルクパン 鶏肉のオレンジ焼き マカロニサラダ コンソメスープ(レタス) 梨	牛乳 チーズわかめおにぎり	ミルクパン 砂糖 マカロニ マヨドレ 米 白いりごま ごま油	鶏もも肉 ロースハム 牛乳 プロセスチーズ	マーメレードジャム にんにく 生姜 きゅうり にんじん レタス 干し椎茸 とうもろこし 梨 炊き込みわかめ	501 kcal	20.4 g	2.1 g
6	20 土	牛乳 ビスケット	焼うどん 白菜のゆかり和え チンゲン菜スープ パナナ	牛乳 せんべい プリン	うどん 油 せんべい プリン	豚もも肉 牛乳	玉葱 キャベツ にんじん 白菜 きゅうり 干し椎茸 チンゲン菜 パナナ	519 kcal	17.3 g	2.9 g
8	22 月	牛乳 星のコーンスナック	麻婆丼 三色ナムル 春雨スープ オレンジ	牛乳 ココア蒸しパン	米 油 三温糖 片栗粉 ごま油 白いりごま 春雨 小麦粉 砂糖	豚ひき肉 白味噌 木綿豆腐 鶏もも肉 牛乳 豆乳	にんにく 生姜 葱 にんじん もやし 小松菜 オレンジ	544 kcal	21.8 g	1.9 g
9	火	牛乳 コーンクッキー	ごはん 鶏肉の甘唐揚げ キャベツの塩昆布和え みそ汁(えのき) りんご	牛乳 なかよしサンド	米 片栗粉 油 三温糖 食パン 豆乳バター	鶏もも肉 塩こんぶ 味噌 牛乳	生姜 キャベツ にんじん えのき 玉葱 万能葱 りんご いちごジャム	568 kcal	22 g	1.9 g
10	24 水	牛乳 のりものビスケット	五目あんかけ焼きそば オクラのツナサラダ わかめスープ パナナ	牛乳 里芋ごはん	中華麺 油 片栗粉 ごま油 白すりごま マヨドレ 米 砂糖 里芋	豚もも肉 ツナ わかめ 牛乳	白菜 にんじん 葱 もやし チンゲン菜 オクラ きゅうり とうもろこし 玉葱 パナナ えのき	528 kcal	19.6 g	2.7 g
11	25 木	牛乳 クラッカー	炊き込みごはん 乳児:さけの塩焼き 幼児:さんまの塩焼き 冬瓜のそぼろ煮 みそ汁(ほうれん草) 梨	牛乳 ★いももち〈北海道〉	米 三温糖 片栗粉 じゃがいも 豆乳バター	油揚げ さけ さんま 鶏ひき肉 味噌 牛乳	まいたけ にんじん グリンピース 冬瓜 ほうれん草 玉葱 梨	503 kcal	19.9 g	2.4 g
12	26 金	牛乳 コーンクッキー	ロールパン おからミートローフ アップルドレッシングサラダ にんじんポタージュ オレンジ	牛乳 おほかチャーハン	ロールパン パン粉 油 三温糖 豆乳バター じゃがいも 米 ごま油 白いりごま	豚ひき肉 豆乳 白味噌 牛乳 ベーコン 糸かつお	玉葱 さやいんげん 赤パプリカ とうもろこし トマト キャベツ もやし きゅうり にんじん りんご オレンジ 生姜 にんにく 葱	586 kcal	26.1 g	2.5 g
13	27 土	牛乳 せんべい	鶏ごぼう丼 ポテトサラダ みそ汁(キャベツ) りんご	牛乳 ビスケット オレンジゼリー	米 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも マヨドレ ビスケット オレンジゼリー	鶏もも肉 味噌 牛乳	にんじん ごぼう きゅうり キャベツ 万能葱 りんご	490 kcal	19 g	1.8 g
29	月	牛乳 星のコーンスナック	カレーライス 大根サラダ ABCスープ オレンジ	麦茶 フルーツヨーグルト	米 油 じゃがいも 小麦粉 豆乳バター 砂糖 マカロニ	豚もも肉 ロースハム ヨーグルト	にんにく 生姜 玉葱 にんじん 大根 きゅうり オレンジ パナナ バイン缶 みかん缶	489 kcal	13.5 g	2.1 g
30	火	牛乳 星のコーンスナック	ごはん 手作りふりかけ めかじきのバターポン酢焼き 小松菜の煮びたし みそ汁(豆腐) 梨	牛乳 さつまいもようかん	米 白いりごま 砂糖 小麦粉 油 豆乳バター さつまいも	塩昆布 めかじき 油揚げ 木綿豆腐 味噌 牛乳 寒天 豆乳	にんにく レモン果汁 小松菜 にんじん 葱 梨	508 kcal	21.2 g	1.5 g

※今月の果物は、バナナ・オレンジ・りんご・梨を予定しています。(入荷状況により日々の使用を決定しています。)
 ※献立(食材)は保育園の行事・その他の都合により変更になることがありますのでご了承下さい。献立が変更になった場合はお知らせします。
 ※まだ食べたことのない食材がある場合は、ご家庭でお試ください。