

献立表

2025年09月

杉戸中央みちのこ保育園(一般)

日付	献立	エネルギーたんぱく質脂質/塩分(注)未測定	材 料 名				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 豚肉のみそ漬け焼き 高野豆腐のカレー煮 すまし汁	514.1(462.1) 21.3(18.2) 17.5(16.9) 1.9(1.4)	米、小麦粉、油、三温糖、片栗粉、バター	牛乳、豚肉(もも)、凍り豆腐、ツナ水煮缶、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)	玉葱、もやし、えのきたけ、チンゲンサイ、人参、長葱、カットわかめ、にんにく	しょうゆ、本みりん、カレー粉、食塩	ビスコ 牛乳	キャロットクッキー 牛乳
02火	ご飯 さばのトマト煮 よだれ鶏風サラダ みそ汁	522.1(461.0) 22.4(18.9) 15.9(15.3) 1.7(1.4)	米、さつまいも、油、水あめ、三温糖、小麦粉、焼ふ、油、片栗粉、ごま	牛乳、生鮪、鶏ささ身、米みそ(淡色辛みそ)	玉葱、ホールトマト缶詰、トマト、キャベツ、もやし、小松菜、長葱、しめじ、いんげん(冷凍)、切干大根、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩	ソフトサラダせんべい 牛乳	大学芋 牛乳
03水	ご飯 チーズタッカルビ風 にらとしらすのナムル 中華スープ	529.6(461.7) 22.0(18.2) 16.1(15.4) 2.2(1.7)	米、さつまいも(皮付)、ごま油、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、しらす干し、ビザ用チーズ、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、キャベツ、にら、生椎茸、人参、玉葱、エリンギ、ゆで筍、にんにく、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、本みりん、食塩	星たべよ 牛乳	スモアサンド 牛乳
04木	手作りなめたけご飯 鶏肉のねぎ醤油がけ 切干大根のごまおかつか和え みそ汁	569.6(467.7) 22.2(18.1) 16.7(15.1) 2.3(1.7)	米、里芋(冷凍)、小麦粉、三温糖、油、ごま、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ、かつお節	えのきたけ、もやし、長葱、小松菜、人参、切干大根、葉ねぎ、しょうが	しょうゆ、本みりん、酢	麦ふあー 牛乳	ゆかりチーズおにぎり 牛乳
05金	ご飯 かれないの香草パン粉焼き じゃがマヨドレ昆布あえ みそ汁	515.9(413.1) 26.0(19.1) 14.7(11.2) 1.9(1.4)	米、じゃがいも、スパゲティ、パン粉、ごま、バター	牛乳、かだい、鶏ささ身、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、粉チーズ	キャベツ、玉葱、しめじ、長葱、塩こんぶ、にんにく、焼きのり、パセリ	しょうゆ、食塩	ビスケット 麦茶	ツナスパゲティ 牛乳
06土	さつまいも入りドリア 洋風卵スープ りんご	625.8(477.6) 21.2(15.6) 19.4(13.8) 1.6(1.3)	米、強力粉、じゃがいも、さつまいも(皮付)、小麦粉、三温糖、グラニュー糖、パン粉、バター	牛乳、鶏むね肉(皮付き)、卵、ウインナー、粉チーズ	りんご、玉葱、キャベツ、ほうれん草、人参、しめじ、パセリ	コンソメ、食塩、ドライイースト	せんべい 麦茶	手作りメロンパン 牛乳
08月	ご飯 豚肉のすき焼き風煮 マカロニサラダ みそ汁	572.9(502.3) 25.6(21.3) 18.0(15.3) 1.8(1.5)	米、三温糖、油、バター	牛乳、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶	りんご、えのきたけ、もやし、白菜、玉葱、長葱、人参、しらたき、胡瓜、ホールコーン缶、カットわかめ	しょうゆ、みりん、食塩	せんべい 牛乳	アップルパイ風 牛乳
09火	ご飯 あじのカレー焼き かぼちゃと厚揚げのそぼろ煮 みそ汁	568.4(520.9) 25.5(22.4) 18.5(16.4) 2.2(2.1)	米、三温糖、片栗粉、油、バター	牛乳、ヨーグルト(無糖)、あじ、生揚げ、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ゼラチン	かぼちゃ、生椎茸、玉葱、小松菜、人参、いんげん(冷凍)、レモン果汁、しょうが	しょうゆ、カレー粉	うす焼きせんべい 牛乳	ヨーグルトケーキ 牛乳
