

令和7年 9月分 献立表

栄養価は
3歳以上児の目安です

晴見保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 月	ごはん 鹿野豆腐のオランダ煮 春雨サラダ さつまいものみそ汁 バナナ	精白米／かたくり粉／ 調合油／三温糖／粒豆 はるさめ／ごま油／さ つまいも／★薄力粉	凍り豆腐／鶏肉モモ肉 ★ローズハム／米み そ★牛乳	にんじん／干し椎茸／ さやいんげん／きゅう り／りょくとうもやし ／玉葱／葉ねぎ／★バ ナナ	ちんすこう 牛乳 牛乳	1材料 - 606 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 1.7 g
2 月	しらすのスパゲッティ みかんサラダ かぶとベーコンのｽｰﾌﾟ りんご	★スパゲッティ／調合 油／★無塩バター／三 温糖／じゃがいも／か たくり粉	★しらす干し／★ベ ーコン／★パルメザン チーズ／★牛乳	キャベツ／玉葱／ふなし めじ／葉ねぎ／にんに く／レタス／きゅうり／ かんだん／かぶ／かき ／にんじん／りんご／ とうもろこし缶	米粉のボンデケーキ 牛乳 牛乳	1材料 - 460 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 14.6 g 食塩相当量 3.0 g
3 月	きのこごはん 鶏のさみそ焼き 夏野菜の和え物 花魁のすまし汁 ミックスベリーフルーツ	精白米／三温糖／★白 ごま／★はるさめ／★ ショートケーキ	油揚げ／★きんしたま ご／★鶏モモ肉／米み そ／★牛乳	まいたけ／えのきたけ ／にんじん／さやえん どう／ほうれんそう／ なめこ／きくの花／み つば／ブルーベリー ジャム	ケーキ／バイネーキ お茶 牛乳	1材料 - 617 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 18.9 g 食塩相当量 2.3 g
4 月	ミルクロール チリコンカン チーズサラダ コンｽｰﾌﾟ オレンジ	★ミルクロール／じゃ がいも／三温糖／調合 油／精白米	大豆／豚ひき肉／★ブ ロセチーズ／★牛乳 ／油揚げ	玉葱／にんじん／しよ うが／にんにく／ト マト缶／レタス／きゅう り／とうもろこし缶 ／パセリ／オレンジ	きつねおにぎり お茶 牛乳	1材料 - 502 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 14.2 g 食塩相当量 2.8 g
5 月	ごはん ほったけのみりん焼き 白菜のおかあえ なめこ汁	精白米／★薄力粉／三 温糖／調合油	ほったけ／かつお節／絹 ごし豆腐／米みそ／★ たまご／★牛乳／★ ワインナー	大根おろし／はくさい ／にんじん／なめこ ／ねぎ／梨	ワケ-ぼんぼんド- 牛乳 牛乳	1材料 - 518 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 15.6 g 食塩相当量 1.9 g
6 月	五目うどん 小松菜と厚揚げの炒め煮 梅チーズ フルーツ	★干しうどん／三温糖 ／調合油／おかし	油揚げ／生揚げ／豚肩 ロ-肉／★梅チーズ／ ★牛乳	にんじん／はくさい／ 生しいたけ／ねぎ／こ まつな／フルーツ	お菓子 牛乳 牛乳	1材料 - 535 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 17.9 g 食塩相当量 4.3 g
8 月	ふりかけご飯 鶏のガリパタ炒め ポムド-サラダ じゃが芋とベーコンのｽｰﾌﾟ バナナ	精白米／かたくり粉／ 調合油／★無塩バター ／三温糖／じゃがいも ／はちみつ	鶏モモ肉／★ヨーグル ト／★ベーコン／きな 粉／調製豆乳／★牛乳	にんにく／こまつな ／にんじん／マッシュ ルーム／キャベツ／ きゅうり／とうもろこ し缶／玉葱／★バナナ	米粉きなごマフィン 牛乳 牛乳	1材料 - 641 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 22.1 g 食塩相当量 2.1 g
