様式F101

2025年09月

献　立　表

杉戸みちのこ保育

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 (　)は未満児	材料名（◎は10時おやつ ○は午後おやつ）				10時おやつ	3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 月	ご飯 ハニースパイシーチキン カニカマサラダ みそ汁	513.9(452.9) 22.2(18.6) 13.1(12.6) 1.6(1.2)	米、小麦粉、三温糖、油、はちみつ、片栗粉、ごま	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	キャベツ、玉葱、なす、ホールコーン缶、胡瓜、にんにく	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、食塩、カレー粉	麦ふぁー 牛乳	ココアカップケーキ 牛乳
02 火	ご飯 鯖のムニエル かぼちゃとひじきの煮物 みそ汁	466.9(417.6) 20.1(16.8) 13.9(13.4) 2.0(1.6)	米、食パン、小麦粉、三温糖、マヨネーズ	生鯖、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、とろけるチーズ、しらす干し、バター、牛乳	かぼちゃ、玉葱、だいこん皮つき・生、人参、なめこ、いんげん(冷凍)、ひじき、あおのり	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ(うすくち)、本みりん、中濃ソース、カレー粉、食塩	ソフトサラダ 牛乳	チーズトースト 麦茶
03 水	ふりかけご飯 豆腐と青菜のとろみ煮 ささ身と胡瓜の塩昆布和え みそ汁	495.6(444.4) 19.8(16.6) 11.8(10.9) 1.8(1.3)	米、ホットケーキミックス、さつまいも、片栗粉、ごま、ごま油	牛乳、木綿豆腐、ゆであずき缶、鶏ささ身、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、バター	胡瓜、もやし、ほうれん草、人参、ホールコーン缶、長葱、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、中華だしの素、食塩	マシュマロ 牛乳	あんこスコーン 牛乳
04 木	ご飯 鮭と白菜の重ね蒸し マカロニサラダ 豆腐みそ汁	499.1(406.0) 23.3(17.5) 13.2(9.5) 1.8(1.4)	米、マヨネーズ、片栗粉、三温糖	牛乳、生鮭、木綿豆腐、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、ゼラチン	オレンジ濃縮果汁、白菜、みかん缶、玉葱、ホールコーン缶、胡瓜、えのきたけ、人参、さやえんどう、しょうが、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ(うすくち)、食塩	塩せんべい 麦茶	オレンジゼリー 牛乳
05 金	豚肉の甘みそ丼 キャベツのおかか和え すまし汁 バナナ	539.2(464.1) 18.5(16.8) 13.1(11.9) 1.4(1.1)	七分つき米、ホットケーキミックス、三温糖、油、片栗粉	牛乳、豚もも(小間)、木綿豆腐、ゆであずき缶、米みそ(淡色辛みそ)、バター、かつお節	バナナ、玉葱、キャベツ、チンゲンサイ、胡瓜、ゆで筍、赤ピーマン、人参、ホールコーン缶、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	ふがし 牛乳	小倉ケーキ 牛乳
06 土	ジャムクリームサンド 鶏肉のトマト煮 ポテトスープ	514.1(439.0) 24.4(19.7) 14.0(12.4) 2.1(1.5)	食パン、七分つき米、じゃがいも、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、しらす干し、ヨーグルト(無糖)、バター	ホールトマト缶詰、玉葱、人参、いちごジャム・低糖度、赤ピーマン、黄ピーマン、葉ねぎ、焼きのり、にんにく	コンソメ、食塩、しょうゆ、パセリ粉	カルシウムせん 牛乳	しらすおにぎり 牛乳
08 月	ご飯 高野豆腐ハンバーグ 里芋の煮物 なめこのみそ汁	494.5(452.3) 19.5(16.8) 13.8(14.5) 1.4(1.1)	米、里芋(冷凍)、ホットケーキミックス、三温糖、パン粉、はちみつ、油、片栗粉	豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳、ゆであずき缶、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐、卵、きな粉	人参、玉葱、長葱、なめこ、いんげん(冷凍)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	バタークッキー 牛乳	きなこケーキ 麦茶