10水	ツナサンド ポークチャップ コンソメスープ 梨	592.4(446.2) 28.8(21.3) 17.4(13.8) 1.8(1.3)	食パン、米、さつまいも、小麦粉、ごま、バター	牛乳、豚肉(もも)、ツナ水煮缶、生鮪	なし、玉葱、キャベツ、人参、しめじ、胡瓜、にんにく、カットわかめ	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩	ハッピーターン 麦茶	鮭わかめおにぎり 牛乳
11木	ご飯 鶏肉のちゃんちゃん焼き なすの甘辛炒め すまし汁	538.7(473.8) 21.1(17.7) 19.8(16.6) 1.6(1.2)	米、食パン、三温糖、油、片栗粉、バター	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、生揚げ、豚肉(もも)、バター、コンデンスミルク、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、なす、人参、玉葱、しめじ、えのきたけ、長葱、ピーマン、切干大根、にんにく	しょうゆ、本みりん、食塩	カルシウムせん 牛乳	ココアミルクトースト 牛乳
12金	ご飯 さわらのイタリヤン焼き フレンチサラダ 野菜ころころスープ	517.7(454.6) 20.9(18.0) 15.4(14.3) 1.6(1.2)	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、三温糖、油	牛乳、さわか、おから(旧来製法)、チーズ、粉チーズ	玉葱、キャベツ、人参、ホールトマト缶詰、胡瓜、ホールコーン缶、グリーンピース(冷凍)、にんにく、パセリ	ケチャップ、酢、コンソメ、食塩	ビスケット 牛乳	おからドーナツ 牛乳
13土	とんこつ風ラーメン シウマイ バナナ	528.6(409.5) 23.7(17.4) 16.0(11.4) 2.0(1.5)	生中華めん、じゃがいも、しゅうまいの皮、片栗粉、ごま油、すりごま、三温糖	牛乳、豚ひき肉、豚肉(もも)、とろけるチーズ	バナナ、玉葱、キャベツ、もやし、人参、ホールコーン缶、焼きのり、しょうが	しょうゆ、食塩	せんべい 麦茶	のりチーズ芋もち 牛乳
16火	ご飯 塩だれ鶏つくね チャプチェ みそ汁	541.8(469.2) 22.8(19.2) 16.9(15.5) 2.3(1.6)	米、片栗粉、黒蜜、春雨、三温糖、ごま油、ごま	牛乳、豆乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、きな粉	玉葱、人参、なす、生椎茸、長葱、にら、にんにく	しょうゆ、本みりん、食塩	麦ふあー 牛乳	豆乳くずもち 牛乳
17水	肉うどん 五目かき揚げ 青のりポテトサラダ	558.7(475.2) 20.9(17.6) 15.1(15.2) 1.9(1.4)	ゆでうどん、じゃがいも、米、さつまいも、小麦粉、もち米、油、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、こしあん(生)、しらす干し、油揚げ、かまぼこ、きな粉、干しえび	人参、玉葱、しめじ、胡瓜、れんこん、葉ねぎ、あおのり	しょうゆ、本みりん、食塩	ビスコ 牛乳	二色おはぎ 牛乳
18木	野菜キーマカレー 豆腐サラダ わかめスープ りんご	593.8(489.6) 21.8(17.7) 17.7(16.1) 1.9(1.5)	米、玄米、もち米、三温糖、油、ごま油、ごま、黒ごま	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、豚ひき肉	りんご、キャベツ、胡瓜、玉葱、トマト、ホールトマト缶詰、胡瓜、なす、ズッキーニ、しめじ、人参、ホールコーン缶、カットわかめ、にんにく、しょうが	カレー粉、しょうゆ、酢、ウスターソース、コンソメ、食塩	ソフトサラダせんべい 牛乳	ごま塩おにぎり スティックきゅうり 牛乳
19金	ご飯 たらのクリームソースがけ キャベツのごまあえ みそ汁	545.8(431.9) 23.8(17.5) 17.4(13.1) 1.8(1.3)	米、ホットケーキミックス、じゃがいも、小麦粉、すりごま、油、三温糖、バター	牛乳、たら、木綿豆腐、皮なしウインナー、米みそ(淡色辛みそ)、とろけるチーズ	キャベツ、長葱、人参、玉葱、もやし、ほうれん草、なめこ、大根、パセリ	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、食塩	ビスケット 麦茶	ウインナーマフィン 牛乳
