

献立表

2025年09月

南河原保育園

日付	献立名	材料名	おやつ (○は10時おやつ)	エネルギーたんぱく質 脂質 食物繊維
01月	御飯,筑前煮,春雨サラダ, 麩のすまし汁,オレンジ	牛乳、/塩せんべい、/米、/鶏もも肉、にんじん、ごぼう、れんこん、板こんにゃく、いんげん、水、ほんだし、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、/はるさめ、もやし、きゅうり、にんじん、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油、/焼ふ、カットわかめ、水、ほんだし、しょうゆ、食塩、/オレンジ、/麦茶(浸出液)、/パピコ、/塩せんべい、	◎牛乳,◎せんべい,麦茶,アイス(パピコ),せんべい	460(441) 12.7(13.8) 5.1(7.0) 3.1(2.5)
02火	食パン,冷やし中華,ミートボール,バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/食パン、/生中華めん、卵、ハム、きゅうり、カットわかめ、水、ほんだし、ごま油、しょうゆ、酢、砂糖、みりん、/ミートボール、/バナナ、/牛乳、/米、かつお節、ごま、しょうゆ、	◎ヨーグルト,◎せんべい,牛乳,おなかおにぎり	571(476) 21.6(18.4) 17.3(11.0) 3.8(3.1)
03水	御飯,豚肉のしょうが焼き(玉ねぎ),ひじきの炒り煮,豆腐みそ汁(わかめ),オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/豚肉(もも)、たまねぎ、油、しょうゆ、しょうが、みりん、酒、/ひじき、にんじん、油揚げ、油、砂糖、しょうゆ、みりん、水、ほんだし、/木綿豆腐、ねぎ、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/ホットケーキ粉、調製豆乳、卵、ココア(ビュアココア)、メープルシロップ、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,ホットケーキ(ココア)	588(540) 26.3(22.3) 19.8(18.2) 4.4(3.7)
04木	御飯,鮭のフライ,もやしのナムル,みそけんちん汁,バナナ	牛乳、/塩せんべい、/米、/さけ、食塩、こしょう、小麦粉、卵、パン粉、油、中濃ソース、/もやし、カットわかめ、コーン缶、ごま油、すりごま、しょうゆ、/木綿豆腐、だいこん、にんじん、ごぼう、さといも、ねぎ、ごま油、水、淡色みそ、ほんだし、/バナナ、/牛乳、/小麦粉、卵、キャベツ、ねぎ、豚肉(もも・脂身付)、ながいも、かつお節、油、おたふくお好みソース、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,お好み焼き	636(566) 28.5(24.8) 19.3(17.0) 4.4(3.5)
05金	キッスビビンバ,粉ふき芋,はるさめの中華スープ,なし	牛乳、/ビスケット、/米、鶏ひき肉、豚ひき肉、油、ねぎ、しょうが、にんにく、しょうゆ、酒、食塩、砂糖、もやし、にんじん、こまつな、しょうゆ、ごま油、ごま、/じゃがいも、食塩、/キャベツ、はるさめ、ねぎ、中華だしの素、食塩、水、/なし、/牛乳、/コーンフレーク、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,コーンフレーク	528(478) 19.0(17.0) 14.5(14.4) 6.1(4.7)
06土	おにぎり,メンチカツ,バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/メンチカツ(冷凍)、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,せんべい	506(458) 16.4(15.1) 14.9(13.3) 0.8(0.7)