09 火	ご飯 魚のピザ風焼き コールスローサラダ みそ汁	424.9(401.6) 19.6(17.1) 8.2(8.6) 1.9(1.7)	米、片栗粉、三温糖、コーンフレーク、黒砂糖、マヨネーズ	牛乳、メルルーサ、鶏ささ身、米みそ(淡色辛みそ)、とろけるチーズ、きな粉	だいこん皮つき・生、キャベツ、えのきたけ、人参、長葱、ホールコーン缶、パセリ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、酢、食塩	うす焼せんべい 牛乳	わらび餅 牛乳
10 水	ツナクリームパスタ さつま芋と豚肉の炒め物 野菜スープ バナナ	567.2(469.2) 19.9(16.5) 15.0(13.1) 1.7(1.3)	スパゲッティ、米、さつまいも、小麦粉、三温糖、ごま油	牛乳、ツナ水煮缶(きはだ)、油揚げ、豚肉(もも)、バター、ベーコン	バナナ、玉葱、人参、長葱、ほうれん草、キャベツ、しめじ、人参	しょうゆ、コンソメ、食塩	ビスコ 牛乳	きつねおにぎり 麦茶
11 木	ご飯 魚のカレー風味焼き 小松菜のごま和え みそ汁	513.7(472.0) 17.4(15.8) 15.0(14.0) 1.4(1.1)	米、食パン、じゃがいも、グラニュー糖、油、小麦粉、ごま、砂糖	生鯖、カルピス、米みそ(淡色辛みそ)、バター、牛乳	小松菜、もやし、玉葱、人参、ホールコーン缶、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、カレー粉、食塩	マシュマロ 牛乳	揚げパン カルピス
12 金	ご飯 鶏のマーマレード焼き キャベツとささみの和え物 みそ汁	539.7(474.0) 24.7(20.3) 10.8(10.3) 1.2(0.9)	米、ホットケーキミックス、三温糖、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、鶏ささ身、卵、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、小松菜、人参、胡瓜、ブルーベリー、えのきたけ、マーマレード	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、無塩バター、酢、食塩	カルシウムせん 牛乳	ブルーベリー マフィン 牛乳
13 土	三色丼 クラッカーチキン マカロニスープ	533.5(457.8) 22.4(19.5) 15.1(13.4) 1.1(1.0)	七分つき米、さつまいも、、小麦粉、油、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮なし)、豆乳、鶏ひき肉、ベーコン、バター	ほうれん草、人参、玉葱、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、みりん、コンソメ、食塩	塩せんべい 牛乳	スイートポテト 牛乳
16 火	ご飯 豚肉のしょうが焼き 春雨の和え物 みそ汁	509.7(449.2) 20.2(17.0) 17.8(16.7) 1.9(1.5)	米、食パン、春雨、油、マヨネーズ、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ピザ用チーズ	玉葱、もやし、胡瓜、キャベツ、しめじ、人参、ひじき、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢	星食べよ 牛乳	ひじきトースト 牛乳
17 水	ご飯 揚げたらのみぞれ煮 チンゲン菜とツナの和え物 みそ汁	482.4(393.9) 21.5(15.9) 10.9(8.9) 1.7(1.2)	米、ホットケーキミックス、さといも、三温糖、油、片栗粉	牛乳、たら、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、バター	かぼちゃ、チンゲンサイ、だいこん皮つき・生、人参、長葱、もやし、葉ねぎ、焼きのり、しょうが	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん	麦ふぁー 麦茶	かぼちゃケーキ 牛乳
18 木	厚揚げの中華丼 和風コーンサラダ すまし汁	501.2(435.9) 19.6(16.7) 16.8(16.4) 1.2(0.9)	七分つき米、白玉粉、ごま油、片栗粉、三温糖	牛乳、生揚げ、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、きな粉	キャベツ、白菜、人参、玉葱、ほうれん草、えのきたけ、トマト、胡瓜、ホールコーン缶、カットわかめ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、中華だしの素、食塩	ビスコ 牛乳	あべかわもち 牛乳
19 金	きのこカレーうどん 鯖の西京焼き かぼちゃのスープ バナナ	507.1(435.5) 20.8(17.5) 14.8(13.1) 2.0(1.6)	ゆでうどん、米、片栗粉、マヨネーズ、三温糖	生鯖(60g)、豚肉(肩ロース)、ツナ水煮缶(きはだ)、バター、牛乳	バナナ、かぼちゃ、小松菜、長葱、玉葱、えのきたけ、生椎茸、人参、しめじ、焼きのり、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、本みりん、食塩、カレー粉、コンソメ	塩せんべい 牛乳	ツナマヨおにぎり 麦茶
