

# 献立表

2025年09月

持田保育園

| 日付  | 献立名   | 材料名  | おやつ<br>(○は10時おやつ)                          | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食物繊維                     |
|-----|---|--|--|--|
| 01月 | 御飯、厚揚げとじゃが芋の<br>とほろ煮、春雨サラダ、麩の<br>すまし汁、オレンジ            | 牛乳、/サブレ、/米、/生揚げ、豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、<br>油、しょうゆ、砂糖、みりん、片栗粉、/はるさめ、もやし、きゅうり、にんじん、<br>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<br>塩、/オレンジ、/麦茶(浸出液)、/ゼリー、/塩せんべい、                       | ◎牛乳、◎サブレ、<br>麦茶、ゼリー、せん<br>べい               | 480(497)<br>12.2(13.8)<br>6.3(11.3)<br>5.5(4.3)  |
| 02火 | 食パン、冷やし中華、ミート<br>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、<br>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<br>ール、/バナナ、/麦茶(浸出液)、/バナナ、コーンフレーク、ホイップク<br>リーム、  | ◎ヨーグルト、◎せ<br>んべい、麦茶、バナ<br>ナ、パフェ            | 462(418)<br>14.3(13.0)<br>15.2(11.6)<br>4.2(3.4) |
| 03水 | 御飯、豚肉のしょうが焼き<br>(玉ねぎ)、ひじきの炒り煮、<br>豆腐みそ汁(わかめ)、オレ<br>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<br>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<br>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、/<br>オレンジ、/牛乳、/ホットケーキ粉、調製豆乳、ココア(ピュアココア)、メー<br>プルシロップ、   | ◎牛乳、◎ビスケッ<br>ト、牛乳、ホットケ<br>ーキ(ココア)          | 581(534)<br>25.7(21.8)<br>19.3(17.8)<br>4.4(3.7) |
| 04木 | 御飯、鮭の塩焼き、切干し大<br>根の旨煮、みそ汁(キャベ<br>ツ)、なし                | 牛乳、/塩せんべい、/米、/さけ、食塩、/切り干しだいこん、油揚げ、にん<br>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、米<br>みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/なし、/牛乳、/スティックパン、   | ◎牛乳、◎せんべ<br>い、牛乳、スティ<br>ック<br>パン           | 528(485)<br>24.2(21.3)<br>12.4(11.5)<br>3.6(2.9) |
| 05金 | キッスピンバ、粉ふき芋、<br>はるさめの中華スープ、バ<br>ナナ                    | 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、<br>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、<br>/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、/<br>バナナ、/牛乳、/コーンフレーク、                                  | ◎牛乳、◎ビスケッ<br>ト、牛乳、コーンフ<br>レーク              | 536(482)<br>19.2(17.1)<br>14.5(14.4)<br>5.9(4.6) |
| 06土 | おにぎり、メンチカツ、バナ<br>ナ                                    | 牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/メンチカツ(冷凍)、/バナナ、/牛乳、<br>/揚げせんべい、   | ◎牛乳、◎せんべ<br>い、牛乳、せんべ<br>い                  | 506(458)<br>16.4(15.1)<br>14.9(13.3)<br>0.8(0.7) |
| 08月 | 御飯、鶏の唐揚げ、キャベツ<br>とトマトのサラダ、みそ汁<br>(じゃがいも、えのき)、オレ<br>ンジ | 牛乳、/サブレ、/米、/鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、<br>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<br>たけ、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/小麦<br>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<br>くお好みソース、 | ◎牛乳、◎サブレ、<br>牛乳、お好み焼き                      | 609(571)<br>28.2(23.2)<br>18.8(18.4)<br>5.2(4.1) |
| 09火 | わかめうどん、ほうれん草<br>とツナのマヨネーズ和え、バ<br>ナナ                   | 元気ヨーグルト、/塩せんべい、/ゆでうどん、鶏もも肉、にんじん、しいたけ、<br>ねぎ、カットわかめ、水、しょうゆ、本みりん、食塩、ほんだし、/ほうれんそう、<br>にんじん、ツナ油漬缶、マヨネーズ、/バナナ、/牛乳、/焼ふ、バター、あお<br>のり、   | ◎ヨーグルト、◎せ<br>んべい、牛乳、麩<br>のラスク(青のり)         | 382(334)<br>16.5(13.4)<br>18.0(12.4)<br>3.5(2.8) |
| 10水 | 御飯、炒り豆腐、きゅうりの<br>昆布あえ、みそ汁(もやし、<br>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<br>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<br>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、<br>/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<br>ト、牛乳、フライドポ<br>テト              | 545(522)<br>20.1(18.5)<br>18.6(17.6)<br>3.8(3.4) |
| 11木 | 御飯、ひき肉カレー、ごぼう<br>とコーンのサラダ、バナナ                         | 牛乳、/塩せんべい、/米、/豚ひき肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、牛<br>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<br>ム、水、しょうゆ、みりん、マヨネーズ、ほんだし、/バナナ、/麦茶(浸出液)、<br>/ゼリー、/塩せんべい、   | ◎牛乳、◎せんべ<br>い、麦茶、ゼリー、せ<br>んべい              | 549(533)<br>11.9(13.5)<br>14.1(15.0)<br>6.6(5.2) |
| 12金 | 御飯、かれいの煮つけ、小松<br>菜のあえ物、みそ汁(なす・<br>玉ねぎ)、なし             | 牛乳、/ビスケット、/米、/かれい、しょうゆ、砂糖、酒、しょうが、/こまつな、<br>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<br>みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/なし、/牛乳、/コッペパン、  | ◎牛乳、◎ビスケッ<br>ト、牛乳、コッペパ<br>ン(ジャム・マーガ<br>リン) | 489(475)<br>23.5(20.3)<br>11.8(12.4)<br>2.9(2.5) |
| 13土 | おにぎり、コロケ、バナナ  | 牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/ミートコロケ(冷凍)、ウスターソース・濃<br>厚ソース、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、  | ◎牛乳、◎せんべ<br>い、牛乳、せんべ<br>い                  | 484(440)<br>13.2(12.5)<br>13.5(12.2)<br>0.8(0.7) |
| 15月 | 敬老の日  |  |  | 0(0)<br>0.0(0.0)<br>0.0(0.0)<br>0.0(0.0)         |
| 16火 | ロールパン、五目焼きそば、<br>もやしの中華風和え物、か<br>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<br>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<br>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<br>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、/<br>牛乳、/ビスケット、 | ◎ヨーグルト、◎せ<br>んべい、牛乳、ビス<br>ケット              | 477(384)<br>19.9(15.3)<br>17.4(11.2)<br>4.8(3.6) |

