

令和7年 9月 献立表

豊山町立青山保育園

社会福祉法人 檸檬会 3才未満児 3才以上児

日付	午前	給食	午後	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	その他	1才未満児 たんぱく質 脂質 食塩	1才以上児 たんぱく質 脂質 食塩
1(月)	Fe牛乳	鮭おにぎり,具沢山豚汁,切り干し大根とひじきの煮物,みかん缶	尾西のライスクッキー,ブルーン,牛乳	牛乳(Fe),さけ,豚こま切れ,凍り豆腐,ひじき,牛乳	金芽米,ごま,さつまいも,砂糖,ライスクッキー(イチゴ)	にんじん,しめじ,切り干しだいこん,いんげん,みかん缶,ブルーン	食塩,だし汁,味噌,しょうゆ(濃口)	373kcal 16.4g 11.6g 1.2g	471kcal 18.2g 15.9g 1.6g
2(火)	牛乳	ごはん,白身魚の香草パン粉焼き,キャベツとコーンのソテー,コンソメスープ(じゃが芋)	きな粉トースト,牛乳	牛乳,カレイ,粉チーズ,ベーコン,きな粉	金芽米,パン粉,油,じゃがいも,食パン,バター,砂糖	キャベツ,コーン缶,ピーマン,にんじん,たまねぎ	食塩,パセリ粉,コンソメ,水	407kcal 18.3g 14.4g 1.2g	469kcal 20.3g 14.4g 1.6g
3(水)	Fe牛乳	ごはん,豚肉の中華炒め,きゅうりの中華和え,春雨スープ	パウンドケーキ(レーズン),Fe牛乳	牛乳(Fe),厚揚げ,豚こま切れ,カットわかめ,ロースハム,調製豆乳,卵	金芽米,ごま油,砂糖,はるさめ,小麦粉,無塩バター	たまねぎ,チンゲンサイ,にんじん,きゅうり,青ねぎ,干しぶどう	しょうゆ(濃口),鶏ガラスープの素,水,ベーキングパウダー	468kcal 18.2g 14.6g 1.4g	581kcal 20.6g 19.8g 1.8g
4(木)	牛乳	ボークハヤシライス,カラフルサラダ,バナナ	ほうれん草入りポテト,牛乳	牛乳,豚こま切れ,とろけるチーズ	金芽米,油,砂糖,じゃがいも,片栗粉	たまねぎ,にんじん,しめじ,エリンギ,グリーンピース,キャベツ,きゅうり,コーン缶,バナナ,ほうれんそう	ハヤシルウ,ケチャップ,ウスターソース,酢,しょうゆ(濃口)	492kcal 16.4g 19.1g 1.0g	576kcal 17.5g 21.0g 1.3g
5(金)	Fe牛乳	玄米ごはん,鶏肉の竜田焼き,ほうれん草のごま和え,味噌汁(さつま芋,油揚げ)	ココアサブレ,Fe牛乳	牛乳(Fe),鶏もも肉,油揚げ,調製豆乳	金芽米,ロウカット玄米,片栗粉,油,ごま,砂糖,さつまいも,小麦粉	しょうが,ほうれんそう,もやし,にんじん,青ねぎ	しょうゆ(濃口),料理酒,だし汁,味噌,ココア(ピュアココア)	422kcal 19.3g 10.7g 1.0g	515kcal 22.2g 14.1g 1.3g
6(土)	牛乳	豚みそ丼,小松菜のおかか和え,すまし汁(麩,わかめ)	市販菓子(ワッフル),牛乳	牛乳,豚こま切れ,かつお節,カットわかめ	金芽米,油,砂糖,おつゆ麩,ワッフル	しょうが,キャベツ,にんじん,こまつな,もやし	だし汁,味噌,料理酒,しょうゆ(濃口),しょうゆ(薄口),みりん,食塩	439kcal 18.6g 16.6g 1.0g	533kcal 21.2g 17.8g 1.3g
