



令和7年

～給食献立表～

※主食は未満児(ひよこ、りす、うさぎ)クラスのみ提供になります。
※幼児(ばんび、きりん、ぞう)クラスは家庭から主食を持参しますので、栄養量には含まれておりません。
献立は都合により変更になることがあります。
※9月26日(金)は誕生会です。幼児(ばんび、きりん、ぞう)クラスは、自宅からの白米の持ち込みはいりません。

三歳未満児											三歳以上児										
日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	エネルギー たんぱく質	脂肪 塩分	エネルギー たんぱく質	脂肪 塩分											
1	月	ささみカツ ウインナーケチャップ炒め ブロッコリーマヨかけ みそ汁(大根、なめこ、葱) バナナ	牛乳 ジャムサンド	・若鶏ささ身 ・ウインナーソーセージ ・煮干し・甘みそ ・普通牛乳	・薄力粉・パン粉・なたね油 ・マヨドレ・精白米・食パン	・トマトケチャップ・ブロッコリー ・だいこん・なめこ・長ねぎ・バナナ ・いちごジャム	481kcal 18.3g	20.1g 1.4g	456kcal 18.8g	24.8g 1.8g											
2	火	鮭の味噌マヨドレ焼き ポテトサラダ すまし汁(五色麴、人参、えのき、葱) オレンジ	牛乳 なすのミートソーススパゲティ	・さけ・甘みそ ・ロースハム・煮干し ・普通牛乳・ぶたひき肉 ・普通牛乳	・マヨドレ・むきごま ・じゃがいも・五色麴 ・精白米 ・スパゲティ ・三温糖	・にんじん・きゅうり ・ゆでスイートコーン・にんじん ・えのきたけ・長ねぎ・オレンジ ・なす・たまねぎ・トマトピューレ ・トマトケチャップ・ホールトマト	417kcal 20.7g	14.5g 1.0g	377kcal 21.9g	17.8g 1.3g											
3	水	豚肉と大根煮 水菜ツナマヨサラダ みそ汁(刻み麴、もやし、人参、葱) バナナ	お茶 とうもろこし	・ぶたばら・ぶたもも ・まぐろ油漬缶詰・煮干し ・甘みそ	・板こんにやく・なたね油 ・マヨドレ・刻み麴 ・精白米・とうもろこし	・だいこん・生しいたけ・にんじん ・みずな・だいずもやし・長ねぎ ・バナナ	446kcal 14.8g	11.7g 1.1g	413kcal 14.4g	14.2g 1.4g											
4	木	かぼちゃ天ぷら 照り焼きチキン 胡瓜塩昆布和え みそ汁(人参、玉ねぎ、油揚げ、葱)	お茶 ゆかりおにぎり	・若鶏もも・油揚げ ・煮干し・甘みそ	・天ぷら粉・なたね油 ・マヨドレ・ごま油 ・精白米・いりごま	・くりかぼちゃ・しょうが・にんにく ・きゅうり・塩昆布・なす・たまねぎ ・長ねぎ・オレンジ・梅干し	465kcal 14.9g	13.7g 1.0g	436kcal 14.6g	16.8g 1.3g											
5	金	ビビンバ丼 胡瓜とひじき中華サラダ トマト 若布スープ バナナ	牛乳 ほくほく青のりポテト	・ぶたひき肉・ロースハム ・普通牛乳	・ごま・なたね油 ・緑豆はるさめ・三温糖 ・ごま油・精白米・じゃがいも ・ホットケーキミックス	・ほうれんそう・にんじん ・だいずもやし・しょうが・きゅうり ・乾ひじき・コーン缶詰粒・トマト ・塩わかめ・長ねぎ・バナナ ・あおのり	453kcal 15.9g	15.7g 2.9g	422kcal 15.8g	19.3g 3.6g											
6	土	豚肉となす照り炒め 小松菜とちくわの海苔和え 大根とツナサラダ みそ汁(大根、人参、えのき、葱) オレンジ	お茶 バナナ蒸しパン	・ぶたもも・ぶたばら ・甘みそ・焼き竹輪 ・まぐろ油漬缶詰・煮干し ・豆乳	・三温糖・いりごま・精白米 ・ホットケーキミックス ・なたね油	・なす・青ピーマン・こまつな ・焼きのり・だいこん・にんじん ・えのきたけ・長ねぎ・オレンジ ・バナナ	365kcal 13.4g	8.2g 1.2g	311kcal 12.6g	9.8g 1.4g											
