

令和7年9月 献 立 表

のぞみ保育園

3歳未満

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	調味料	栄養価
		午前 おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える		
1	防災の日	月	牛乳 昆布とゆかりのごはん 高野豆腐とかぼちゃの旨煮 切干大根の和風マヨドレ和え みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	牛乳 お麩ラスク(カレーチーズ)	牛乳 豚肉(もも) 高野豆腐 米みそ (淡色辛みそ) 粉 チーズ	米 油 砂糖 マヨドレ 白いりごま 焼き 麩	塩昆布 かぼちゃ グリンピース 切干 大根 きゅうり にん じん 玉ねぎ カット わかめ	しそふりかけ かつ お・こんぶだし汁 しょうゆ みりん 食 塩 カレー粉	Ene. : 461kcal P: 22.3g F: 17.8g C: 58.9g Ca: 326mg 食塩相当量 : 1.6g
2	30	火	牛乳 ごはん 鶏ひきの味噌炒め キャベツとパプリカのサラダ すまし汁(えのき・生揚げ)	牛乳 バイナッブルマフィン	牛乳 鶏ひき肉 米 みそ(淡色辛みそ) 生揚げ	米 油 砂糖 ホット ケーキ粉	玉ねぎ にんじん キャベツ パプリカ (赤) えのきたけ バイン缶 バインア ップルジュース	しょうゆ かつおだし 汁 食塩 しょうゆ	Ene. : 447kcal P: 15.7g F: 16.5g C: 61.6g Ca: 281mg 食塩相当量 : 1.2g
3	17	水	牛乳 ごはん 豆腐チャンプル(こまつな) にんじんとオクラのおかか和え みそ汁(さつまいも・ごぼう) バナナ	牛乳 ハムと野菜の醤油ラーメン	牛乳 木綿豆腐 鶏 むね肉 削り節 米 みそ(淡色辛みそ) ハム なんと	米 油 片栗粉 砂 糖 さつまいも 中華 麺	こまつな にんじん オクラ ごぼう パナ ナ もやし	水 食塩 酒 しょう ゆ かつお・こんぶだ し汁 中華だしの素	Ene. : 498kcal P: 25.3g F: 12.9g C: 77.0g Ca: 335mg 食塩相当量 : 2.1g
4	18	木	牛乳 豆乳ちゃんぽんうどん ちくわの磯部焼き 粉ふき芋 マスカットゼリー	牛乳 手作りふりかけごはん	牛乳 豚肉(もも)米 みそ(淡色辛みそ) 調整豆乳 竹輪 食 べる小魚 削り節	うどん ごま油 砂糖 マヨドレ じゃがいも マスカットゼリー 米 油 白いりごま	きゃべつ にんじん コーン にんにく 青 のり 刻み昆布	水 コンソメ しょうゆ 食塩	Ene. : 487kcal P: 22.7g F: 17.0g C: 66.5g Ca: 281mg 食塩相当量 : 1.6g
5	19	金	牛乳 ごはん さわらの味噌漬焼き ほうれん草のごま和え すまし汁(豆腐・玉ねぎ) オレンジ	牛乳 ホットドッグ	牛乳 さわら 米み そ(淡色辛みそ) 木 綿豆腐 ウィナー	米 砂糖 白いりご ま コッペパン マヨ ドレ	ほうれん草 たまね ぎ にんじん キャベ ツ オレンジ	しょうゆ みりん か つおだし汁 食塩 ケチャップ	Ene. : 490kcal P: 21.4g F: 18.2g C: 65.0g Ca: 283mg 食塩相当量 : 1.6g
6	20	土	牛乳 ごはん 鶏と玉ねぎの甘辛焼き きゅうりとツナの切干サラダ みそ汁(オクラ・にんじん)	牛乳 ラスク(きな粉)	牛乳 鶏もも肉 ツナ 水煮缶 米みそ(淡 色辛みそ) きな粉	米 油 砂糖 デニッ シュ	玉ねぎ 焼き海苔 切干大根 きゅうり オクラ にんじん	みりん 酒 しょうゆ 酢 かつお・こんぶだ し汁	Ene. : 458kcal P: 20.1g F: 16.3g C: 62.5g Ca: 261mg 食塩相当量 : 1.4g
8	22	月	牛乳 ごはん 鶏の照り焼き キャベツとにんじんの納豆和え みそ汁(さといも・玉ねぎ) マスカットゼリー	牛乳 ツナチヂミ	牛乳 鶏もも肉 ひき わり納豆 米みそ(淡 色辛みそ) ツナ水煮 缶	米 油 砂糖 さとい も マスカットゼリー 小麦粉 片栗粉	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん	しょうゆ みりん か つお・こんぶだし汁 食塩	Ene. : 465kcal P: 20.5g F: 12.4g C: 72.5g Ca: 258mg 食塩相当量 : 1.7g
9		火	牛乳 ハヤシライス ポテトサラダ(ドレッシング) コンソメスープ(コーン・わかめ)	牛乳 そうめんチャンプルー	牛乳 豚肉(もも) 豚 ひき肉 削り節	米 油 小麦粉 砂 糖 じゃがいも そう めん	にんにく たまねぎ しめじ グリンピース にんじん きゅうり コーン カットわかめ こまつな	水 コンソメ ケ チャップ 酢 食塩 しょうゆ	Ene. : 472kcal P: 20.6g F: 16.5g C: 66.8g Ca: 268mg 食塩相当量 : 1.4g