08月	御飯,鶏の唐揚げ,キャベツとトマトのサラダ,みそ汁(じゃがいも、えのき),オレンジ	牛乳、/塩せんべい、/米、/鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油、/キャベツ、トマト、コーン缶、酢、油、砂糖、しょうゆ、/じゃがいも、えのきたけ、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/かぼちゃ、ホットケーキミックス、牛乳、砂糖、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,かぼちゃ蒸しパン	583(507) 26.1(21.1) 16.3(13.8) 4.7(3.5)
09火	食パン,ちゃんぽんうどん,ほうれん草のツナ酢和え,バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/食パン、/ゆでうどん、豚肉(肩ロース)、キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、ごま油、水、中華だしの素、しょうゆ、食塩、/ほうれん草、にんじん、ツナ油漬缶、酢、ごま油、しょうゆ、砂糖、/バナナ、/牛乳、/焼ふ、バター、あおのり、	◎ヨーグルト,◎せんべい,牛乳,麩のラスク(青のり)	407(349) 17.9(14.2) 18.0(12.0) 4.5(3.5)
10水	御飯,炒り豆腐,きゅうりの昆布あえ,みそ汁(もやし、わかめ),オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/木綿豆腐、鶏ひき肉、しらたき、干しいたけ、にんじん、たまねぎ、油、しょうゆ、砂糖、みりん、卵、/きゅうり、塩こんぶ、/もやし、にんじん、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/フレンチフライポテト(冷凍)、油、食塩、ケチャップ、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,フライドポテト	545(522) 20.1(18.5) 18.6(17.6) 3.8(3.4)
11木	御飯,かれの煮つけ,小松菜のあえ物,みそ汁(なす・玉ねぎ),なし	牛乳、/塩せんべい、/米、/かれい、しょうゆ、砂糖、酒、しょうが、/こまつな、もやし、にんじん、コーン缶、しょうゆ、砂糖、/なす、たまねぎ、油揚げ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/なし、/麦茶(浸出液)、/ゼリー、/塩せんべい、	◎牛乳,◎せんべい,麦茶,ゼリー,せんべい	430(438) 16.4(16.2) 3.4(6.6) 2.9(2.3)
12金	御飯,ひき肉カレー,ごぼうとコーンのサラダ,バナナ	牛乳、/ビスケット、/米、/豚ひき肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、牛乳、カレールウ、油、ウスターソース、バター、/ごぼう、にんじん、コーン缶、ハム、水、しょうゆ、みりん、マヨネーズ、ほんだし、/バナナ、/牛乳、/コッペパン、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,コッペパン(ジャム・マーガリン)	607(570) 19.0(17.6) 22.5(20.8) 6.6(5.5)
13土	おにぎり,コロッケ,バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/ミートコロッケ(冷凍)、ウスターソース・濃厚ソース、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,せんべい	484(440) 13.2(12.5) 13.5(12.2) 0.8(0.7)
15月	敬老の日			0(0) 0.0(0.0) 0.0(0.0) 0.0(0.0)
16火	ロールパン,五目焼きそば,もやしの中華風和え物,かに豆腐汁,オレンジ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/ロールパン、/焼きそばめん、豚肉(もも・脂身付)、キャベツ、にんじん、もやし、ピーマン、油、おたふく焼きそばソース、食塩、こしょう、/もやし、にんじん、こまつな、酢、ごま油、しょうゆ、砂糖、/木綿豆腐、かにかまぼこ、ねぎ、水、中華だしの素、食塩、片栗粉、/オレンジ、/牛乳、/ビスケット、	◎ヨーグルト,◎せんべい,牛乳,ビスケット	477(384) 19.9(15.3) 17.4(11.2) 4.8(3.6)