20土	ツナとしらすの青のりパスタ 大学芋 みそ汁	560.6(431.9) 20.9(15.5) 15.8(11.3) 2.2(1.7)	さつまいも、スパゲティ、米、油、水あめ、三温糖、油、黒ごま	牛乳、ツナ水煮缶、しらす干し、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	なす、人参、玉葱、キャベツ、小松菜、にんにく、カットわかめ、あおのり、しょうが	しょうゆ、コンソメ、本みりん、食塩	せんべい 麦茶	小松菜そぼろおにぎり 牛乳
22月	ご飯 焼肉 きゅうりの塩昆布和え すまし汁	534.7(470.5) 22.4(18.6) 14.6(12.9) 1.7(1.2)	米、ごま油、すりごま、三温糖、ごま	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、かまぼこ、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	胡瓜、人参、玉葱、ほうれん草、生椎茸、ピーマン、塩こんぶ、にんにく	しょうゆ、本みりん、食塩	カルシウムせん 牛乳	おかゆチーズおにぎり 牛乳
24水 誕生会	赤飯 塩からあげ 切干大根とよやしのナムル かぼちゃのクリームスープ	600.3(497.9) 24.6(19.8) 16.8(16.0) 1.7(1.4)	米、コーンフレーク、油、片栗粉、三温糖、ごま油、ごま	ジョアブレン、鶏むね肉(皮付き)、牛乳、皮なしウインナー、ヨーグルト(無糖)、ささげ(乾)	かぼちゃ、もやし、玉葱、人参、りんご、みかん缶、胡瓜、しめじ、切干大根、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、食塩、コンソメ	星たべよ 牛乳	フルーツパフェ ジョア
25木	ぎょうざ丼 じゃがいものごまがらめ 豆腐と鶏肉の中華スープ 梨	587.2(490.6) 23.1(19.9) 15.7(14.7) 1.7(1.3)	米、じゃがいも、ぎょうざの皮、三温糖、油、黒蜜、すりごま、ごま油	牛乳、豚ひき肉、こしあん(生)、木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き)	なし、キャベツ、みかん缶、玉葱、もやし、もも缶、パイン缶、にら、小松菜、長葱、かんでん(粉)、にんにく、しょうが	しょうゆ、本みりん、酢、食塩	ハッピーターン 牛乳	牛乳かんのあんみつ スキムココア
26金 絵本給食	ご飯 かれないのコーンクリーム焼き 厚揚げチャンプルー みそ汁	561.5(442.9) 22.6(16.7) 18.4(13.8) 1.7(1.2)	米、ホットケーキミックス、さつまいも、小麦粉、三温糖、油、焼ふ(板ふ)、バター	牛乳、かだい、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ、かつお節	もやし、人参、チンゲンサイ、しめじ、玉葱、ブルーベリージャム、長葱、クリームコーン缶、パセリ	しょうゆ、食塩	ビスケット 麦茶	カップケーキ (はらぺこあおむし) 牛乳
27土	豚丼 みそ汁 フルーツヨーグルト	566.2(436.3) 20.0(14.8) 18.8(13.4) 1.6(1.2)	米、米粉、油、三温糖、片栗粉、焼ふ(板ふ)	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、長葱、みかん缶、玉葱、しらたき、えのきたけ、なす、干しぶどう	しょうゆ、みりん	せんべい 麦茶	ブラウニー 牛乳
29月	ご飯 煮込み大豆ハンバーグ 納豆のさっぱりサラダ 野菜スープ	580.9(472.3) 24.7(18.5) 17.1(12.4) 1.8(1.6)	米、パン粉、三温糖、片栗粉、油、ごま、ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、納豆、大豆(ゆで)、チーズ	小松菜、しめじ、玉葱、キャベツ、人参、えのきたけ、ごぼう、切干大根、人参、干椎茸、にんにく	しょうゆ、ケチャップ、中濃ソース、酢、本みりん、コンソメ、食塩	うす焼きせんべい 麦茶	鶏めしおにぎり 牛乳
30火	ご飯 さばのりんごソースがけ 春雨サラダ みそ汁	519.9(459.3) 20.4(17.5) 17.1(14.7) 1.9(1.6)	米、春雨、三温糖、油、片栗粉、ごま、ごま油	牛乳、生鮪、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、鶏ささ身	ぶどう濃縮果汁、かぼちゃ、胡瓜、玉葱、もやし、りんご、ぶどう缶、人参、葉ねぎ、かんでん、しょうが	しょうゆ、酢、食塩	きなこせんべい 牛乳	ぶどうゼリー 牛乳

★9月18日(木)…3～5歳児クラスがおやつでお米の食べ比べを行います。0～2歳児クラスは玄米ともち米は提供せず、うるち米のみの提供となります。