

令和7年9月献立表		原町みゆき保育園		当園の栄養目標量/実施量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	幼児	乳児
※都合により献立変更する場合があります。					581/523	21.8/19.8	478/460	17.9/18.2
日にち	昼食	おやつ	夕食	補食				
1(月)	ご飯 みそ汁(茄子、切干大根、油揚げ) 豚テキ(豚ロース肉、玉葱、片栗粉 ウスターソース、中濃ソース) トマトの塩昆布和え (トマト、胡瓜、キャベツ、塩昆布) りんご	すいとん (小麦粉、葱、人参 大根、椎茸、鶏肉) 牛乳	ゆかり菜飯(小松菜、ゆかり) みぞれスープ(大根、卵、万能葱) 鮭の塩麴焼き(鮭、塩麴) かぶのおかかサラダ (かぶ、かぶの葉、鰹節)和風	ゆかり菜飯				
2(火)	食パン 豆苗の豆乳スープ(豆苗、人参、ウインナー、豆乳) ささみのフリッター(ささみ、エッグケア、にんにく 生姜、小麦粉、牛乳、カレー粉、ベーキングパウダー、揚げ油) マカロニサラダ (レタス、ブロッコリー、胡瓜、マカロニ)フレンチ バナナ	黒糖寒天 (黒糖、寒天、きな粉) せんべい 牛乳	ベーコンと水菜の和風スパゲティー (スパゲティー、ベーコン、水菜、玉葱 しめじ、刻みのり) 南瓜サラダ (南瓜、ミックスビーンズ)エッグケア	鶏肉と水菜の 和風スパゲティー				
3(水)	豚肉とズッキーニのスタミナ丼(豚肉、ズッキーニ コーン、玉葱、しめじ、オイスターソース、にんにく) スープ(チンゲン菜、木綿豆腐) 春雨サラダ(春雨、もやし、胡瓜、人参、ごま油)和風 オレンジ	南瓜のクランブルケーキ (バター、グラニュー糖、卵 生クリーム アーモンドプードル、小麦粉 ベーキングパウダー、南瓜) 牛乳	ご飯 みそ汁(もやし、しめじ) 鶏肉のチリソースがけ(鶏肉、葱、生姜 にんにく、ケチャップ、片栗粉) キャベツの浅漬け(キャベツ、生姜)	ツナケチャ トースト (パン、ツナ ケチャップ)				
4(木)	塩焼きそば(蒸中華麺、鶏肉、キャベツ、玉葱 ニラ、もやし、人参、にんにく、生姜、レモン汁) じゃが芋とちくわの和風サラダ (じゃが芋、人参、いんげん、ちくわ、だし汁) バナナ 牛乳	しらすわかめおにぎり (しらす、炊き込みわかめ) 麦茶	舞茸ご飯(舞茸、万能葱) スープ(豆腐、葱) スコップコロッケ (豚挽肉、じゃが芋、玉葱、パン粉 オリーブ油、中濃ソース) モロヘイヤのお浸し (モロヘイヤ、もやし)	舞茸ご飯				
5(金)	ご飯 和風スープ(筍、キャベツ、人参) 鰯の西京焼き(鰯、みそ) なます(大根、人参) グレープフルーツ	どら焼き (卵、はちみつ、小麦粉 ベーキングパウダー 重曹、牛乳、小豆) 牛乳	クッパご飯(鶏肉、キャベツ、豆もやし 人参、にんにく、生姜、ごま油) ブロッコリーのサラダ (ブロッコリー、胡瓜)和風	クッパご飯				
6(土)	茄子そうめん (そうめん、鶏挽肉、茄子、万能葱、にんにく) もやしの納豆和え (もやし、人参、しめじ、挽き割り納豆、ごま油) バナナ 牛乳	キャベツと ベーコンのピラフ (キャベツ、ベーコン 玉葱、コーン、バター) 麦茶	7(日) ポテサラサンド(ロールパン、ハム じゃが芋、胡瓜、エッグケア) スープ(玉葱、赤パプリカ) ミモザサラダ (レタス、ブロッコリー、卵)フレンチ	せんべい				
8(月)	ひじきチャーハン(豚挽肉、ひじき、ごぼう 人参、万能葱、ごま油) コーンスープ(クリームコーン、椎茸) サラダ(キャベツ、カリフラワー、黄パプリカ)和風 オレンジ	チーズトースト (食パン、エッグケア 粉チーズ、ドライパセリ) 牛乳	親子丼 (鶏肉、卵、玉葱、人参、干し椎茸) スープ(切干大根、豆苗) 磯辺和え (小松菜、人参、青のり)	親子丼				
9(火)	ご飯 みそ汁(さつま芋、いんげん) 鶏肉の葱塩だれかけ (鶏肉、葱、ごま油、レモン汁、片栗粉) エッグケア和え(チンゲン菜、厚揚げ、人参 ハム、醤油)エッグケア 梨	パインのホイルケーキ (小麦粉、卵、バター ベーキングパウダー パイン) 牛乳	ラーメン(生中華麺、豚肉、葱、人参 もやし、キャベツ) アスパラの中華サラダ(アスパラ、胡瓜 わかめ、白ごま、ごま油)	ラーメン				