献立表

2025年09月

南河原保育園

日付	献立名	材料名	おやつ (○は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
17 水	御飯。かじきの竜田揚げ、じゃが芋きんぴら、コンソメスープ、バナナ	牛乳、/ビスケット、/米、/かじき、しょうが、しょうゆ、みりん、片栗粉、油、/じゃがいも、ごぼう、にんじん、油、しょうゆ、砂糖、ごま、/キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、水、コンソメ、食塩、/バナナ、/牛乳、/マカロニ、きな粉、砂糖、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、マカロニきな粉あえ	587(541) 23.1(20.0) 18.4(16.9) 6.5(5.1)
18 木	御飯。肉じゃが小松菜のおかかあえ(もやし)、豆腐スープ(わかめ)、ぶどう(テラウエア)	牛乳、/塩せんべい、/米、/豚肉(もも)、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しらたき、油、しょうゆ、砂糖、みりん、食塩、/こまつな、もやし、にんじん、コーン缶、しょうゆ、砂糖、かつお節、/木綿豆腐、カットわかめ、ねぎ、水、中華だしの素、しょうゆ、食塩、/ぶどう、/牛乳、/食パン、マーガリン・ソフトタイプ、砂糖、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、ラスク	590(521) 21.7(18.7) 17.7(15.4) 8.6(6.3)
19 金	御飯。鶏肉のカレー焼き、パンサンデーみそ汁(キャベツ・玉ねぎ)、バナナ	牛乳、/ビスケット、/米、/鶏もも肉、食塩、にんにく、しょうゆ、砂糖、カレー粉、/はるさめ、トマト、きゅうり、酢、砂糖、しょうゆ、すりごま、ごま油、/キャベツ、たまねぎ、水、みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/バナナ、/牛乳、/ポップコーン、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、ポップコーン	548(519) 23.7(20.4) 16.3(15.7) 3.8(3.3)
20 土	おにぎり、メンチカツ、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/メンチカツ(冷凍)、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、せんべい	506(458) 16.4(15.1) 14.9(13.3) 0.8(0.7)
22 月	御飯。マーボー豆腐、はるさめの酢の物、わかめスープ(もやし)、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/米、/木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、しょうが、砂糖、淡色みそ、しょうゆ、ごま油、片栗粉、/はるさめ、きゅうり、にんじん、コーン缶、酢、砂糖、しょうゆ、/カットわかめ、もやし、ねぎ、水、中華だしの素、しょうゆ、食塩、/バナナ、/麦茶(浸出液)、/牛乳、砂糖、ゼラチン、水、黒砂糖、水、きな粉、/塩せんべい、	◎牛乳、◎せんべい、麦茶、牛乳ゼリー、せんべい	516(506) 16.7(17.3) 9.1(11.2) 3.3(2.6)
23 火	秋分の日 			0(0) 0.0(0.0) 0.0(0.0) 0.0(0.0)
24 水	御飯。メンチカツ、ポテトサラダ、チンゲン菜のスープ、オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/メンチカツ(冷凍)、油、/じゃがいも、にんじん、きゅうり、マヨネーズ、食塩、/チンゲンサイ、えのきたけ、ごま油、水、食塩、中華だしの素、/オレンジ、/ジョアプレーン、/揚げせんべい、	◎牛乳、◎ビスケット、ジョア、あられせんべい	551(567) 15.4(16.8) 14.6(17.0) 4.6(3.7)
25 木	食パン、なすのミートスパゲティ、ポイルブロッコリー、野菜スープ、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/食パン、/スパゲティ、豚ひき肉、たまねぎ、なす、にんじん、油、小麦粉、水、ケチャップ、ウスターソース、食塩、/ブロッコリー、食塩、/じゃがいも、にんじん、キャベツ、水、コンソメ、食塩、/バナナ、/牛乳、/米、炊き込みわかめ、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、わかめおにぎり	562(507) 22.3(19.9) 16.2(14.5) 7.7(6.2)
26 金	御飯。チキンカレー、コールスローサラダ、オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/鶏もも肉(皮付き)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、カレールウ、ウスターソース、牛乳、/キャベツ、にんじん、酢、砂糖、油、食塩、/オレンジ、/牛乳、/スティックパン、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、スティックパン	603(567) 18.7(17.3) 19.8(18.8) 7.5(6.2)
27 土	おにぎり、コロッケ、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/ミートコロッケ(冷凍)、ウスターソース・濃厚ソース、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、せんべい	484(440) 13.2(12.5) 13.5(12.2) 0.8(0.7)
29 月	食パン、肉みそうどん、大根サラダ、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/食パン、/ゆでうどん、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、干しいたけ、油、水、みそ(淡色辛みそ)、酒、砂糖、片栗粉、/だいこん、きゅうり、にんじん、ツナ水煮缶、油、酢、しょうゆ、すりごま、/バナナ、/牛乳、/ホットケーキミックス、牛乳、砂糖、さつまいも、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、さつまいも蒸しパン	501(442) 20.1(17.4) 17.4(15.0) 4.6(3.5)
30 火	御飯。鮭の塩焼き、切干し大根の旨煮、みそ汁(キャベツ)、オレンジ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/米、/さけ、食塩、/切り干しだいこん、油揚げ、にんじん、しょうゆ、砂糖、みりん、水、ほんだし、/キャベツ、カットわかめ、水、みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/じゃがいも、食塩、片栗粉、チーズ、油、片栗粉、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、まんまるじゃが	527(447) 24.2(19.4) 15.9(10.6) 7.1(5.2)

* 献立は、材料等の入荷の都合により変更する場合があります。

☆今月のひとこと☆

9月に入っても暑い日が続いています。

夏の疲れも出てくるこの時期、規則正しい食生活で体調を整えましょう。

