

令和7年度



9月の献立



幼保連携型認定こども園歌敷山保育園

		献立名	材 料 名				kcal	蛋白
			力や体温になる	血や肉・骨になる	体の調子を良くする	調味料		
1	月	<防災の日> おにぎり 豚汁 <おやつ> 焼きそば 牛乳	米 さつまい 焼きそば麺 油	豚肉 豆腐 味噌 牛乳 豚肉 鰹節	人参 大根 ごぼう 玉葱 青葱 キャベツ もやし 青葱	塩 和だし ソース	567	22.0
2	火	タラの西京焼き 小松菜ともやしの浸し 大豆のおかか煮 若布としめじの汁 <おやつ> 牛乳 お菓子	砂糖 砂糖 砂糖	鰹 白味噌 大豆 鰹節 若布 薄揚げ 牛乳	小松菜 人参 もやし 枝豆 しめじ	醤油 醤油 醤油 和だし 醤油	582	27.2
3	水	揚げ餃子 ほうれん草のナムル 里芋の照り焼き 豆腐と春雨のスープ <おやつ> 牛乳 りんごゼリー	餃子の皮 片栗粉 油 砂糖 ごま 砂糖 里芋 春雨 砂糖	豚ミンチ 卵 牛乳 イナアガー	キャベツ ニラ ほうれん草 人参 もやし コーン 豆腐 りんごジュース	鶏がらだし 醤油 醤油 醤油 鶏がらだし 醤油 塩	555	18.8
4	木	筑前煮 きゅうりと若布の酢の物 ブロッコリーとひじきのサラダ 豆腐の味噌汁 <おやつ> 牛乳 豆腐ブラウニー	砂糖 砂糖 ごま 砂糖 油 砂糖 ホットケーキミックス	鶏肉 厚揚げ 竹輪 わかめ ひじき 豆腐 味噌 牛乳 豆腐	いんげん 人参 ごぼう 椎茸 胡瓜 ブロッコリー 人参 えのき	醤油 酢 酢 醤油 和だし ミルクココア	587	24.8
5	金	きのこのカレー キャベツとコーンの甘酢 <おやつ> 牛乳 揚げパン	米 ジャガ芋 さつまい 砂糖 丸パン 砂糖 油	豚ミンチ わかさぎ 牛乳	玉ねぎ しめじ えりんぎ 舞茸 マッシュルーム えのき 人参 キャベツ 胡瓜 コーン 人参	カレールウ 酢	618	19.9
6	土	煮込みうどん じゃが芋の煮物 <おやつ> 牛乳 お菓子	うどん 砂糖 砂糖 ジャガ芋	鶏肉 薄揚げ 牛乳	人参 椎茸 ほうれん草	醤油 和だし 醤油	542	20.3
7	日	休日						
8	月	サバの照り焼き ほうれん草のおかか和え 高野の玉子とじ 白菜と青梗菜の汁 <おやつ> 牛乳 フレンチトースト	砂糖 砂糖 砂糖 砂糖 食パン	さば 鰹節 卵 高野 卵 牛乳 卵	ほうれん草 人参 えのき 白菜 青梗菜	醤油 醤油 醤油 和だし 醤油	604	29.0
9	火	<秋の遠足> <おやつ> 牛乳 オレンジゼリー	砂糖	牛乳 イナアガー	オレンジジュース		164	6.8
10	水	豆腐の落とし揚げ 金平ごぼう 切干大根のサラダ 若布と揚げの味噌汁 <おやつ> 牛乳 お菓子	油 パン粉 砂糖 ごま 砂糖 油	鶏ミンチ 豆腐 ひじ 若布 薄揚げ 味噌 牛乳	ごぼう 人参 ピーマン 切干大根 人参 胡瓜	醤油 醤油 醤油 酢 和だし	625	22.1
11	木	チャプチェ ほうれん草の中華和え 卵の花 若布と玉葱のスープ <おやつ> 牛乳 ヨーグルトケーキ	春雨 砂糖 ごま油 砂糖 ごま油 ごま 砂糖 ホットケーキミックス 砂糖 バター	豚ミンチ 卵 おから 竹輪 薄揚げ 鶏ミンチ 若布 牛乳 卵 ヨーグルト	人参 胡瓜 玉葱 ほうれん草 しめじ 人参 青葱 人参 玉葱	醤油 醤油 醤油 鶏がらだし 醤油	604	22.0
12	金	タコライス わかさぎの竜田揚げ じゃが芋のオイル焼き コンソメスープ <おやつ> 牛乳 天かすおにぎり	米 片栗粉 油 じゃが芋 油 コンソメ 米 天かす	合ミンチ わかさぎ 牛乳 青海苔	玉葱 人参 しょうが 玉葱 キャベツ 青葱	コンソメ チャップ コンソメ 塩胡椒 コンソメ 醤油 めんつゆ	636	23.2
13	土	彩りそうめん さつまいの甘煮 <おやつ> 牛乳 お菓子	そうめん 砂糖 さつまい 砂糖	豚もも 薄揚げ 若布 牛乳	胡瓜 人参 コーン	めんつゆ 醤油 醤油	568	21.8
14	日	休日						
15	月	敬老の日						
16	火	豚肉の生姜焼き 南瓜の甘煮 小松菜とあげの浸し 若布と卵の汁 <おやつ> 牛乳 お菓子	油 砂糖 砂糖	豚もも 薄揚げ 若布 卵 牛乳	玉葱 人参 キャベツ ピーマン しょうが 南瓜 小松菜 人参 もやし	醤油 醤油 醤油 和だし 醤油	563	23.0
17	水	あじフライ さつまいのゴロゴロ焼き ブロッコリーの浸し 具沢山みそ汁 <おやつ> 牛乳 フルーツジュースゼリー	小麦粉 パン粉 油 さつまい 油 砂糖 砂糖	あじ 卵 味噌 牛乳 イナアガー	コーン ブロッコリー えのき 人参 玉葱 人参 白菜 青葱 フルーツジュース	塩胡椒 コンソメ 醤油 和だし	615	23.8