20 土	豚丼 豆腐みそ汁 バナナ	512.9(452.2) 20.4(17.3) 11.7(11.0) 1.7(1.3)	七分つき米、じゃがいも、油、三温糖、片栗粉、米粉	豚肉(もも)、木綿豆腐、粉チーズ、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、玉葱、長葱、小松菜、だいこん皮つき・生、えのきたけ、人参、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	マシュマロ 牛乳	ポンデケージョ 麦茶
22 月	ご飯 鶏のごま塩麹焼き 切干大根のサラダ みそ汁	482.7(410.5) 19.3(15.5) 15.6(13.8) 1.6(1.2)	米、ホットケーキミックス、ごま、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、バター	なす、胡瓜、とうもろこし、長葱、人参、ホールコーン缶、えのきたけ、切干大根、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢	ビスコ 麦茶	コーンスコーン 牛乳
24 水	ご飯 豆腐ハンバーグ 和風マカロニサラダ みそ汁	576.0(518.5) 23.4(20.9) 15.8(14.1) 1.6(1.2)	米、ホットケーキミックス、マカロニ・スパゲティー、片栗粉、ホットケーキシロップ、パン粉、三温糖、油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	玉葱、もやし、胡瓜、人参、ホールコーン缶、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	ふがし 牛乳	ココアケーキ 牛乳
25 木 誕生会 メニュー	赤飯 あじの照り焼き キャベツのお浸し みそ汁	517.8(446.0) 18.3(16.0) 14.7(15.3) 1.1(0.9)	米、七分つき米、もち米、ごま、三温糖	あじ、油揚げ、ささげ(乾)、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、牛乳	キャベツ、大根、人参、えのきたけ、長葱、焼きのり、カットわかめ、しょうが	しょうゆ、本みりん、かつお・昆布だし汁、食塩	星食べよ 牛乳	きな粉おはぎ 麦茶
26 金	ご飯 肉豆腐 鶏とキャベツのごま和え みそ汁	534.2(483.9) 23.8(19.7) 17.2(15.0) 1.5(1.2)	米、ホットケーキミックス、さといも、三温糖、油、すりごま	牛乳、焼き豆腐、豚肉(肩ロース)、鶏ささ身、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、とろけるチーズ、油揚げ、バター	キャベツ、玉葱、長葱、人参、えのきたけ、ピーマン、ホールコーン缶、	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、本みりん	マシュマロ 牛乳	ピザカップケーキ 牛乳
27 土	小松菜和風パスタ チキンのチーズ焼き スープ	502.3(439.7) 19.8(17.6) 16.2(14.7) 1.6(1.3)	マカロニ・スパゲティー、ホットケーキミックス、じゃがいも、三温糖、油	鶏もも肉(皮付き)、ベーコン、とろけるチーズ、牛乳	玉葱、小松菜、トマト、人参、みかん缶、しめじ、マッシュルーム缶、にんにく、パセリ	ケチャップ、しょうゆ、食塩、コンソメ	塩せんべい 牛乳	みかん蒸しパン 麦茶
29 月	さつま芋ご飯 豚肉のスタミナ焼き 春雨サラダ みそ汁	551.7(465.4) 21.2(17.5) 16.7(16.2) 1.4(1.1)	七分つき米、さつまいも、マヨネーズ、春雨、三温糖	牛乳、こしあん(生)、豚肉(肩ロース)、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	玉葱、人参、もやし、長葱、にら、胡瓜、干しぶどう、にんにく、しょうが、かんてん(粉)、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	バタークッキー 牛乳	水ようかん 牛乳
30 火	マーボー豆腐丼 さつま芋のチーズ焼き すまし汁 バナナ	521.8(467.6) 19.5(16.8) 12.3(12.1) 1.8(1.3)	七分つき米、食パン、さつまいも、片栗粉、三温糖、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ水煮缶(きはだ)、とろけるチーズ、皮なしウィンナー、米みそ(淡色辛みそ)、バター、牛乳	バナナ、長葱、ゆで筍、ホールコーン缶、玉葱、生椎茸、えのきたけ、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	オールレーズン 牛乳	ツナ照りパン 麦茶