

2025年9月

## 給食献立予定表

## 一本松保育園

| 日<br>曜<br>日 | 献立名                                                     | 材料名(昼食・3時おやつ)                       |                                   |                                                      |                           | 10時おやつ<br>3時おやつ               | 栄養価                                                          |
|-------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------------|
|             |                                                         | 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                       |                               |                                                              |
| 01<br>月     | ご飯<br>肉じゃが<br>きゅうりとえのきたけの酢の物<br>一切干大根の味噌汁               | じゃがいも、食パン、しらたき、グラニュー糖、三温糖、マーガリン、油、米 | 牛乳、牛肉、豆腐、みそ、かにかまぼこ、いりこ            | きゅうり、オレンジ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、切り干しだいこん、いんげん、ねぎ、レモン       | だし汁、しょうゆ、酢、みりん、塩          | 麦茶 軽いお菓子<br>牛乳<br>レモンシュガートースト | エネルギー 412 kcal<br>たんぱく質 15.1 g<br>脂 質 11.3 g<br>カルシウム 205 mg |
| 02<br>火     | ご飯<br>鮭のコンクリンかけ<br>ひじきの三目煮<br>なすのみそ汁                    | さつまいも、小麦粉、三温糖、油、米                   | 牛乳、さけ、豆腐、ちくわ、油揚げ、バター、みそ、卵、チーズ、いりこ | オレンジ、にんじん、なす、クリームコーン、さやえんどう、ひじき、ねぎ                   | だし汁、しょうゆ、みりん、塩、コンソメ       | 牛乳 軽いお菓子<br>牛乳<br>チーズクッキー     | エネルギー 477 kcal<br>たんぱく質 21.4 g<br>脂 質 17.3 g<br>カルシウム 322 mg |
| 03<br>水     | ご飯<br>お好み焼き風玉子焼き<br>じゃが芋と昆布の炒め煮<br>春雨スープ                | じゃがいも、米、小麦粉、はるさめ、油、三温糖、ごま油          | 牛乳、卵、豚ひき肉、しらすがし、こんぶ、いりこ、かつお節      | たまねぎ、キャベツ、にんじん、みかん、ピーマン、いんげん、ねぎ、椎茸、ひじき、青のり           | だし汁、しょうゆ、ソース、中粒だしの素、みりん、塩 | 牛乳 軽いお菓子<br>牛乳<br>しらすがしチャーハン  | エネルギー 493 kcal<br>たんぱく質 18.8 g<br>脂 質 15.0 g<br>カルシウム 314 mg |
| 04<br>木     | ご飯<br>あじのごまみそ焼<br>ハリハリ納豆サラダ<br>かき玉汁                     | ごま、三温糖、ごま油、米                        | ヨーグルト、あじ、卵、納豆、わかめ、みそ、いりこ          | オレンジ、バナナ、たまねぎ、もも、みかん、ほうろんそう、パイナップル、にんじん、切り干しだいこん、ひじき | だし汁、しょうゆ、みりん              | 牛乳 軽いお菓子<br>フルーツヨーグルト         | エネルギー 378 kcal<br>たんぱく質 18.4 g<br>脂 質 10.6 g<br>カルシウム 280 mg |
| 05<br>金     | なすとトマトのカレーライス<br>ほうろん草のごまサラダ<br>きのこスープ<br>バナナ           | 片栗粉、三温糖、風船砂糖、ごま、米                   | 牛乳、豚肉、きんぴら、スキムミルク、いりこ             | バナナ、たまねぎ、ほうろん草、トマト、なす、にんじん、えのきたけ、キャベツ、えのきたけ、トマトピューレ  | カレーパウダー、しょうゆ、酢、コンソメ、塩     | 牛乳 軽いお菓子<br>牛乳<br>くろがねもち      | エネルギー 504 kcal<br>たんぱく質 19.8 g<br>脂 質 17.7 g<br>カルシウム 406 mg |
| 06<br>土     | ごぼううどん<br>南瓜の甘煮<br>みかん缶<br>いりこ                          | うどん、三温糖、ビスケット                       | 牛乳、鶏肉、油揚げ、いりこ                     | かぼちゃ、みかん、たまねぎ、にんじん、ねぎ                                | だし汁、しょうゆ、みりん、塩            | 牛乳 軽いお菓子<br>牛乳<br>ビスケット       | エネルギー 382 kcal<br>たんぱく質 15.3 g<br>脂 質 12.2 g<br>カルシウム 318 mg |
| 08<br>月     | ご飯<br>豚肉のしょうが焼き<br>小松菜の鹽和え<br>じゃが芋のみそ汁                  | ロールパン、じゃがいも、マヨネーズ、油、三温糖、米           | 牛乳、豚肉、卵、みそ、油揚げ、バター、三温糖、米          | バナナ、たまねぎ、ごまつな、もやし、えのきたけ、にんじん、ピーマン、ねぎ、のり、しょうが         | だし汁、しょうゆ、塩                | 麦茶 軽いお菓子<br>牛乳<br>玉子サンド       | エネルギー 503 kcal<br>たんぱく質 20.8 g<br>脂 質 21.7 g<br>カルシウム 215 mg |
