



月 献立表



令和7年9月30日
新堀保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質・塩分 (1人あたり)	材 料 名 (○は9時15分おやつ ○は午後おやつ)				9時15分おやつ	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		
1水	豚肉とじゃがいもの甘辛炒め、フロッキーのおかか和え、ヨーグルト健康、みぞ汁	266.6(396.7) 16.8(17.1) 11.9(10.4) 1.6(1.3)	じゃがいも、揚げ油・ 油、砂糖、○メー フロッキー、植物油、砂糖、 みぞ汁	ヨーグルト、豚もも肉スライ ス、みそ、薄揚げ、煮干 し、かつお節はさい	フロッキー、だいこん、たま ねぎ、こまつな、とうもろ こし、にんじん、○バナナ	しょうゆ、本みりん、酒	バナナ	カルピス 焼きそばりんどう
2木	鶏肉のフリッター、わかめサ ラダ、バナナ、ふりかけ、野 菜スープ	322.7(425.2) 17.4(17.5) 11.4(12.4) 2.3(1.8)	○米粉パン スライス食パ ン、揚げ油、片栗粉、薄力 粉、植物油、胚芽米○ハ ッピーター	鶏むね肉、ツナ水煮○ビザ用 シュレッドチーズ○しらゆき し、カット乾燥わかめ○刻み のり	バナナ、チンゲンサイ、とうも ろこし、たまねぎ、きゅうり、 キャベツ、しめじ	酒、しょうゆ、コンソメ、米 酢、食塩、こしょう	ハッピーター ン	麦茶 しらす-toast
3金	カレイのごまみそがけ、野菜 炒め、りんご、すまし汁	313.6(436.2) 17.9(19.7) 11.4(11.5) 1.9(1.7)	○薄力粉○砂糖、植物油、 炒りごま、砂糖、すりごま 白、胚芽米	○牛乳、カレイ切身、豆腐○ 牛乳調理用○無塩バター、米 みそ、こんぶ、かつお節	りんご、もやし、キャベツ、ほ うれんどう、えのきたけ、にん じん、ピーマン、にんにく	しょうゆ、酒、食塩	アスバラガス ビスケット	カルピス フレンチスコーン
4土	みんなのうたろう会							
6月	うさぎ型ハンバーグ、野菜サ ラダ、ゼリー、里芋汁	323.4(573.4) 12.1(16.0) 14.3(13.5) 1.3(1.7)	里芋○ホットケーキミッ クス、マヨネーズ、○砂糖、 植物油、砂糖、胚芽米	○牛乳、厚揚げ○豆腐、豚も も肉スライス、こんぶ、かつ お節	キャベツ○かぼちゃ、ねぎ、だ いこん、きゅうり、とうもろ こし、にんじん、しめじ	ケチャップ、しょうゆ、中華 ソース、酒、食塩、○食塩、 こしょう	オランダせん べい	牛乳 かぼちゃマフィン
7火	千草焼き、ほうれん草とツナ の和え物、バナナ、みぞ汁	322.0(402.2) 15.4(15.0) 8.7(7.3) 1.8(1.4)	○白ご飯、焼酎、砂糖、植 物油、胚芽米	卵、豚ひき肉、ツナ水煮、米 みそ、煮干し	バナナ、もやし、はくさい、ほ うれんどう、にんじん、たまね ぎ、○ミニゼリー(青りんご)	しょうゆ、酒、米酢、食塩○ 食塩	ミニゼリー	麦茶 新米おにぎり
8水	コロッケ、コーンスロー、い ちごゼリー、みぞ汁	377.1(497.2) 13.8(13.9) 16.4(16.1) 2.1(1.7)	じゃがいも○ホットケーキ ミックス、パン粉、揚げ 油、薄力粉、植物油、胚芽 米	厚揚げ、豚ひき肉○牛乳調理 用、米みそ○卵、○ペー コンスライス○チーズ、煮干し、 カット乾燥わかめ	キャベツ、たまねぎ、きゅう り、ねぎ、にんじん、○とうも ろこし	ケチャップ、ウスターソー ス、米酢、食塩、こしょう	ビスコ	アイスセレクト
9木	鮭のムニエル、味噌和え、フ リン、白菜スープ	292.3(461.4) 17.1(19.7) 7.2(8.1) 1.2(1.1)	薄力粉、植物油、胚芽米	鮭生切身、無塩バター、刻み のり	もやし、はくさい、にんじん、 たまねぎ、こまつな、パセリ、 ○バナナ	しょうゆ、コンソメ、食 塩、こしょう	バナナ	ジョア 星たべよ
