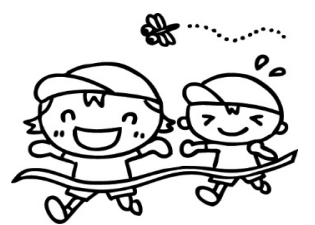




れいわ ねんど
令和7年度

がっこんだてよていひょう
9月献立予定表 (ばら組～ふじ組)

やまぎし えん
山岸こども園



日 曜	昼 食	おやつ	あかのなかま (血や肉になるたべもの)	きいろのなかま (熱や力になるたべもの)	みどりのなかま (体の調子を整えるたべもの)	栄養摂取量			
						熱量 (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
1月	ごはん 中華風卵焼き ほうれん草ナムル 味噌汁 (豆腐／わかめ) パナナ	非常食用ごはん 牛乳	たまご ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	ごま ごまあぶら こめ	もやし ねぎ にら にんじん ほうれんそう わかめ えのき パナナ	565	20.8	14.6	1.6
2火	ごはん ちくわとさつまいもの天ぷら 野菜炒め むら雲スープ オレンジ	ナポリタンスパゲティ 牛乳	ちくわ ぶたにく たまご チーズ ウインナー ぎゅうにゅう	さつまいも こむぎこ あぶら かたくりこ こめ スパゲティ	にんじん ビーマン キャベツ もやし コーン こまつな オレンジ たまねぎ	544	20.3	16.3	1.4
3水	ごはん ハンバーグ ひじきサラダ 煮豆 わかたけ汁	がんづき 牛乳	ぶたにく ぎゅうにゅう たまご かつおぶし きんときまめ	パンこ はるさめ ごま ごまあぶら こめ こむぎこ くらざとう	たまねぎ にんじん ひじき きゅうり コーン たけのこ わかめ ねぎ	564	22.3	17.8	1.4
4木	食パン チキンピカタ 青菜コーンごま和え カレースープ パナナ	ごもく 五目うどん プルーン	とりにく たまご ぶたにく あぶらあげ かつおぶし	パン マーガリン ごま こむぎこ バター じゃがいも うどん	こまつな コーン にんじん もやし たまねぎ いんげん パナナ しいたけ グリンピース プルーン	454	21.2	12.8	2.7
5金	ごはん 豆腐の五目あん フレーク和え 味噌汁 (油揚げ／玉葱) オレンジ	じゃが芋餅 牛乳	とうふ とりにく ツナ あぶらあげ しらす ぎゅうにゅう	かたくりこ あぶら ごま こめ じゃがいも バター	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ こまつな ねぎ オレンジ あおのり コーン	477	21.3	16.5	2.0
6土	ごはん サバごまみそ焼き すき昆布の煮物 昆布佃煮 味噌汁 (なめこ／小松菜) パナナ	バタースティックパン 牛乳	さば あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう	ごまあぶら しらたき あぶら こめ パン	こんぶ にんじん なめこ こまつな パナナ	521	23.4	15.0	1.7
8月	ごはん タンドリーチキン 春雨サラダ かぼちゃの甘煮 味噌汁 (小松菜／豆腐)	シュガートースト 牛乳	とりにく ヨーグルト とうふ ぎゅうにゅう	はるさめ こめ パン マーガリン グラニューとう	にんじん きゅうり キャベツ かぼちゃ こまつな たまねぎ	529	20.7	16.7	1.8
9火	ごはん 赤魚のカレー焼き もやしのごま和え じゃが芋ソテー 味噌汁 (キャベツ)	フルーツパフェ クラッカー	あかうお ウインナー とうふ	ごまあぶら ごま じゃがいも あぶら こめ	たまねぎ にんじん こまつな もやし ビーマン にんにく キャベツ みかん バイン パナナ りんご	440	16.6	12.9	1.7
10水	ごはん 高野豆腐フライ かぼちゃサラダ ひじきそぼろ 春雨スープ	チャーハン 牛乳	こうやどうふ とりにく あぶらあげ かつおぶし ぶたにく ぎゅうにゅう	こむぎこ パンこ あぶら ごま はるさめ こめ ごまあぶら	かぼちゃ きゅうり にんじん コーン ひじき しょうが たけのこ ねぎ	595	19.5	19.7	1.4
11木	ロールパン マカロニミート フレンチサラダ 白菜スープ オレンジ	ひじきごはん 牛乳	ぶたにく チーズ あぶらあげ ぎゅうにゅう	パン マカロニ こむぎこ バター あぶら こめ かたくりこ もちこめ	にんじん たまねぎ グリンピース きゅうり キャベツ はくさい こまつな たけのこ オレンジ ひじき しいたけ ごぼう	516	20.0	17.1	1.7
12金	ごはん さばの味噌煮 筑前煮 味噌汁 (小松菜／大根) パナナ	じゃこトースト 牛乳	さば とりにく なまあげ しらす チーズ ぎゅうにゅう	こんにゃく ごまあぶら こめ パン	しょうが ごぼう にんじん れんこん しいたけ こまつな だいこん パナナ あおのり	523	26.1	14.9	2.4