# 献立表

2025年09月

持田保育園

| 日付      | 献立名  | 材料名  | おやつ<br>(○は10時おやつ)         | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食物繊維                     |
|---------|--|--|---------------------------|--|
| 17<br>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)<br>23.1(20.0)<br>18.4(16.9)<br>6.5(5.1) |
| 18<br>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)、オレンジ  | 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、/オレンジ、/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          | 579(511)<br>21.8(18.8)<br>17.7(15.4)<br>8.6(6.3) |
| 19<br>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)<br>23.7(20.4)<br>16.3(15.7)<br>3.8(3.3) |
| 20<br>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)<br>16.4(15.1)<br>14.9(13.3)<br>0.8(0.7) |
| 22<br>月 | 御飯。チキンカレー、コールスローサラダ、オレンジ   | 牛乳、/サブレ、/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、/野菜かりんとう、  | ◎牛乳、◎サブレ、牛乳、野菜かりんとう       | 632(601)<br>18.5(17.0)<br>22.2(21.9)<br>7.0(5.7) |
| 23<br>火 | 秋分の日<br> |  |                           | 0(0)<br>0.0(0.0)<br>0.0(0.0)<br>0.0(0.0)         |
| 24<br>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)<br>15.4(16.8)<br>14.6(17.0)<br>4.6(3.7) |
| 25<br>木 | ミートスパゲティ、ポイルフロッコリー、野菜スープ、バナナ   | 牛乳、/塩せんべい、/スパゲティ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、油、小麦粉、水、ケチャップ、ウスターソース、食塩、/フロッコリー、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      | 544(493)<br>21.7(19.3)<br>15.2(13.8)<br>5.9(4.7) |
| 26<br>金 | 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、/ビスケット、/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)、/塩せんべい、             | ◎牛乳、◎ビスケット、麦茶、せんべい        | 432(466)<br>12.8(14.6)<br>6.5(10.5)<br>3.0(2.6)  |
| 27<br>土 | おにぎり、コロケ、バナナ   | 牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/ミートコロケ(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)<br>13.2(12.5)<br>13.5(12.2)<br>0.8(0.7) |
| 29<br>月 | 御飯。鮭のフライ、もやしのナムル、みそけんちん汁、オレンジ  | 牛乳、/サブレ、/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、/オレンジ、/牛乳、/じゃがいも、食塩、片栗粉、油、しょうゆ、砂糖、       | ◎牛乳、◎サブレ、牛乳、いもち           | 591(564)<br>26.1(23.0)<br>17.7(18.2)<br>9.7(7.3) |
| 30<br>火 | 肉うどん、大根サラダ、バナナ   | 元気ヨーグルト、/塩せんべい、/ゆでうどん、豚肉(もも)、ほうれんそう、にんじん、しいたけ、ねぎ、水、しょうゆ、本みりん、食塩、ほんだし、/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、                   | ◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、さつまいも蒸しパン | 446(379)<br>18.3(14.8)<br>13.1(8.6)<br>3.7(3.0)  |

\* 献立は、材料等の入荷の

☆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。