| 09<br>火     | ご飯<br>白身魚のパン粉焼き<br>ひき肉となすのみそ炒め<br>豆腐のすまし汁               | 小麦粉、マヨネーズ、油、三温糖、パン粉、米               | 牛乳、あかうなぎ、豆腐、鶏ひき肉、ヨーグルト、バター、みそ、いりこ | なす、オレンジ、にんじん、ねぎ、ピーマン、わかめ                             | だし汁、しょうゆ、塩、バター、卵          | 牛乳 軽いお菓子<br>牛乳<br>ヨーグルトスコーン   | エネルギー 486 kcal<br>たんぱく質 19.8 g<br>脂 質 19.8 g<br>カルシウム 322 mg |
| 10<br>水     | ご飯<br>ふりかけ<br>鶏肉ときこのトマトクリーム<br>スクランブルエッグ<br>キャベツとツナのサラダ | 米、じゃがいも、油、三温糖                       | 卵、鶏肉、牛乳、ツナ缶、さけ、いりこ                | キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、きゅうり、にんじん、ポルチーノ、しめじ              | ケチャップ、みりん、酢、塩、おろしにんにく、パセリ | 牛乳 軽いお菓子<br>牛乳<br>鮭わかめおにぎり    | エネルギー 519 kcal<br>たんぱく質 20.4 g<br>脂 質 14.8 g<br>カルシウム 203 mg |
| 11<br>木     | わかめご飯<br>鶏肉の照り焼き<br>フライドポテト<br>キャベツとハムのサラダ              | 米、フライドポテト、油、片栗粉、三温糖                 | 鶏肉、ヤクルト、油、牛乳、卵、ハム、生クリーム、いりこ       | キャベツ、きゅうり、にんじん、しめじ、えのきたけ、あさつき、みかん、しょうが               | だし汁、しょうゆ、酢、みりん、塩          | 牛乳 軽いお菓子<br>トッピングプリン          | エネルギー 406 kcal<br>たんぱく質 15.7 g<br>脂 質 15.8 g<br>カルシウム 191 mg |
| 12<br>金     | にら玉あんかけ丼<br>一切干大根のナムル<br>わかめスープ<br>チーズ                  | マカロニ、三温糖、片栗粉、ごま、ごま油、米               | 牛乳、卵、豆腐、鶏ひき肉、チーズ、きんぴら、いりこ         | たまねぎ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、にら、切り干しだいこん、椎茸、わかめ              | しょうゆ、中粒だしの素、みりん、塩         | 牛乳 軽いお菓子<br>牛乳<br>マカロニあべかわ    | エネルギー 529 kcal<br>たんぱく質 24.5 g<br>脂 質 20.1 g<br>カルシウム 381 mg |
| 13<br>土     | ミートソースグテー<br>キャベツスープ<br>パイナップル<br>いりこ                   | スラゲティ、油、ビスケット                       | 牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、いりこ                  | たまねぎ、にんじん、パイナップル、キャベツ、えのきたけ                          | ケチャップ、しょうゆ、ソース、コンソメ、塩     | 牛乳 軽いお菓子<br>牛乳<br>ビスケット       | エネルギー 369 kcal<br>たんぱく質 15.2 g<br>脂 質 13.6 g<br>カルシウム 307 mg |
| 16<br>火     | ご飯<br>鮭のポテトチーズ焼き<br>炒り豆腐<br>南瓜のみそ汁                      | 食パン、じゃがいも、いちごジャム、三温糖、油、片栗粉、米        | 牛乳、豆腐、さけ、みそ、チーズ、ツナ缶、油揚げ、いりこ       | バナナ、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、いんげん、ねぎ、ひじき、椎茸                    | だし汁、しょうゆ、みりん、塩            | 牛乳 軽いお菓子<br>牛乳<br>ジャムサンド      | エネルギー 486 kcal<br>たんぱく質 23.6 g<br>脂 質 14.9 g<br>カルシウム 334 mg |
| 17<br>水     | ご飯<br>干草焼き<br>鶏レバーの甘辛煮<br>五目ビーフンスープ                     | 米、ピーマン、三温糖、ごま、ごま油                   | 牛乳、卵、鶏レバー、鶏ひき肉、かつお節、いりこ           | オレンジ、にんじん、ほうろん草、たまねぎ、ねぎ、椎茸、塩こんぶ、しょうが                 | だし汁、しょうゆ、中粒だしの素           | 牛乳 軽いお菓子<br>牛乳<br>ツナ星布おにぎり    | エネルギー 539 kcal<br>たんぱく質 26.7 g<br>脂 質 16.1 g<br>カルシウム 299 mg |
| 18<br>木     | ご飯<br>あじの梅煮<br>ごまツナサラダ<br>さつま汁                          | さつま芋、グラニュー糖、卵、マヨネーズ、風船砂糖、三温糖、ごま、米   | 牛乳、あじ、みそ、ツナ缶、バター、いりこ              | バナナ、ごまつな、にんじん、ごぼう、ねぎ、うめ干し、ひじき、しょうが                   | だし汁、しょうゆ、みりん              | 牛乳 軽いお菓子<br>牛乳<br>鮭の黒糖ラスク     | エネルギー 458 kcal<br>たんぱく質 18.8 g<br>脂 質 15.0 g<br>カルシウム 348 mg |