13土	ごはん 赤魚西京焼き 厚揚げの煮物 昆布佃煮 味噌汁 (油揚げ／なす) パナナ	あんマーガリンパン 牛乳	あかうお あつあげ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こんにゃく こめ パン	にんじん はくさい こんぶ なす こまつな パナナ	555	22.3	16.9	1.4
15月	敬老の日								
16火	ごはん さば唐揚げ野菜あんかけ オレンジ コーンサラダ 味噌汁 (小松菜／豆腐)	フレーククッキー 牛乳	さば とうふ たまご スキムミルク ぎゅうにゅう	かたくりこ あぶら こめ こむぎこ マーガリン	にんじん ビーマン たまねぎ しいたけ きゅうり キャベツ コーン こまつな オレンジ	552	23.5	17.7	1.6
17水	ごはん 千草焼き 和風サラダ 味噌汁 (大根／油揚げ) パナナ	ごもく 五目おこわ 牛乳	とうふ ツナ たまご ちくわ あぶらあげ ぎゅうにゅう	あぶら こめ もちこめ	にら にんじん きゅうり キャベツ だいこん パナナ しいたけ	542	19.5	16.2	1.9
18木	〈誕生会メニュー〉さつまいもごはん 鶏のから揚げ ブロッコリーマヨネーズ和え 豚汁 オレンジ	ケーキ 牛乳	とりにく ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ さつまいも ごま かたくりこ あぶら じゃがいも こんにゃく	しょうが ブロッコリー にんじん ごぼう ねぎ オレンジ	577	21.7	24.5	1.7
19金	ごはん 豚肉大根みそ煮 もやしのナムル 味噌汁 (じゃがいも／玉葱) パナナ	アメリカンドッグ風 ケーキ 牛乳	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう ウインナー	こんにゃく ごまあぶら じゃがいも こめ こむぎこ マーガリン	だいこん しょうが にんじん きゅうり もやし たまねぎ わかめ パナナ	559	20.6	20.2	2.2
20土	ごはん ほっけ塩焼き すき焼き風煮 味噌汁 (キャベツ) パナナ	ジャムマーガリンパン 牛乳	ほっけ とうふ ちくわ あぶらあげ ぎゅうにゅう	しらたき あぶら こめ パン	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな パナナ	589	24.1	20.5	1.9
22月	ごはん 松風焼き 野菜含め煮 にら玉スープ オレンジ	きなこ揚げパン 牛乳	とりにく たまご ぎゅうにゅう かつおぶし きなこ	パンこ ごま じゃがいも こんにゃく こめ パン あぶら	にんじん たまねぎ しょうが こんぶ だいこん ごぼう にら オレンジ	565	23.8	19.2	1.6
23火	秋分の日								
24水	ごはん 豚肉トマト煮 切り干し大根サラダ もやしスープ パナナ	お好み焼き 牛乳	ぶたにく ツナ あぶらあげ かつおぶし たまご えび ぎゅうにゅう	バター こむぎこ ごまあぶら こめ あぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん いんげん だいこん きゅうり もやし えのき こまつな パナナ キャベツ ねぎ あおのり	559	20.2	21.1	1.2
25木	ロールパン 白身魚フライ トマト 三色ごま和え コーンチャウダー	わふう 和風スパゲティ 牛乳	ホキ とりにく スキムミルク ツナ ぎゅうにゅう	パン こむぎこ パンこ あぶら ごま じゃがいも バター スパゲティ	こまつな にんじん もやし トマト パセリ たまねぎ コーン えのき	538	27.7	18.1	2.0
26金	ごはん 高野豆腐ひき肉サンド マカロニサラダ 味噌汁 (ふ／わかめ) 梨	スイートポテト 牛乳	こうやどうふ とりにく かつおぶし ツナ ぎゅうにゅう	かたくりこ マカロニ ふ こめ さつまいも	ねぎ にんじん きゅうり キャベツ わかめ なし	514	18.5	16.6	1.3
27土	ごはん 魚塩こうじ焼き 切干大根コンソメ煮 昆布佃煮 味噌汁 (なめこ／小松菜) パナナ	バタースティックパン 牛乳	ホキ ツナ とうふ ぎゅうにゅう	あぶら こめ パン	だいこん にんじん こんぶ なめこ こまつな パナナ	493	21.1	13.0	1.7
29月	ごはん ポークカレー 白身魚のハーブ焼き 中華風サラダ すまし汁	や 焼きそば 牛乳	ぶたにく あかうお とうふ かつおぶし ぎゅうにゅう	じゃがいも あぶら はるさめ ごまあぶら こめ ちゅうかめん	にんじん たまねぎ グリンピース もやし きゅうり ねぎ わかめ ビーマン キャベツ	569	25.8	17.2	2.2
30火	ごはん 白身魚のピカタ ブロッコリーソテー 味噌汁 (豆腐／わかめ) パナナ	きのこごはん 牛乳	ホキ たまご とうふ とりにく ぎゅうにゅう	こむぎこ あぶら こめ	にんじん ブロッコリー たけのこ わかめ ねぎ パナナ しいたけ まいたけ	504	23.1	10.7	1.5

★物資の都合上献立を変更する場合があります。

☆9月1日は防災の日です。おやつに非常食用のごはんを食べてみます。