7	日	休園日																			
8	月	油淋鶏 もやしボン酢和え あおさ中華スープ バナナ	フルーチェ(バナナ添え)	・若鶏もも・普通牛乳	・薄力粉・大豆油・三温糖 ・ごま油・ごま・精白米	・しょうが・長ねぎ ・りょくとうもやし・にんじん ・あおさ・バナナ・いちごジャム	425kcal 13.4g	14.9g 0.8g	386kcal 12.7g	18.3g 0.9g											
9	火	すき焼き風煮 さばの塩焼き ほうれん草の海苔和え オレンジ	そうめん	・ぶたもも・木綿豆腐 ・さば・蒸しかまぼこ	・しらたき・板ふ・三温糖 ・なたね油・精白米・そうめん	・はくさい・にんじん・長ねぎ ・えのきたけ・ほうれんそう ・焼きのり・オレンジ	446kcal 22.2g	10.4g 3.8g	413kcal 23.7g	12.6g 4.8g											
10	水	生揚げひき肉炒め 胡瓜とかにかまの酢の物 すまし汁(花麴、えのき、人参、三つ葉) バナナ	お茶 おいなりさん	・ぶたひき肉・生揚げ ・かにかまぼこ・煮干し ・油揚げ	・片栗粉・三温糖・花麴 ・精白米・いりごま	・こねぎ・きゅうり・にんじん ・えのきたけ・根みつば・バナナ	433kcal 16.9g	11.7g 0.8g	397kcal 17.0g	14.2g 1.0g											
11	木	油麴卵とじ ブロッコリー(青じそ) みそ汁(キャベツ、人参、葱) オレンジ	フルーツヨーグルト	・鶏もも(皮なし)・鶏卵 ・煮干し・甘みそ ・普通牛乳・豆乳	・車ふ ・和風ドレッシング ・精白米 ・三温糖・なたね油	・たまねぎ・にんじん・わけぎ ・ブロッコリー・長ねぎ・キャベツ ・オレンジ ・バナナ・みかん缶・パイ缶	480kcal 21.5g	12.7g 1.3g	456kcal 22.8g	15.4g 1.6g											
12	金	鰯のカレーパン粉焼き ちくわと大根コーンマヨ すまし汁(若布、えのき、人参、三つ葉) バナナ	牛乳 ピザトースト	・みなみくろたら ・焼き竹輪・煮干し ・普通牛乳 ・ウインナーソーセージ	・パン粉・薄力粉・マヨドレ ・オリーブ油・三温糖・精白米 ・食パン	・たまねぎ・だいこん・コーン缶詰粒 ・塩わかめ・えのきたけ・にんじん ・糸みつば・バナナ・青ピーマン ・トマトケチャップ	518kcal 19.6g	22.8g 1.6g	502kcal 20.5g	28.1g 2.0g											
13	土	かき揚げ 胡瓜のゆかり和え すまし汁(花麴、人参、えのき、葱) バナナ	牛乳 ちんすこう	・煮干し・普通牛乳	・天ぷら粉・薄力粉・なたね油 ・三温糖・片栗粉・花麴 ・精白米	・たまねぎ・にんじん・青ピーマン ・きゅうり・うめ・えのきたけ ・長ねぎ・バナナ	471kcal 11.1g	14.8g 1.6g	444kcal 9.9g	18.1g 2.0g											
14	日	各自おかず入り弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳	・米でん粉		80kcal 3.3g	3.9g 0.1g	100kcal 4.2g	4.9g 0.1g											
15	月	★山車パレード★	お茶 鶏五目おにぎり	・鶏もも(皮なし)・油揚げ	・精白米	・にんじん・ごぼう・ぶなしめじ	138kcal 5.3g	2.2g 0.3g	172kcal 6.6g	2.7g 0.3g											
16	火	肉団子の甘酢あんかけ 刻み昆布のにつけ すまし汁(五色麴、人参、えのき、葱) オレンジ	中華ざる	・おから・ぶたひき肉 ・煮干し	・大豆油・片栗粉・しらたき ・なたね油・五色麴・精白米 ・中華めん・三温糖	・たまねぎ・にんじん・しょうが ・刻み昆布・ごぼう・えのきたけ ・長ねぎ・オレンジ	417kcal 15.3g	13.8g 3.6g	377kcal 15.0g	16.8g 4.5g											