| 日<br>曜<br>日 | 献立名                                         | 材料名(昼食・3時おやつ)                |                                |                                                             |                             | 10時おやつ<br>3時おやつ              | 栄養価                                                          |
|-------------|---------------------------------------------|------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------|--------------------------------------------------------------|
|             |                                             | 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                         |                              |                                                              |
| 19<br>金     | ハヤシライス<br>一切干大根のサラダ<br>レタスのスープ<br>みかん缶      | りんごピューレ、じゃがいも、三温糖、油、ごま、ごま油、米 | 牛肉、スキムミルク、いりこ                  | たまねぎ、みかん、バナナ、にんじん、きゅうり、パイナップル、えのきたけ、もも、レタス、トマトピューレ、切り干しだいこん | ハヤシソース、しょうゆ、酢、コンソメ          | 牛乳 軽いお菓子<br>アップルパンチ          | エネルギー 408 kcal<br>たんぱく質 12.1 g<br>脂 質 11.1 g<br>カルシウム 206 mg |
| 20<br>土     | ハヤシライス<br>一切干大根のサラダ<br>レタスのスープ<br>みかん缶      | りんごピューレ、じゃがいも、三温糖、油、ごま、ごま油、米 | 牛肉、スキムミルク、いりこ                  | たまねぎ、みかん、バナナ、にんじん、きゅうり、パイナップル、えのきたけ、もも、レタス、トマトピューレ、切り干しだいこん | ハヤシソース、しょうゆ、酢、コンソメ          | 牛乳 軽いお菓子<br>アップルパンチ          | エネルギー 408 kcal<br>たんぱく質 12.1 g<br>脂 質 11.1 g<br>カルシウム 206 mg |
| 22<br>月     | ご飯<br>牛肉と納豆の旨煮<br>キャベツとちくわの和え物<br>にら玉汁      | 食パン、三温糖、ごま、砂糖、米              | 牛乳、納豆、豚肉、みそ、チーズ、ちくわ、いりこ        | たまねぎ、キャベツ、オレンジ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、にら、ねぎ、椎茸                     | だし汁、しょうゆ、みりん、酢              | 麦茶 軽いお菓子<br>牛乳<br>みそチーズトースト  | エネルギー 436 kcal<br>たんぱく質 21.4 g<br>脂 質 13.9 g<br>カルシウム 250 mg |
| 24<br>水     | ご飯<br>鶏肉のバーベキューソース<br>かぼちゃのおかかサラダ<br>鮭のすまし汁 | 食パン、砂糖、マヨネーズ、三温糖、米           | 牛乳、鶏肉、卵、いりこ、かつお節               | かぼちゃ、バナナ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、ねぎ                            | だし汁、しょうゆ、ケチャップ、ソース、酢、塩      | 牛乳 軽いお菓子<br>牛乳<br>フレンチトースト   | エネルギー 467 kcal<br>たんぱく質 21.2 g<br>脂 質 14.3 g<br>カルシウム 287 mg |