8(月)	Fe牛乳	ごはん,豚肉のごま照り焼き,きゅうりとちくわの酢の物,すまし汁(豆腐,オクラ)	マカロニあべかわ,牛乳	牛乳(Fe),豚こま切れ,ちくわ,カットわかめ,木綿豆腐,きな粉,牛乳	金芽米,片栗粉,砂糖,ごま,油,マカロニ	きゅうり,にんじん,オクラ	しょうゆ(濃口),みりん,料理酒,酢,しょうゆ(薄口),だし汁,食塩	460kcal 21.6g 15.8g 1.1g	563kcal 25.4g 20.8g 1.4g
9(火)	牛乳	玄米ごはん,さわらの味噌マヨ焼き,厚揚げとなすのそぼろ煮,かき玉汁(小松菜,玉ねぎ)	ごまスコーン,牛乳	牛乳,サワラ,厚揚げ,豚ひき肉,卵,調製豆乳	金芽米,ロウカット玄米,マヨネーズ,パン粉,油,砂糖,片栗粉,ホットケーキミックス,ごま	なす,たまねぎ,にんじん,いんげん,こまつな	料理酒,味噌,だし汁,しょうゆ(濃口),みりん,水,しょうゆ(薄口),食塩	508kcal 22.1g 21.0g 1.1g	595kcal 25.1g 23.3g 1.4g
10(水)	Fe牛乳	しおラーメン,鶏肉の磯辺焼き,オレンジ	ツナおにぎり,Fe牛乳	牛乳(Fe),豚ひき肉,鶏もも肉,あおのり,ツナ水煮缶	ゆで中華めん,油,片栗粉,金芽米,砂糖	チンゲンサイ,もやし,たまねぎ,にんじん,しいたけ,オレンジ	水,鶏ガラスープの素,しょうゆ(薄口),食塩,しょうゆ(濃口),料理酒	405kcal 23.1g 8.8g 1.6g	497kcal 27.8g 11.4g 2.2g
11(木)	牛乳	ごはん,鶏肉のノルウェー風,ジャーマンポテト,コンソメスープ(大根,エリンギ)	豆腐マフィン,牛乳	牛乳,鶏もも肉,ウインナー,絹ごし豆腐,調製豆乳	金芽米,片栗粉,油,砂糖,じゃがいも,小麦粉	コーン缶,ピーマン,だいこん,エリンギ,にんじん	ケチャップ,ウスターソース,コンソメ,パセリ粉,水,食塩,ベーキングパウダー	471kcal 20.0g 16.1g 1.0g	547kcal 22.8g 16.6g 1.3g
12(金)	Fe牛乳	ごはん,肉豆腐,チーズ入り納豆和え,味噌汁(なす,あげ),カップヨーグルト	スイートポテト,Fe牛乳	牛乳(Fe),豚こま切れ,木綿豆腐,挽きわり納豆,チーズ,油揚げ,ヨーグルト,調製豆乳	金芽米,糸こんにゃく,砂糖,さつまいも,バター	はくさい,たまねぎ,にんじん,しいたけ,ほうれんそう,なす	だし汁,しょうゆ(濃口),みりん,味噌	482kcal 22.6g 11.9g 1.3g	581kcal 25.7g 15.9g 1.7g
13(土)	牛乳	豚肉と野菜の生姜焼き丼,かぼちゃの煮物,すまし汁(豆腐,しめじ)	市販菓子(ムーンライト),ブルーン,牛乳	牛乳,豚こま切れ,木綿豆腐,カットわかめ	金芽米,片栗粉,砂糖,油	キャベツ,たまねぎ,にんじん,ピーマン,しょうが,かぼちゃ,しめじ,ブルーン	しょうゆ(濃口),みりん,料理酒,だし汁,しょうゆ(薄口),食塩,クッキー	457kcal 17.7g 17.4g 1.2g	557kcal 19.7g 19.8g 1.5g