10(水)	食パン スープ(白菜、ブロッコリー) スパニッシュオムレツ(卵、ウインナー、じゃが芋 QBBチーズ、トマト、玉葱、牛乳、ケチャップ) フレンチサラダ(レタス、コーン、人参) グレープフルーツ	韓国おにぎり (人参、たくあん 刻みのり、ごま油) 牛乳	ご飯 みそ汁(かぶ、かぶの葉) がんもどきの煮物(鶏肉、がんもどき 大根、人参、いんげん) オクラと胡瓜の和風サラダ (オクラ、胡瓜)	ココア蒸しパン (小麦粉、ココア 卵、牛乳 ベーキングパウダー)				
11(木)	ご飯 みそ汁(舞茸、人参、万能葱) 焼き鯖のおろし煮(鯖、大根、だし汁) お浸し(小松菜、もやし、春雨、ささみ) オレンジ	みたらしマカロニ (マカロニ、片栗粉) 牛乳	ウインナーピラフ(ウインナー、玉葱 コーン、バター、ドライパセリ) スープ(小松菜、赤パプリカ) カリフラワーサラダ (カリフラワー、人参)フレンチ	ウインナーピラフ				
12(金)	冷やしわかめうどん (うどん、鶏肉、葱、ほうれん草、人参、わかめ) 茄子のごまフライ(茄子、黒ごま、卵、パン粉 小麦粉、エッグケア、ケチャップ、揚げ油) バナナ 牛乳	スイートポテト (さつま芋、バター、卵) 麦茶	きつね茶飯(油揚げ) 生姜スープ(もやし、ニラ、生姜) 鱈の野菜あんかけ (鱈、玉葱、人参、赤パプリカ、片栗粉) かぶのごま酢和え(かぶ、人参、白ごま)	きつね茶飯				
13(土)	塩豚丼(豚肉、玉葱、人参、えのき、いんげん、白滝) みそ汁(南瓜、玉葱) ブロッコリーとトマトのサラダ (ブロッコリー、トマト)和風 バナナ	カップケーキ (バター、卵、小麦粉 ベーキングパウダー 牛乳、レーズン) 牛乳	14(日) トマトリゾット(ベーコン、エリンギ、玉葱、ホールトマト にんにく、粉チーズ) スープ(カリフラワー、黄パプリカ) キャベツサラダ(キャベツ、胡瓜、コーン)フレンチ 15(日) 鶏塩そうめん(そうめん、鶏肉、葱、人参、椎茸) れんこんの炒め煮(れんこん、人参、いんげん、白ごま)	せんべい				
16(火)	豚肉とチンゲン菜のスパゲティー (スパゲティー、豚挽肉、チンゲン菜、玉葱 えのき、にんにく、生姜) 南瓜の塩バター(南瓜、バター) グレープフルーツ 牛乳	ごぼうの炊き込みご飯 (ツナ、ごぼう、コーン ひじき、葱) 麦茶	ご飯 スープ(南瓜、チンゲン菜) 鶏肉のみそエッグケア焼き (鶏肉、みそ、エッグケア) キャベツの梅おかか和え (キャベツ、鰹節、梅干し)	メープル蒸しパン (小麦粉、卵 牛乳 メープルシロップ ベーキングパウダー)				

日にち	昼食	おやつ	夕食	補食
17(水)	ご飯 ワタンスープ(ワタンの皮、えのき、人参、万能葱) レバーのごまソース絡め(レバー、生姜、ケチャップ 中濃ソース、白ごま、片栗粉、揚げ油) 貝柱と春雨のサラダ(貝柱、春雨、レタス、胡瓜)エッグケア バナナ	ココアトースト (食パン、バター、ココア グラニュー糖) 牛乳	カジキの生姜焼き丼 (カジキ、玉葱、生姜、刻みのり) みそ汁(さつま芋、絹さや) 茄子の煮浸し(茄子、生姜)	カジキの 生姜焼き丼
18(木)	きのこのハヤシライス(鶏肉、人参、玉葱、じゃが芋 しめじ、えのき、小麦粉、バター、ハヤシルウ ホールトマト、ケチャップ、中濃ソース) 豆サラダ(キャベツ、胡瓜、QBBチーズ ミックスビーンズ)フレンチ オレンジ 牛乳	アイス ビスケット 麦茶	肉うどん (うどん、豚肉、白菜、人参、葱) 粉ふき芋(じゃが芋、青のり)	肉うどん
19(金)	だし丼(胡瓜、オクラ、しらす、めかぶ 挽き割り納豆、大葉、鰹節、刻みのり) みそ汁(厚揚げ、里芋) しめじのごま酢和え (白菜、もやし、しめじ、人参、白ごま) グレープフルーツ	台湾まんじゅう (小麦粉、ごま油 ベーキングパウダー 豚挽肉、人参、ニラ 干し椎茸、春雨、生姜) 牛乳	ご飯 スープ(もやし、めかぶ) 鶏肉のマーマレード煮(鶏肉、玉葱 にんにく、マーマレードジャム) レタスのやみつきサラダ (レタス、胡瓜、レモン汁)エッグケア	マーマレード トースト (パン マーマレードジャム)
