



# 9月 献立表



令和7年

第二ひかり幼稚園

日 曜	献立名	献立名			その他	栄養価
		あか	きいろ	みどり		
	昼食	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える		幼児
2 火	ご飯(七分づき) ツナカレー トマトドレッシングサラダ 梨	かつおフレーク	こめ じゃが芋 油	玉ねぎ 人参 もやし きゅうり コーン 梨	水 カレールウ トマトドレッシング	エネルギー:404kcal たんぱく:8.8g
3 水	ロールパン(卵不使用) コンソメスープ ミートローフ ブロッコリーサラダ	豚肉 木綿豆腐	ロールパン パン粉 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ	キャベツ 人参 チンゲン菜 玉ねぎ ブロッコリー もやし	水 チキンスープの素 食塩 トマトケチャップ 中濃ソース	エネルギー:397kcal たんぱく:17.6g
4 木	ご飯 味噌汁 ちくわの磯辺揚げ 野菜と炒り玉子の和え物 パナナ	味噌 焼き竹輪 鶏卵	こめ 薄力粉 片栗粉 油 砂糖	昆布 干しいたけ 大根 しめじ にら 青のり キャベツ 人参 小松菜 パナナ	水 こいくちしょうゆ	エネルギー:420kcal たんぱく:13.2g
5 金	【白露】夕焼けご飯 すまし汁 さばの塩焼き 茄子の味噌炒め チーズ	かつお節 高野豆腐 さば 味噌 チーズ	こめ 油 砂糖	人参 干しいたけ しょうが 昆布 白菜 長ねぎ なす 玉ねぎ グリーンピース	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 食塩	エネルギー:417kcal たんぱく:19.3g
8 月	ご飯 味噌汁 鶏肉のみりん焼き ひじきとさつま揚げの煮物 オレンジ	味噌 油揚げ 鶏肉 さつま揚げ	こめ 砂糖 油	昆布 干しいたけ 切干大根 にら しょうが ひじき 人参 しらたき オレンジ	水 こいくちしょうゆ みりん 万能つゆ	エネルギー:393kcal たんぱく:16.1g
9 火	五目うどん お羊のサラダ ぶどうゼリー	鶏肉 油揚げ かつお節	うどん じゃが芋 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	人参 干しいたけ 長ねぎ 昆布 きゅうり ぶどうジュース アガー	水 こいくちしょうゆ 食塩 みりん 料理酒	エネルギー:340kcal たんぱく:12.9g
10 水	ご飯 味噌汁 あじの竜田揚げ 納豆和え バイナップル	味噌 あじ 納豆	こめ 小切麩 片栗粉 油	昆布 干しいたけ キャベツ 万能ねぎ しょうが 大根 人参 小松菜 バイナップル	水 こいくちしょうゆ 料理酒 食塩	エネルギー:433kcal たんぱく:17.5g
11 木	中華丼(七分づき) 中華スープ わかめサラダ マカロニきな粉	豚肉 きな粉	こめ ごま油 砂糖 片栗粉 油 マカロニ	白菜 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 もやし 干しいたけ わかめ きゅうり コーン	水 食塩 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 穀物酢	エネルギー:460kcal たんぱく:15.5g
12 金	わかめご飯 きのこ汁 えびと野菜の玉子焼き 野菜の塩炒め	かつお節 鶏卵 えび	こめ 砂糖 油	わかめご飯の素 昆布 干しいたけ しめじ えのき茸 まいたけ 玉ねぎ 人参 グリンピース もやし キャベツ	水 こいくちしょうゆ 食塩 料理酒 トマトケチャップ	エネルギー:329kcal たんぱく:13.6g
16 火	ご飯 味噌汁 いわしの煮つけ 切干大根サラダ グレープフルーツ	味噌 いわしの煮付	こめ 小切麩 砂糖 ごま油	昆布 干しいたけ キャベツ 万能ねぎ 切干大根 人参 コーン グレープフルーツ	水 穀物酢 こいくちしょうゆ	エネルギー:361kcal たんぱく:13.8g
18 木	野菜パン コーンスープ 鶏肉のマーマレード焼き スパゲティナポリタン	鶏肉 ウインナー	野菜パン マーマレード スパゲティ 油 砂糖	玉ねぎ コーン ビーマン	水 シチューフレーク こいくちしょうゆ 料理酒 トマトケチャップ チキンスープの素 食塩	エネルギー:431kcal たんぱく:16.2g
19 金	ハヤシライス(七分づき) 人参ドレッシング和え ミルクプリン	豚肉 牛乳	こめ 油 プリンの素	玉ねぎ 人参 しめじ ダイストマト 白菜 チンゲン菜	水 ハヤシベース 人参ドレッシング	エネルギー:430kcal たんぱく:12.2g
22 月	【秋分】炊き込みご飯 そうめん汁 鮭の味噌焼き 小松菜のお浸し	鶏肉 油揚げ かつお節 鮭 味噌	こめ そうめん 砂糖	干しいたけ 人参 昆布 万能ねぎ しょうが 小松菜 白菜	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 食塩	エネルギー:370kcal たんぱく:19g
24 水	ご飯 マカロニスープ 鶏肉のカレー風味炒め 白菜のマリネサラダ チーズ	鶏肉 チーズ	こめ マカロニ 油 砂糖	人参 小松菜 玉ねぎ ビーマン しょうが にんにく 白菜 きゅうり	水 チキンスープの素 食塩 万能つゆ 料理酒 カレー粉 穀物酢	エネルギー:379kcal たんぱく:17.7g
25 木	ご飯 わかめスープ マーボー春雨 キャベツのマヨサラダ パナナ	豚肉 味噌	こめ 春雨 ごま油 砂糖 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ 干しいたけ わかめ もやし 長ねぎ にら しょうが にんにく キャベツ 人参 パナナ	水 チキンスープの素 食塩 こいくちしょうゆ 料理酒	エネルギー:420kcal たんぱく:10.7g
26 金	厚揚げ入り豚丼(七分づき) 味噌汁 もやしのごま和え バイナップル	豚肉 厚揚げ 味噌	こめ 油 さつま芋 小切麩 砂糖 ごま	玉ねぎ グリンピース 昆布 干しいたけ チンゲン菜 もやし 人参 コーン バイナップル	水 料理酒 万能つゆ 食塩 こいくちしょうゆ	エネルギー:500kcal たんぱく:18.1g
29 月	ご飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ なめたけ和え オレンジ	味噌 高野豆腐 鶏肉	こめ 片栗粉 油	昆布 干しいたけ 南瓜 わかめ しょうが 白菜 人参 小松菜 なめ茸 オレンジ	水 こいくちしょうゆ 料理酒	エネルギー:466kcal たんぱく:15.2g
30 火	ふりかけご飯 味噌汁 ひじきとねぎの玉子焼き ポテトの和風バター和え	ふりかけかつお 味噌 油揚げ 鶏卵 干しえび	こめ ごま油 砂糖 じゃが芋 無塩バター	昆布 干しいたけ 大根 ほうれん草 ひじき 長ねぎ 人参 コーン	水 料理酒 万能つゆ こいくちしょうゆ	エネルギー:388kcal たんぱく:14.7g

### ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼 目標準	415	14.5	11.5	100	1.2
児 平均量	408	15.1	10.7	91	1.2