9 月	わかめご飯 揚げだし豆腐そぼろあん ポムド-パチエ 青菜のみそ汁 梨	精白米／かたくり粉／ 調合油／三温糖／マヨ ネーズ(卵不使用)／ じゃがいも	わかめごはんのもと／ 木綿豆腐／鶏ひき肉 ／納豆／米みそ／干し えび／★ブロセチーズ ／★おろし／★牛乳	葉ねぎ／にんにく／にん じん／りょくとうもやし ／キャベツ／こまつな ／えのきたけ／玉葱 ／梨	たこ焼きポテト 牛乳 牛乳	1材料 - 562 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 20.4 g 食塩相当量 2.4 g
10 月	タンメン さつま芋のレーズン煮 たたききゅうり りんご	★干しうどん／調合油 ／さつまいも／三温糖 ／ごま油／はいが米	豚モモ肉／ツナ缶／塩 昆布	キャベツ／りょくとう もやし／きくらげ／に んじん／にら／玉葱 ／干し豆腐／きゅうり ／りんご	ツナと塩昆布のおにぎり お茶 牛乳	1材料 - 522 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 6.7 g 食塩相当量 3.5 g
11 月	ジャムサンド(いちご) 鶏肉のパン粉焼き アロカリ-のｺｰﾄﾞ ｸﾘｯｸ 野菜ｽｰﾌﾟ フルーツゼリー	★食パン／いちごジャ ム／★パン粉／調合油 ／三温糖／はいが米	鶏モモ肉／★パルメザ ンチーズ／★ローズハ ム／米みそ／ハチミツ	ブロッコリー／とうも ろこし缶／レモン／ト マト／にんじん／玉葱 ／かぶ／かぶ(葉)	五平もち お茶 牛乳	1材料 - 486 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 15.0 g 食塩相当量 2.3 g
12 月	ごはん さばの味噌煮 きゅうりの梅肉あえ 豆腐とわかめのすまし汁 オレンジ	精白米／三温糖／★薄 力粉／★無塩バター	さば／ハチミツ／米み そ／かつお節／絹ごし 豆腐／★牛乳	しょうが／ねぎ／きゅう り／梅干し／わかめ ／えのきたけ／オレンジ ／りんご	りんごのスコーン 牛乳 牛乳	1材料 - 583 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 19.9 g 食塩相当量 2.1 g
13 月	きつねうどん れんこんの金平 梅チーズ フルーツ	★干しうどん／三温糖 ／ごま油／おかし	油揚げ／鶏ひき肉／★ 梅チーズ／★牛乳	にんじん／ほうれんそ う／ねぎ／れんこん ／フルーツ	お菓子 牛乳 牛乳	1材料 - 550 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 13.8 g 食塩相当量 4.5 g
16 火	ごはん 油淋鶏 いんげんとうのサラダ もやしの味噌汁 りんご	精白米／かたくり粉／ 調合油／三温糖／ごま 油／マヨネーズ(卵不 使用)／★焼きそば／ ★マーガリン	鶏モモ肉／ツナ缶／米 みそ／★牛乳	ねぎ／にんにく／しよ うが／さやいんげん ／とうもろこし缶／り ょくとうもやし／わかめ ／玉葱／りんご	おふろスク 牛乳 牛乳	1材料 - 557 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 23.2 g 食塩相当量 2.0 g
17 水	肉うどん 大根とほたての中華和え ／かぼちゃ煮 フルーツゼリー	★干しうどん／三温糖 ／調合油／ごま油／か たくり粉	豚モモ肉／ほたて缶 ／木綿豆腐／鶏ひき肉 ／干しえび／★牛乳	ほうれんそう／にんじ ん／ねぎ／西洋かぼ ち／★だいこん／きゅ うり／カットわかめ ／玉葱	豆腐チキンナゲット 牛乳 牛乳	1材料 - 547 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 4.7 g
18 木	はちみつサンド 簡単キッシュ ｲﾝﾃﾝｻﾗﾀﾞ 椎茸のｽｰﾌﾟ バナナ	★食パン／はちみつ ／★マーガリン／★無 塩バター／三温糖／調 合油／精白米	★ローズハム／★たま ご／★牛乳／★生ク リーム／★ビザ用チ ーズ／★ブロセチーズ ／かつお節／焼きのり	玉葱／ほうれんそう ／サニーレタス／レタ ス／とうもろこし缶 ／トマト／きゅうり ／生しいたけ／はくさい ／ねぎ／★バナナ	おかおにぎり お茶 牛乳	1材料 - 534 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 21.0 g 食塩相当量 2.3 g