| 25<br>木     | ご飯<br>白身魚のタルタル焼き<br>五目大豆<br>なめこのみそ汁         | さつま芋、ごま、にんじん、三温糖、油、米、マヨネーズ   | 牛乳、あかうなぎ、豆腐、大豆、大根、みそ、卵、バター、いりこ | オレンジ、にんじん、なめこ、だいこん、ごぼう、いんげん、ねぎ、椎茸、青のり                       | だし汁、しょうゆ、塩                  | 牛乳 軽いお菓子<br>牛乳<br>スイートポテト    | エネルギー 455 kcal<br>たんぱく質 19.8 g<br>脂 質 14.4 g<br>カルシウム 321 mg |
| 26<br>金     | ピザ<br>粉ふき芋<br>わかめスープ<br>バナナ                 | じゃがいも、ごま、油、三温糖、砂糖、ごま油、米      | 牛乳、卵、豚ひき肉、牛ひき肉、キャベツ、セラデン、いりこ   | バナナ、ほうろん草、にんじん、もやし、みかん、えのきたけ、椎茸、レモン、しょうが、青のり、わかめ            | しょうゆ、鶏肉のたれ、中粒だしの素、塩、おろしにんにく | 牛乳 軽いお菓子<br>カルピスゼリー<br>クラッカー | エネルギー 484 kcal<br>たんぱく質 20.3 g<br>脂 質 18.7 g<br>カルシウム 236 mg |
| 27<br>土     | 焼きそば<br>わかめスープ<br>パイナップル<br>いりこ             | スラゲティ、油                      | 牛乳、豚肉、かつお節、いりこ                 | キャベツ、パイナップル、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ピーマン、椎茸、青のり、わかめ                 | ソース、しょうゆ、中粒だしの素             | 牛乳 軽いお菓子<br>牛乳<br>ビスケット      | エネルギー 369 kcal<br>たんぱく質 15.8 g<br>脂 質 12.3 g<br>カルシウム 302 mg |
| 29<br>月     | ご飯<br>春雨の五目炒め<br>ほうろん草のナムル<br>玉子スープ         | 食パン、はるさめ、砂糖、三温糖、ごま、油、ごま油、米   | 牛乳、豚肉、卵、クリームチーズ、いりこ            | オレンジ、ほうろん草、にんじん、たまねぎ、もやし、えのきたけ、キャベツ、ピーマン、椎茸、レモン             | しょうゆ、酢、中粒だしの素               | 麦茶 軽いお菓子<br>牛乳<br>チーズケーキトースト | エネルギー 406 kcal<br>たんぱく質 14.7 g<br>脂 質 11.3 g<br>カルシウム 195 mg |
| 30<br>火     | ご飯<br>さばの竜田揚げ<br>小松菜の納豆あえ<br>キャベツのみそ汁       | じゃがいも、片栗粉、三温糖、油、ごま、米         | 牛乳、さば、納豆、みそ、油揚げ、いりこ            | バナナ、キャベツ、もやし、ごまつな、にんじん、しょうが、わかめ                             | だし汁、しょうゆ                    | 牛乳 軽いお菓子<br>牛乳<br>ポテトもち      | エネルギー 507 kcal<br>たんぱく質 20.1 g<br>脂 質 19.6 g<br>カルシウム 308 mg |



## 食材を五感で感じよう



秋といえば「食欲の秋」。ぜひ親子でいっしょに食材に触れる機会を作ってみてはいかがでしょうか。例えば、泥がついたじゃがいも。洗う前、表面はぽこぽこに感じます。しかし、皮をむくと、つるつとした手触りになり、白いでんぷんが出てきます。鍋に入れて煮ると、よい香りがして、ほっくりとした食感に大変身。このように、たった1つの食材でも、子どもたちは実際に体感することで、食への興味が深まり、食べ物がよりおいしく感じられることでしょう。家庭でも、いろいろな食材に触れ、五感で感じる体験をしてみましょう。