						三歳未満児		三歳以上児		
日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	エネルギー たんぱく質	脂肪 塩分	エネルギー たんぱく質	脂肪 塩分
17	水	豚肉生姜焼き キャベツサラダ(オーロラソース) みそ汁(刻み麩、もやし、人参、葱) バナナ	牛乳 フランクフルト	・ぶたもも・ぶたばら ・煮干し・甘みそ ・普通牛乳 ・フランクフルトソーセージ	・なたね油・マヨドレ ・刻み麩・精白米	・たまねぎ・青ピーマン・しょうが ・キャベツ・にんじん ・トマトケチャップ・だいずもやし ・長ねぎ・バナナ	483kcal 18.9g	26.9g 1.5g	459kcal 19.6g	33.3g 1.9g
18	木	鰯のネギ味噌焼き なすの揚げびたし すまし汁(豆腐、えのき、三つ葉、人参) オレンジ	お茶 にんじんおにぎり	・さわら・甘みそ ・絹ごし豆腐・煮干し ・油揚げ	・なたね油・精白米・三温糖	・しょうが・長ねぎ・なす・こねぎ ・にんじん・えのきたけ・根みつば ・オレンジ	290kcal 13.4g	10.7g 1.2g	217kcal 12.7g	13.0g 1.5g
19	金	麻婆豆腐 鶏ハム トマト もやし中華スープ バナナ	牛乳 蒸しパン	・木綿豆腐・ぶたひき肉 ・甘みそ・鶏むね ・普通牛乳・豆乳	・片栗粉・ごま油・三温糖 ・ごま・精白米 ・ホットケーキミックス ・なたね油	・にんじん・長ねぎ・乾しいたけ ・たけのこ水煮缶詰・しょうが ・にんにく・トマト ・りょくとうもやし・バナナ	447kcal 18.5g	14.8g 0.9g	414kcal 19.1g	18.1g 1.1g
20	土	ポークケチャップ ブロッコリーツナサラダ すまし汁(花麩、人参、えのき、葱) オレンジ	牛乳 かぼちゃホットケー キ	・ぶたもも・ぶたばら ・まぐろ油漬缶詰・煮干し ・普通牛乳・豆乳	・三温糖 ・和風ドレッシング ・花麩・精白米 ・ホットケーキミックス	・たまねぎ・トマトケチャップ ・ブロッコリー・えのきたけ ・にんじん・長ねぎ・オレンジ ・かぼちゃ	511kcal 19.6g	13.1g 1.5g	493kcal 20.4g	16.0g 1.9g
21	日	休園日								
22	月	ハンバーグ マーマレードソース 水菜ともやしのり和え すまし汁(若布、人参、えのき、葱) バナナ	牛乳 ナポリタン	・ぶたひき肉・煮干し ・普通牛乳 ・ウインナー	・パン粉・精白米 ・スパゲティ	・たまねぎ・マーマレード・オレンジ ・だいずもやし・焼きのり・みずな ・塩わかめ・にんじん・えのきたけ ・バナナ	376kcal 16.3g	8.4g 1.2g	326kcal 16.3g	10.2g 1.5g
23	火	各自おかず入り弁当持参	牛乳 煎餅		・米でん粉		19kcal 0.0g	0.1g	24kcal 0.0g	0.1g
24	水	車麩とキャベツ炒め ちくわと胡瓜コーンマヨ みそ汁(もやし、なめこ、葱) バナナ	牛乳 蒸しさつまいも	・ぶたもも・焼き竹輪 ・煮干し・甘みそ ・普通牛乳	・車ふ・なたね油・ごま ・三温糖・マヨドレ・精白米 ・さつまいも	・たまねぎ・キャベツ・にんじん ・青ピーマン・きゅうり ・コーン缶詰粒・りょくとうもやし ・なめこ・長ねぎ・バナナ	429kcal 15.3g	12.8g 0.9g	391kcal 15.1g	15.6g 1.1g