令和7年 9月分 献立表

栄養価は
3歳以上児の目安です

晴見保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
19 金	ごはん 庭のちゃんちゃん焼き ごぼうのサラダ かき玉汁 オレンジ	精白米／ごま油／三温 糖／★薄力粉／じゃが いも／調合油	豚／米みそ／ハチミ ツ／★ローズハム／絹 ごし豆腐／★たまご ／★牛乳	キャベツ／にんじん ／玉葱／ふなしめじ ／ごぼう／きゅうり ／葉ねぎ／オレンジ ／にら	ポラニ 牛乳 牛乳	1材料 - 552 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 16.2 g 食塩相当量 1.9 g
20 土	沢煮うどん ｸﾞｯｸﾘ-のツナﾖｻﾗﾀﾞ 梅チーズ フルーツ	★干しうどん／ごま油 ／三温糖／かたくり粉 ／マヨネーズ(卵不使 用)／おかし	鶏ささ身／ツナ缶／★ 梅チーズ／★牛乳	にんじん／だいこん ／ふなしめじ／えのきた け／糸みつば／ブロッ コリー／とうもろこし 缶／フルーツ	お菓子 牛乳 牛乳	1材料 - 488 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 3.2 g
22 月	ごはん チンジャオロース 磯和え なすの味噌汁 バナナ	精白米／三温糖／ごま 油／★強力粉／★無塩 バター	豚モモ肉／焼きのり ／米みそ／★牛乳／★ ベーコン／★ビザ用 チーズ	赤ピーマン／青ピーマ ン／たけのこ／ほうれ んそう／りょくとうも やし／なす／えのきた け／こねぎ／★バナナ	ベーコンチーズパン 牛乳 牛乳	1材料 - 583 kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 16.1 g 食塩相当量 1.9 g
24 水	豚ときのこのクリームスパ 小エビのサラダ コンﾒｰｽｰﾌﾟ フルーツゼリー	★スパゲッティ／調合 油／三温糖／もちめ ／精白米	豚肩ロ-肉／むきえび ／きな粉／あずき	えのきたけ／ふなしめ じ／ほうれんそう／玉 葱／にんにく／きゅう り／レタス／とうもろ こし缶／にんじん／ト マト	おはぎ お茶 牛乳	1材料 - 605 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 12.6 g 食塩相当量 2.0 g
25 木	黒糖ロール チキンマヨネーズ ツナサラダ きのこコーンのｽｰﾌﾟ オレンジ	★黒糖ロール／マヨ ネーズ(卵不使用)／ 三温糖／ごま油／ビー フン／調合油	鶏モモ肉／ツナ缶／豚 肩ロース肉	玉葱／マッシュルーム ／きゅうり／レタス／に んじん／えのきたけ／ ふなしめじ／とうもろ こし缶／葉ねぎ／オレンジ ／キャベツ	ビーフンソー お茶 牛乳	1材料 - 404 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 1.8 g
26 金	ごはん かじきのねぎみそやき もやしのナムル けんちん汁 りんご	精白米／ごま油／三温 糖／さといも／★薄力 粉／調合油／さつまい も	めかじき／米みそ／ ごし豆腐／油揚げ／★ たまご／★牛乳	ねぎ／だいすもやし ／にんじん／だいこん ／ごぼう／りんご	芋入り蒸しパン 牛乳 牛乳	1材料 - 544 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 15.4 g 食塩相当量 1.7 g
27 土	肉みそうどん さつま芋のオレンジ煮 梅チーズ フルーツ	★干しうどん／三温糖 ／かたくり粉／さつまい も／★無塩バター ／おかし	豚ひき肉／米みそ／★ 梅チーズ／★牛乳	玉葱／にんじん／ねぎ ／ほうれんそう／ﾌﾘ ｯｼｭｰｽ／フルーツ	お菓子 牛乳 牛乳	1材料 - 603 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 12.9 g 食塩相当量 3.8 g
29 月	中華丼 きやべつ和風サラダ ほうれん草の味噌汁 オレンジ	精白米／ごま油／三温 糖／かたくり粉／調合 油／米粉／はちみつ	豚モモ肉／むきえび ／★焼き竹輪／米みそ ／★牛乳／調製豆乳	きくらげ／たけのこ ／玉葱／にんじん／はく さい／キャベツ／きゅう り／わかめ／ほうれんそ う／えのきたけ／オレンジ	米粉抹茶ケーキ 牛乳 牛乳	1材料 - 521 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 14.8 g 食塩相当量 2.0 g
30 火	ごはん 松葉焼き 小松菜としめじの和え物 大根の味噌汁 バナナ	精白米／調合油／三温 糖	鶏ひき肉／木綿豆腐 ／油揚げ／米みそ／寒 天／★牛乳	玉葱／干し椎茸／しよ うが／こまつな／ふ なしめじ／にんじん ／だいこん／★バナナ ／りんごジュース／りん ご缶	りんごゼリー 牛乳 オレンジジュース	1材料 - 500 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 11.7 g 食塩相当量 1.3 g
		(★印はアレルギー除去対象食品です)		月 平 均 栄 養 価		
				エネルギー		543 kcal
				脂 質		16.2 g
				タンパク質		20.6 g
				食塩相当量		2.6 g

9月に入ってもまだまだ暑い日が続きます。夏の疲れが出てくる時期ですので規則正しい生活で体調を整えていきましょう。また秋は美味しいものがたくさん出回ります。給食でもきのこやお芋などメニューに取り入れる予定です。様々な秋の味覚を味わうなかで旬のものをいただく喜びを子どもたちに伝えていけたらいいなと思っています。

【9月の予定】

3日 お誕生日会

9/9は重陽の節句。菊の花の薬効で長寿祈願をします。

24日 お彼岸

おはぎを食べます。