16(火)	牛乳	ごはん,豚肉の味噌漬け焼き,切干大根の煮物,すまし汁(麩,わかめ)	さつまスティック,牛乳	牛乳,豚ロース(薄切り),油揚げ,カットわかめ	金芽米,砂糖,油,おつゆ麩,さつまいも,バター	しょうが,切り干しだいこん,にんじん,いんげん,干しいたけ	味噌,料理酒,みりん,だし汁,しょうゆ(濃口),しょうゆ(薄口),食塩	488kcal 19.3g 20.2g 1.1g	571kcal 21.7g 22.5g 1.4g
17(水)	Fe牛乳	鶏ひき肉と高野豆腐のガバオライス,かぼちゃのマヨチーズ焼き,中華スープ(チンゲン菜,人参),バナナ	牛乳寒天(みかん入り),市販菓子(ビスコ),牛乳	牛乳(Fe),凍り豆腐,鶏ひき肉,とろけるチーズ,牛乳,かんてん(粉)	金芽米,ごま油,砂糖,マヨネーズ,ビスコ	たまねぎ,ピーマン,赤パプリカ,かぼちゃ,チンゲンサイ,にんじん,バナナ,みかん缶	オイスターソース,料理酒,しょうゆ(濃口),鶏ガラスープの素,水	462kcal 17.8g 13.5g 1.3g	577kcal 20.1g 17.7g 1.7g
18(木)	牛乳	ごはん,鮭のレモンしょう油焼き,コールスローサラダ,ポトフ	クッキー,牛乳	牛乳,サケ,ウインナー	金芽米,砂糖,油,じゃがいも,小麦粉,バター	レモン果汁,キャベツ,にんじん,コーン缶,干しぶどう,たまねぎ	しょうゆ(濃口),みりん,酢,食塩,水,コンソメ	466kcal 18.0g 16.9g 1.1g	536kcal 19.2g 17.7g 1.4g
19(金)	Fe牛乳	鶏めし(群馬),キャベツのツナ和え,こしね汁(郡馬),パイン缶	焼きまんじゅう(群馬),Fe牛乳	牛乳(Fe),鶏ももこま切れ,ツナ油漬缶,ちくわ,厚揚げ,卵,調製豆乳	金芽米,片栗粉,砂糖,糸こんにゃく,小麦粉,油	キャベツ,ほうれんそう,にんじん,しいたけ,白ねぎ,パイン缶	食塩,しょうゆ(濃口),みりん,水,だし汁,味噌,ベーキングパウダー	415kcal 21.9g 8.9g 1.6g	506kcal 26.0g 11.6g 2.1g
20(土)	牛乳	ナポリタン,きゅうりとコーンのサラダ,コンソメスープ(小松菜,エノ)	市販菓子(ソフトドーナツ),牛乳	牛乳,豚こま切れ,ロースハム	スパゲティ,油,砂糖,ソフトドーナツ	たまねぎ,ピーマン,にんじん,きゅうり,キャベツ,コーン缶,こまつな,えのきたけ	ケチャップ,ウスターソース,コンソメ,酢,食塩,水	439kcal 19.5g 18.3g 1.2g	559kcal 23.1g 20.9g 1.5g
22(月)	Fe牛乳	きのこの炊き込みご飯,さばの塩焼き,れんこんのきんぴら(竹輪),味噌汁(なす,玉ねぎ)	おはぎ,牛乳	牛乳(Fe),油揚げ,サバ,ちくわ,つぶしあん,きな粉,牛乳	金芽米,糸こんにゃく,砂糖,ごま油,ごま,もち米	しいたけ,まいたけ,にんじん,れんこん,なす,たまねぎ,青ねぎ	食塩,みりん,料理酒,しょうゆ(薄口),だし汁,しょうゆ(濃口),味噌	475kcal 19.9g 13.6g 1.3g	569kcal 22.3g 17.1g 1.7g