10	24	水	牛乳 ごはん 豚のしょうが焼き にんじんとパプリカの甘酢和え みそ汁(豆腐・なめこ) バナナ	牛乳 豆乳にんじんだーナツ	牛乳 豚肉(もも)木 綿豆腐 米みそ(淡 色辛みそ) 調整豆 乳	米 油 砂糖 ホット ケーキ粉	しょうが たまねぎ にんじん パプリカ (黄) なめこ パナ ナ	しょうゆ 酒 酢 か つお・こんぶだし汁 食塩	Ene. : 484kcal P: 18.4g F: 16.9g C: 69.9g Ca: 268mg 食塩相当量 : 1.3g
11	25	木	牛乳 食パン 鶏のトマト缶煮込み ほうれん草とひじきのツナマヨドレサラダ 豆乳スープ(にんじん・ベーコン)	牛乳 こざかな納豆チャーハン	牛乳 鶏もも肉 ツナ 水煮缶 ベーコン 調整豆乳 ひきわり 納豆 食べる小魚	食パン じゃがいも 油 砂糖 マヨドレ 米 ごま油	玉ねぎ トマト缶 ほ うれん草 ひじき コーン にんじん パ セリ粉	水 コンソメ しょうゆ 酒 食塩	Ene. : 471kcal P: 25.4g F: 19.0g C: 56.8g Ca: 345mg 食塩相当量 : 1.7g
12	食欲の秋メニュー	金	牛乳 きのこごはん 鮭の塩焼き ひじきと油揚げの煮物 みそ汁(ごぼう・玉ねぎ) りんご	牛乳 焼き大学芋	牛乳 さけ 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ)	米 油 砂糖 さつま いも	えのきたけ コーン あおのり ひじき に こ ばう 玉ねぎ りんご	食塩 しょうゆ かつ お・昆布だし汁 酒 みりん 水	Ene. : 482kcal P: 20.1g F: 15.7g C: 71.7g Ca: 301mg 食塩相当量 : 1.4g
13	27	土	牛乳 豚の中華丼 きゅうりとハムの春雨サラダ 中華スープ(玉ねぎ・オクラ)	牛乳 豆乳ココアプリン ビスケット	牛乳 豚肉(もも) ハ ム 調整豆乳	米 砂糖 油 片栗 粉 はるさめ ビス ケット	しょうが たまねぎ にんじん しめじ きゅうり オクラ 粉 かんてん	水 中華だしの素 食塩 しょうゆ コ コア	Ene. : 445kcal P: 20.5g F: 16.0g C: 69.9g Ca: 268mg 食塩相当量 : 1.4g
16		火	牛乳 ごはん キャベツの豚そぼろ炒め パプリカとコーンのツナ和え みそ汁(えのき・なす)	牛乳 マーマレードスコーン	牛乳 豚ひき肉 ツ ナ水煮缶 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖 油 ホット ケーキ粉 マーマ レードジャム	きゃべつ 玉ねぎ にんじん パプリカ (赤) コーン えの きたけ なす	しょうゆ みりん か つお・こんぶだし汁	Ene. : 474kcal P: 18.0g F: 17.1g C: 65.7g Ca: 258mg 食塩相当量 : 1.2g
26	誕生食	金	牛乳 さつまいもごはん 鶏のごまみそ焼き ごぼうとピーマンの金平 すまし汁(高野豆腐・玉ねぎ) オレンジ	牛乳 ココアケーキ	牛乳 鶏もも肉 米 みそ(淡色辛みそ) 高野豆腐 調整豆乳	米 さつまいも 白 いりごま 砂糖 油 ホットケーキ粉	しょうが ごぼう ビーマン 玉ねぎ オ レンジ	食塩 酒 しょうゆ かつおだし汁 みり ん ココア	Ene. : 488kcal P: 18.8g F: 17.2g C: 69.2g Ca: 283mg 食塩相当量 : 1.4g
29		月	牛乳 ごはん テンジャオロース かぼちゃとしめじの煮物 みそ汁(高野豆腐・わかめ)	牛乳 カレーマカロニ	牛乳 豚肉(もも)高 野豆腐 米みそ(淡 色辛みそ) ツナ水煮 缶	米 砂糖 ごま油 マカロニ	にんじん 玉ねぎ ビーマン かぼちゃ しめじ カットわかめ コーン パセリ粉	しょうゆ 中華だしの 素 かつお・こんぶだ し汁 カレー粉	Ene. : 475kcal P: 22.5g F: 13.7g C: 66.7g Ca: 247mg 食塩相当量 : 1.4g
給食MEMO スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋……そして「食欲の秋」がとうとうやってきました。 1日(月)は「防災の日」にちなみ、保存食にもなる乾物を多く取り入れたメニューです。給食に出てきて保存食に向いている食材は何か見つけてみましょう。 また、食欲の秋ということで12(金)には秋の味覚を感じられるメニューを提供予定です。きのこ、鮭、ごぼう、りんご、さつまいもなど、旬の食材を美味しく食べられますように。 そして、今月の食育テーマは「みそ」です。みそ汁はもちろん、みそ味を活かした主菜も提供予定です。 ☆仕入れの都合上、食材ははじめ献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。☆							目標値		月平均値
							Ene.(エネルギー)	463kcal	471kcal
							P(タンパク)	18g	21.1g
							F(脂質)	14g	16.2g
							C(炭水化物)	67g	65.9g
							Ca(カルシウム)	213mg	283mg
							食塩相当量	1.4g	1.5g