20(土)	焼豚チャーハン (焼豚、葱、チンゲン菜、人参、にんにく、ごま油) スープ(はんぺん、コーン) キャベツの甘酢サラダ(キャベツ、胡瓜) バナナ	さつま芋餅 (さつま芋、片栗粉) 牛乳	21(日) 鶏肉の甘辛丼(鶏肉、キャベツ、葱 ニラ、にんにく、生姜) スープ(貝柱、豆苗) トマトと胡瓜のサラダ (トマト、胡瓜、ごま油)和風	せんべい
22(月)	ハムチーズサンド (食パン、ハム、スライスチーズ、レタス、エッグケア) スープ(えのき、トマト) キャベツのさっと煮(キャベツ、玉葱、コーン、バター) バナナ	おはぎ (もち米、小豆) 牛乳	ご飯 みそ汁(豆苗、玉葱) 鶏肉のオイスター炒め (鶏肉、キャベツ、人参 黄パプリカ、オイスターソース) 小松菜とトマトのサラダ (小松菜、トマト、人参)和風	鶏肉の オイスター炒め丼 (鶏肉、黄パプリカ キャベツ、人参 オイスターソース)
23(火)	ボロネーゼ(スパゲティー、豚挽肉、玉葱、人参 にんにく、ケチャップ、ウスターソース、粉チーズ) ポパイソテー(ほうれん草、エリンギ、コーン、バター)	せんべい		
24(水)	ご飯 清汁(冬瓜、豆苗) 鮭ザンギ(鮭、にんにく、生姜、片栗粉、揚げ油) 切干大根のナムル (切干大根、いんげん、赤パプリカ、白ごま、ごま油) オレンジ	フォー麺 (フォー、ささみ、水菜 黄パプリカ、人参) 牛乳	夕焼けご飯(人参) スープ(白菜、いんげん) たらこチーズの卵焼き (卵、甘塩たらこ、QBBチーズ) みそ和え (チンゲン菜、人参、胡瓜、みそ)	夕焼けご飯
25(木)	すき焼きたぬき丼(鶏肉、玉葱、人参、椎茸、白滝 ほうれん草、焼き豆腐、揚げ玉) みそ汁(もやし、ニラ、コーン) オクラの酢の物(しらす、大根、オクラ、胡瓜) グレープフルーツ	フルーツヨーグルト (ヨーグルト、みかん 黄桃、バナナ、りんご) 牛乳	五目焼きそば(蒸中華麺、豚肉、もやし チンゲン菜、人参、きくらげ 焼きそばソース、中濃ソース) ホットサラダ (じゃが芋、しめじ、にんにく)	五目焼きそば
26(金)	タコライス(豚挽肉、玉葱、レタス、トマト、にんにく 粉チーズ、中濃ソース、ケチャップ、カレー粉) ミルクスープ(あさり、ブロッコリー、人参、牛乳) コールスロー(キャベツ、胡瓜、人参)フレンチ 柿	卵蒸しパン (小麦粉、卵、牛乳 ベーキングパウダー) 牛乳	塩昆布ご飯(塩昆布) スープ(トマト、玉葱) カレイのさっぱり煮 (カレイ、にんにく、生姜) 豆腐サラダ (木綿豆腐、レタス、赤パプリカ)和風	塩昆布ご飯
27(土)	けんちんうどん (うどん、鶏肉、油揚げ、葱、人参、大根) なめ茸和え(小松菜、もやし、なめ茸) バナナ 牛乳	焼きおにぎり (ごま油、白ごま) 麦茶	28(日) 中華丼(鶏肉、海老、貝柱、きくらげ 人参、白菜、椎茸、生姜、片栗粉) スープ(コーン、わかめ) もやしのナムル (もやし、人参、豆苗、ごま油)	せんべい
29(月)	サンマー麺(生中華麺、豚肉、葱、人参、小松菜 白菜、きくらげ、片栗粉、鶏ガラ、りんご、玉葱 にんにく、生姜) さつま芋のレモン煮(さつま芋、レモン汁) オレンジ 牛乳	ライスコロツケ (玉葱、人参、ピーマン 卵、小麦粉、パン粉 ケチャップ、粉チーズ 揚げ油) 麦茶	ご飯 スープ(油揚げ、水菜) ささみの和風醤油ソテー (ささみ、バター) ハムサラダ (ハム、キャベツ、胡瓜)和風	ジャムマフィン (小麦粉、卵 牛乳、バター いちごジャム ベーキングパウダー)
30(火)	ご飯 みそ汁(茄子、豆腐) 鶏肉のおかか焼き(鶏肉、鰹節、エッグケア) キャベツと桜海老のお浸し(キャベツ、人参、桜海老) バナナ	あんこトースト (食パン、小豆、ごま油) 牛乳	カレーライス(豚肉、じゃが芋、人参 玉葱、カレールウ) グリーンサラダ(ブロッコリー、アスパラ コーン)フレンチ	カレーライス