10金	彩りご飯、鶏肉の唐揚げ、フ ロッキーサラダ、みかんゼ リー、すまし汁	529.8(469.6) 20.8(19.0) 17.0(14.8) 2.3(2.1)	白ご飯、さつまいも、片栗 粉、揚げ油、薄力粉、砂糖	鶏もも肉皮無、豆腐、ツナフ レーク、花なると、薄揚 げ、こんぶ、かつお節	フロッキー、ほうれんどう、 キャベツ、にんじん、しめじ、 とうもろこし、さやえんどう、 しょうが、○こども苺野菜	しょうゆ、酒、米酢、食塩	野菜ジュース	麦茶 バウムクーヘン
11土	麻婆豆腐、麦茶	248.1(352.2) 11.0(11.5) 16.2(14.7) 1.3(1.1)	○ハッピーター、植物 油、片栗粉、砂糖、胚芽米	豆腐、豚ひき肉、米みそ	にんじん、ねぎ、にんにく、 しょうが	しょうゆ		
14火	さばの味噌煮、五目きんぴ ら、りんご、みぞ汁	252.0(411.1) 14.4(16.5) 12.6(12.9) 1.8(1.6)	しらたき、焼酎、砂糖、炒 りごま、植物油、胚芽米	さば生切身、木綿豆腐、米み そ、豚もも肉、こんぶ、かつ お節	りんご、笹がきごぼう、ほうれ んどう、孟宗水煮、にんじん、 しょうが、○バナナ	しょうゆ、酒、本みりん	バナナ	麦茶 ムーンライト クッキー
15水	焼き餃子、もやしナムル、り んごゼリー、わかめスープ	255.2(406.7) 11.9(14.1) 9.9(11.4) 1.8(1.7)	揚げ油、片栗粉、砂糖、ご ま油、炒りごま、胚芽米	鶏もも肉皮無、豆腐、カット 乾燥わかめ	りんごゼリー、もやし、にんじ ん、たまねぎ、こまつな、にん じん	しょうゆ、本みりん、ケ チャップ、中華だしの素、米 酢、食塩、こしょう	ほしたべよ	麦茶 マリービスケット
16木	豚肉のアップルソース炒め、 さつまいもサラダ、バナナ、 みぞ汁	310.2(510.2) 14.9(15.9) 18.6(18.5) 1.7(1.5)	さつまいも、マヨネーズ、 植物油、砂糖、胚芽米○純 米せんべい	豚肩ローススライス、米み そ、薄揚げ○ホイップクリ ム、煮干し	バナナ、たまねぎ、キャベツ、 とうもろこし、○白桃○み かん、しめじ、きゅうり、に んじん、りんご、にんにく	しょうゆ、本みりん、食塩、 こしょう	純米せんべい	フリンアラモード
17金	キャッシュ風オムレツ、ツナサ ラダ、ヨーグルト、すこやか ふりかけ(のり)、みぞ汁	331.6(447.7) 17.6(17.6) 14.0(12.3) 2.5(2.0)	○ホットケーキミックス○ ごま油、胚芽米	ヨーグルト、卵、○牛乳調理 用、ツナ水煮、米みそ、鶏 おむね肉、ビザ用シュレ ッドチーズ、煮干し、無塩バ ター	だいこん、キャベツ、フロッ ッキー、たまねぎ、こまつな、 きゅうり、ねぎ、にんじん、 ○バナナ	しょうゆ、ケチャップ、食 塩、こしょう	バナナ	麦茶 饅頭せんべい
18土	コーンシチュー すこやかふりかけ 麦茶	252.6(352.3) 11.7(12.2) 10.4(9.7) 1.7(1.5)	じゃがいも、胚芽米	牛乳調理用、鶏もも肉、無塩 バター	たまねぎ、クリームコーン缶、 とうもろこし、にんじん、しめ じ、冷凍グリーンピース			
20月	蒸し鶏香味だれ、おひたし、 りんご、みぞ汁	301.6(421.4) 15.1(16.3) 15.4(13.8) 1.5(1.1)	○フライドポテト○揚げ 油、ごま油、片栗粉、砂 糖、炒りごま、胚芽米	鶏もも肉皮無、厚揚げ、米み そ、煮干し	りんご、もやし、こまつな、 キャベツ、にんじん、えのきた け、ねぎ、しょうが、○ミニ ゼリーオレンジ	しょうゆ、米酢、酒○コン ソメ、食塩○カレー粉	ミニゼリー	麦茶 カレーポテト
21火	ミートグラタン、しょうゆフ レンチ、元気ヨーグルト、ふ りかけ、コンソメスープ	270.5(504.0) 12.1(13.2) 12.2(9.8) 2.1(1.6)	○ハッピーター、マカロ ニ、植物油、薄力粉、胚芽 米	ヨーグルト、豚ひき肉、ペー コンスライス、ビザ用シュ レッドチーズ、かまぼこ	たまねぎ、もやし、にんじん、 とうもろこし、ほうれんどう、 トマトピューレ、パセリ○バナ ナ	ケチャップ、中華ソース、 しょうゆ、コンソメ、米酢、 食塩、こしょう	バナナ	麦茶 ハッピーター ン