25	木	鰯フライ ノンエッグタルタル キャベツとささみサラダ(青じそ) みそ汁(玉ねぎ、油揚げ、人参、葱) オレンジ	バナナ ソファール元気	・みなみくろたら ・若鶏ささ身・油揚げ ・煮干し・甘みそ ・ヨーグルト	・薄力粉・パン粉・なたね油 ・マヨドレ・三温糖 ・和風ドレッシング ・精白米	・たまねぎ・きゅうり・黄ピーマン ・キャベツ・コーン缶詰粒・にんじん ・長ねぎ・オレンジ・バナナ	374kcal 19.5g	9.6g 1.0g	323kcal 20.3g	11.6g 1.2g
26	金	🌸お誕生日会🌸 お月見カレー かぼちゃ甘辛 大根と胡瓜ツナマヨ和え すまし汁(花麩、えのき、人参、三つ葉) オレンジゼリー	ビール風ゼリー アメリカドック	・ぶたひき肉 ・まぐろ油漬缶詰・煮干し ・ゼラチン ・ホイップクリーム・豆乳 ・魚肉ソーセージ	・精白米・三温糖・片栗粉 ・なたね油・マヨドレ ・花麩・オレンジゼリー ・ホットケーキミックス	・焼きのり・たまねぎ・にんじん ・スイートコーン・トマトケチャップ ・かぼちゃ・だいこん・きゅうり ・えのきたけ・根みつば ・りんごジュース	504kcal 16.2g	21.2g 1.8g	630kcal 20.2g	26.5g 2.2g
27	土	焼肉炒め ブロッコリーマヨドレかけ みそ汁(豆腐、若布、油揚げ、葱) バナナ	お茶 わかめおにぎり	・ぶたもも・ぶたばら ・木綿豆腐・油揚げ ・煮干し・甘みそ	・なたね油・三温糖 ・マヨドレ・精白米 ・いりごま	・エリンギ・青ピーマン・黄ピーマン ・たまねぎ・ブロッコリー・塩わかめ ・長ねぎ・バナナ	428kcal 15.2g	13.5g 0.6g	390kcal 14.9g	16.5g 0.7g
28	日	各自おかず入り弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳	・米でん粉		80kcal 3.3g	3.9g 0.1g	100kcal 4.2g	4.9g 0.1g
29	月	キッズヤンニウムチキン マカロニサラダ みそ汁(玉ねぎ、人参、えのき、葱) オレンジ	牛乳 クラッカーサンド	・若鶏もも・ロースハム ・生クリーム・煮干し ・甘みそ・普通牛乳 ・クリームチーズ	・薄力粉・片栗粉・三温糖 ・なたね油・ごま ・マカロニ ・マヨドレ・精白米 ・スナッククラッカー	・トマトケチャップ・にんじん ・きゅうり・たまねぎ・えのきたけ ・長ねぎ・オレンジ・いちごジャム	454kcal 15.7g	20.7g 1.2g	422kcal 15.6g	25.4g 1.5g
30	火	うめ納豆 ちくわマヨケチャップ炒め もやしのカレー風味おひたし すまし汁(五色麩、人参、えのき、葱) バナナ	牛乳 焼きそば	・納豆・焼き竹輪・煮干し ・普通牛乳・ぶたひき肉	・三温糖 ・和風ドレッシング ・天ぷら粉・なたね油 ・マヨドレ・五色麩 ・精白米・中華めん	・はくさい・ほうれんそう・長ねぎ ・うめ塩漬・トマトケチャップ ・りょくとうもやし・にんじん ・えのきたけ・バナナ・キャベツ ・だいずもやし・青ピーマン	466kcal 20.3g	13.5g 3.0g	437kcal 21.4g	16.5g 3.7g

～非常食を備えましょう～

9月1日は、災害への認識を深め、備えを確認する「防災の日」です。
台風や地震などの災害に備え、防災グッズを確認しておきましょう。

目安としては、3～5日分を備えておくといわれています。
米、アルファ化米、缶詰、パンやビスケットなどを備えておく心安心です。

非常食備えています、というご家庭は期限や種類の見直しの日にして
みてはいかがでしょうか。