18	木	肉団子スープ 菜種和え 大豆の甘辛揚げ ＜おやつ＞ 牛乳 さつま芋蒸しパン	春雨 片栗粉 砂糖 ごま 砂糖 片栗粉 油 小麦粉 砂糖 油 さつま芋 ベーキングパウダー	豚ミンチ 豆腐 卵 大豆 牛乳	白菜 玉葱 えのき 人参 青梗 キャベツ 胡瓜 人参	鶏がらだし 醤油 酢 醤油	602	22.8
19	金	＜世界の料理 フランス＞ 丸パン チキンときのこのフリカッセ キャロットラペ ほうれん草とベーコンのキッシュ コンソメスープ ＜おやつ＞ 牛乳 きなこマカロニ	丸パン バター 小麦粉 砂糖 オリーブ油 春巻きの皮 油 マカロニ 砂糖	鶏肉 牛乳 チーズ ベーコン 卵 牛乳 粉チーズ 牛乳 きな粉	しめじ 玉葱 グリンピース 人参 ほうれん草 キャベツ えのき 青葱	コンソメ 酢 コンソメ コンソメ 醤油 塩	578	28.3
20	土	ナポリタン 白菜のスープ ＜おやつ＞ 牛乳 お菓子	スパゲティ 砂糖	ウインナー 牛乳	玉葱 しめじ ピーマン トマト 缶 白菜 青葱	コンソメ ケチャップ コンソメ 醤油	555	18.8
21	日	休日						
22	月	カレイの煮付 高野豆腐の卵とじ ほうれん草のお浸し 白菜と玉ねぎの味噌汁 ＜おやつ＞ 牛乳 きな粉サンド	砂糖 砂糖 砂糖 食パン 砂糖 バター	カレイ 高野 卵 味噌 牛乳 きな粉	ほうれん草 人参 しめじ 白菜 玉葱 青葱	醤油 醤油 醤油 和だし	621	29.1
23	火	秋分の日						
24	水	鶏の唐揚げ ブロッコリーとコーンの浸し 人参しりしり じゃが芋と豆腐の味噌汁 ＜おやつ＞ 牛乳 カルピスゼリー	片栗粉 油 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖	鶏肉 ツナ 卵 豆腐 味噌 牛乳 カルピス イナアガー	ブロッコリー コーン しめじ 人参 青葱	醤油 醤油 醤油 和だし	598	24.9
25	木	肉じゃが 厚揚げの照り焼き 小松菜のおかか和え 若布と豆腐の味噌汁 ＜おやつ＞ 牛乳 鮭おにぎり	砂糖 じゃが芋 砂糖 砂糖 米	豚肉 厚揚げ 鰯節 若布 豆腐 味噌 牛乳 鮭	玉葱 人参 糸蒟蒻 グリンピー 小松菜 もやし 人参	醤油 醤油 醤油 和だし	582	24.8
26	金	きのこご飯 がんもどきの煮物 ほうれん草とえのきの浸し なすの味噌汁 ＜おやつ＞ 牛乳 お菓子	米 砂糖 砂糖 砂糖	鶏肉 薄揚げ がんもどき 薄揚げ 味噌 牛乳	しめじ 椎茸 人参 枝豆 ほうれん草 人参 えのき なす 青葱	醤油 醤油 醤油 和だし	628	24.3
27	土	うたっこまつり						
28	日	休日						
29	月	赤魚の煮付 高野の炒り煮 ほうれん草の浸し 切干大根の味噌汁 ＜おやつ＞ 牛乳 ジャムサンド	砂糖 砂糖 砂糖 ごま 食パン いちごジャム	赤魚 高野 薄揚げ 味噌 牛乳	枝豆 人参 ほうれん草 人参 えのき 切干大根 青葱	醤油 醤油 醤油 和だし	573	28.0
30	火	鶏の照焼 厚揚げの煮物 ブロッコリーの浸し 若布と人参のスープ ＜おやつ＞ 牛乳 お菓子	砂糖 砂糖 砂糖	鶏肉 厚揚げ 若布 牛乳	ブロッコリー 人参 コーン 人参	醤油 醤油 醤油 鶏がらだし 醤油	604	24.5

※今月は季節の食材・新しい食材として「舞茸・マッシュルーム・南瓜・なす・さつま芋・椎茸・なし」を使用しています。

☆季節の果物
なし・オレンジ・バナナなど
☆延長保育のおやつ
月・金・土……お菓子
火・水・木……おにぎり
木……月1回菓子パン

※料理により、みりん、料理酒を少量使用しています。
※イナアガーは、海草を原料とする植物性ゼリーの素です。
※和だしは、昆布・かつお節・いりこを使用しています。



※園では、さまざまな食材を使って食事を提供しているため、初めて食べる食材が出てくる場合があります。
アレルギー等でご心配な方は、保育園給食よりも前に、その食材をご家庭で可能であれば2回以上食べていただき、様子をみて頂きますよう、よろしくお願い致します。