22水	ポークカレー ハムサラダ、フリン 牛乳	429.0(739.1) 19.3(21.6) 20.6(33.6) 1.9(1.6)	じゃがいも○ホットケーキ ミックス○砂糖、植物油、 胚芽米	牛乳ハック、豚もも肉スライ ス○豆腐(成分無調整)、牛 乳調理用、ローズハム、無塩 バター	たまねぎ、キャベツ、にんじ ん、きゅうり、冷凍グリーン ピース	カレー粉、こしょう、米 酢、食塩	源氏バイ	麦茶 ココアケーキ
23木	☆芋煮会献立☆ 玉子焼き、3色和え、りんご、芋 煮汁	239.8(381.5) 15.9(16.6) 8.9(9.7) 2.0(1.8)	里芋、しらたき、砂糖、胚芽 米	卵、厚揚げ、豚もも肉スライ ス、米みそ、煮干し、かつお節	りんご、もやし、キャベツ、にん じん、ねぎ、しめじ、笹がきご ぼう	しょうゆ、清酒、食塩	星たべよ	麦茶 ジャムサンド
※以上児さんは、白ご飯おにぎりにラップに包んで、お弁当箱に入れて持たせてください。								
24金	さばの梅しょうゆ焼き、ごま 和え、バナナ、沢煮梅	339.1(447.5) 17.3(19.1) 9.9(19.5) 1.8(1.8)	○白ご飯○さつまいも、す りごま白、砂糖、○炒りご ま、砂糖、胚芽米	さば生切身、豚もも肉千切 り、かつお節	バナナ、もやし、キャベツ、に んじん、孟宗水煮、笹がきご ぼう、えのきたけ、梅ひしお	しょうゆ、酒、食塩○食塩	ビスコ	麦茶 さつまいもおに ぎり
25土	ハッシュドポーク 麦茶	275.6(369.5) 11.4(11.9) 15.3(13.5) 1.9(1.5)	じゃがいも、胚芽米	豚もも肉スライス、無塩バ ター、生クリーム(純乳脂 肪)	たまねぎ、にんじん、マッシュ ルーム、冷凍グリーンピース	ハヤシルー		
27月	豚肉のしょうが炒め、ごふき いも、バナナ、けんちん汁	394.0(503.8) 17.3(17.2) 13.9(12.9) 1.6(1.3)	じゃがいも、○コッペパ ン、植物油、ごま油、砂 糖、胚芽米	豚もも肉スライス○フロ ースンホイップ、豆腐、こんぶ、 かつお節	バナナ、たまねぎ、キャベツ、 ○みかん、ねぎ、にんじん、 ○バナナ、ピーマン、しょうが	しょうゆ、酒	動物ビスケッ ト	麦茶 フルーツサンド
28火	三団体合同避難訓練 中華丼 ラフランスゼリー 牛乳	217.4(520.4) 12.8(15.1) 9.5(16.0) 1.1(1.6)	片栗粉、植物油、砂糖、胚 芽米○味しらす○ソフトサ ラダせんべい	牛乳、豚もも肉	はくさい、チンゲンサイ、にん じん、しいたけ、孟宗水煮、 しょうが	しょうゆ、中華だしの素、食 塩	ソフトサラダ せんべい	非常食おやつ 麦茶 備蓄保存用パン
29水	五目卵蒸し、しらすサラダ、 ソファール、すこやかふりか け、みぞ汁	369.7(406.1) 20.0(22.5) 18.0(15.6) 2.7(2.8)	○薄力粉○砂糖、植物油、 ごま油、胚芽米	ソファールストロベリー、卵、 厚揚げ、鶏むね肉○無塩 バター、米みそ、しらすサ ラダ、煮干し、カット乾燥わか め	こまつな、キャベツ、にんじ ん、もやし、しいたけ、ねぎ	しょうゆ、米酢、食塩、こ しょう	ハッピーター ン	麦茶 手作りクッキー
30木	☆誕生会献立☆ わくわくチャーハン 照り焼きチキン ゼリー、中華スープ	263.4(273.7) 16.7(15.2) 10.2(8.9) 1.0(0.8)	サラダ油、砂糖	鶏もも肉皮無、鶏ももひき 肉、冷凍鶏卵	キャベツ、ねぎ、たまねぎ、に んじん、とうもろこし、し ょうが、にんにく、○幼児ぶ どうジュース	しょうゆ、酒、中華スープの 素、食塩、こしょう	ぶどうジュ ース	麦茶 誕生会デザート
31金	しょうまい、ピーマンソ テー、ぶどうゼリー、中華 スープ	332.2(452.4) 17.3(14.6) 13.0(12.1) 1.7(1.3)	ピーマン○ホットケーキ ミックス○砂糖、植物油、 胚芽米	○牛乳、豚もも肉○無塩バ ター	○かぼちゃ、キャベツ、もや し、たまねぎ、とうもろこし、 チンゲンサイ、にんじん、○バ ナナ	しょうゆ、中華だしの素、食 塩、こしょう	バナナ	牛乳 スイートパンフ キン

※食材の納入状況により、献立が変更になる場合があります。

※緑の字は、手作りおやつです。

※オレンジ色の字は、完全給食です。

※スプーンの方が食べやすい献立に スプーンマークついています。