24(水)	Fe牛乳	五目うどん,さつま芋サラダ,カップヨーグルト	昆布おにぎり,Fe牛乳	牛乳(Fe),豚こま切れ,油揚げ,ツナ油漬缶,ヨーグルト,こんぶ佃煮	ゆでうどん,砂糖,さつまいも,油,金芽米	はくさい,ほうれんそう,にんじん,しいたけ,きゅうり	だし汁,しょうゆ(薄口),みりん,食塩,酢	429kcal 19.8g 9.6g 1.5g	513kcal 21.7g 12.6g 2.0g
25(木)	牛乳	ロールパン,マカロニチキングラタン,ツナサラダ,コンソメスープ(白菜,人参)	りんごとさつま芋のケーキ,牛乳	牛乳,鶏ももこま切れ,調製豆乳,とろけるチーズ,ツナ水煮缶	ロールパン,マカロニ,油,バター,小麦粉,パン粉,砂糖,さつまいも	たまねぎ,にんじん,しめじ,グリーンピース,キャベツ,きゅうり,コーン缶,はくさい,えのきたけ,りんご	コンソメ,水,酢,しょうゆ(濃口),食塩,ベーキングパウダー	432kcal 19.8g 18.7g 1.4g	556kcal 24.1g 21.6g 2.0g
26(金)	Fe牛乳	ごはん,肉じゃが,納豆和え(小松菜),すまし汁(豆腐,えのき),みかん缶	原宿ドッグミニ,Fe牛乳	牛乳(Fe),豚こま切れ,挽きわり納豆,木綿豆腐,カットわかめ	金芽米,じゃがいも,糸こんにゃく,油,砂糖,原宿ドッグミニ(ココアバナナ)	たまねぎ,にんじん,グリーンピース,こまつな,えのきたけ,みかん缶	だし汁,しょうゆ(濃口),みりん,しょうゆ(薄口),食塩	439kcal 20.2g 12.5g 1.1g	571kcal 24.3g 18.3g 1.5g
27(土)	牛乳	鶏そぼろ丼,もやしのゆかり和え,味噌汁(大根,麩)	市販菓子(源氏パイ),牛乳	牛乳,鶏ひき肉	金芽米,砂糖,油,おつゆ麩,源氏パイ	しょうが,にんじん,いんげん,もやし,きゅうり,だいこん,青ねぎ	しょうゆ(濃口),料理酒,しそふりかけ,だし汁,味噌	408kcal 16.0g 16.5g 1.0g	490kcal 17.4g 19.3g 1.3g
29(月)	Fe牛乳	玄米ごはん,鮭の塩焼き,ひじきの炒め煮,味噌汁(かぼちゃ,小松菜),バナナ	米粉の人参ケーキ,Fe牛乳	牛乳(Fe),サケ,鶏ももこま切れ,ひじき,油揚げ,調製豆乳	金芽米,ロウカット玄米,砂糖,米粉,油	にんじん,干しいたけ,いんげん,かぼちゃ,こまつな,バナナ,干しぶどう	料理酒,食塩,だし汁,しょうゆ(濃口),味噌,ベーキングパウダー	441kcal 20.5g 7.2g 1.1g	539kcal 23.3g 9.1g 1.5g
30(火)	牛乳	バターチキンカレー(インド),キャベツのアチャール(インド),オレンジ	サモサ(インド),牛乳	牛乳,鶏ももこま切れ,ヨーグルト,豚ひき肉	金芽米,バター,砂糖,油,餃子の皮,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,キャベツ,きゅうり,レモン果汁,オレンジ	カットマト缶,カレールウ,ケチャップ,しょうゆ(濃口),水,食塩,カレー粉	450kcal 19.2g 17.1g 1.3g	517kcal 21.6g 18.1g 1.6g

月平均栄養価(3才未満児)	エネルギー	447kcal	たんぱく質	19.4g	脂質	14.6g	食塩相当量	1.2g
月平均栄養価(3才以上児)	エネルギー	541kcal	たんぱく質	22.1g	脂質	17.4g	食塩相当量	1.6g