



9月給食献立表



令和7年度



認定こども園八代保育園

曜日	日	献立名	以上児 ①エネルギー ②たんぱく質 ③脂質 ④塩分	エネルギー源	体を作る	体の調子を 整える	調味料	おやつ ★…手作り	未満児(1~2歳児)		
									午前おやつ	午後おやつ	
月	1 22	ごはん 豚の生姜焼き チョップドサラダ 旬野菜の味噌汁	① 565kcal ② 18.3g ③ 13.3g ④ 2.0g	米 油 三温糖 マヨネーズ さつまいも	豚肉 ハム 煮干し 味噌	玉葱 生姜 人参 しめじ きゅうり もやし キャベツ 長葱 トマト 舞茸 えのき なす	しょうゆ 塩 酢 和風だし	麦茶 ★マッシュマロ ボール	牛乳 クッキー	麦茶 ★マッシュマロボール	
火	2 16	冷やしうどん 竹輪の磯部揚げ きのこ入りナムル	① 475kcal ② 17.5g ③ 11.0g ④ 2.5g	うどん 三温糖 小麦粉 ごま ごま油	油揚げ 竹輪	コーン缶 キャベツ 長葱 トマト もやし きゅうり えのき 人参 しめじ	和風だし しょうゆ 塩 中華だし	麦茶 ★しらすと 青菜の おにぎり	牛乳 せんべい	麦茶 ★しらすと青菜のおにぎり	
水	3 17	麻婆豆腐丼(麦ごはん) ツナサラダ バナナ	① 428kcal ② 15.8g ③ 10.8g ④ 0.8g	米 押し麦 油	鶏肉 味噌 木綿豆腐 ツナ	人参 長葱 しめじ コーン缶 キャベツ レタス トマト きゅうり サニーレタス	料理酒 しょうゆ 中華だし 塩 酢	麦茶 ヨーグルト パイ	牛乳 ビスケット	麦茶 パイ ヨーグルト	
木	4 18	ゆかりごはん 鮭の野菜タルタル焼き ごまドレサラダ ちゃんぽんスープ	① 486kcal ② 18.0g ③ 14.7g ④ 1.1g	米 マヨネーズ じゃが芋 油	鮭 かまぼこ 脱脂粉乳	人参 玉葱 レタス トマト ブロッコリー もやし キャベツ 小松菜 しいたけ	しょうゆ 酢 鶏ガラだし	麦茶 ★さつまいもパン	牛乳 卵ボーロ	麦茶 ★さつまいもパン	
金	5 19	ごはん カレー風味肉じゃが チーズサラダ 豆腐と卵のスープ	① 552kcal ② 26.7g ③ 14.8g ④ 1.4g	米 三温糖 油	豚肉 チーズ 木綿豆腐 卵	人参 玉葱 枝豆 レタス トマト サニーレタス きゅうり もやし 白菜 長葱	しょうゆ 酒 塩 酢 コンソメ 鶏ガラだし	★スミミ オレンジ ウエハース 小魚	牛乳 クラッカー	牛乳 オレンジ ウエハース	
土	6 20	かやくごはん 鶏の唐揚げ 野菜サラダ 鶏ガラスープ	 ★お誕生日会メニュー(8日) ♪ロコモコ丼 ♪野菜たっぷりポトフ ♪梨 おやつ ♪麦茶 ♪ザクザクココアケーキ								
月	29	ごはん ユーリンチー オーロラサラダ わかめスープ	① 502kcal ② 16.7g ③ 17.8g ④ 1.3g	米 片栗粉 三温糖 じゃが芋 マヨネーズ	鶏肉 わかめ	人参 長葱 キャベツ レタス きゅうり トマト もやし コーン缶	しょうゆ 酢 ケチャップ 中華だし	麦茶 ★卵サンド	牛乳 クッキー	麦茶 ★卵サンド	
火	9 30	きのこツナの Pasta ポテトサラダ コンソメスープ	① 406kcal ② 17.1g ③ 11.5g ④ 1.2g	油 スパゲティ じゃが芋 三温糖	ツナ ベーコン	舞茸 エリンギ しめじ 玉葱 人参 きゅうり コーン缶 キャベツ もやし 白菜	しょうゆ 鶏ガラだし 塩 酢 コンソメ	麦茶 ★きな粉 蒸しパン	牛乳 卵ボーロ	麦茶 ★きな粉蒸しパン	
水	10 24	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ キャベツのごま和え けんちん汁	① 536kcal ② 25.8g ③ 8.1g ④ 1.3g	米 ごま 三温糖	たら 油揚げ	人参 玉葱 キャベツ ほうれん草 もやし 大根 ごぼう 長葱	しょうゆ 酢 ケチャップ 和風だし	★スミミ バナナ クッキー 小魚	牛乳 せんべい	牛乳 バナナ クッキー	
木	11 25	ロールパン さつまいものシチュー 春雨サラダ オレンジ	① 457kcal ② 25.6g ③ 10.1g ④ 1.7g	ロールパン さつまいも 春雨 ごま 三温糖 ごま油	鶏肉 ★スミミ ハム	玉葱 人参 ほうれん草 しめじ レタス トマト ブロッコリー オレンジ	シチュールー しょうゆ 酢 塩	★スミミ ミニゼリー おせんべい	牛乳 クラッカー	牛乳 ミニゼリー おせんべい	
金	12 26	麦ごはん とんてき なすのお浸し 豆腐と野菜の味噌汁	① 482kcal ② 16.8g ③ 14.0g ④ 1.3g	米 押し麦 油 三温糖	豚肉 味噌 かつお節 木綿豆腐 煮干し	人参 玉葱 なす ビーマン キャベツ もやし えのき 大根 長葱 小松菜	しょうゆ 酒 和風だし	麦茶 ★スイート ポテト トースト	牛乳 パイ	麦茶★スイート ポテトトースト	
土	13 27	かやくごはん 魚フライ 野菜炒め コンソメスープ	今月のクッキングは桃B組は29日に「サンドイッチ作り」 梅組は4日、桃A組は18日に「さつまいもパン作り」を行います。 以上児さんは三角巾、エプロン、マスクを持ってきてください。							牛乳 ビスケット 麦茶 クッキー ヨーグルト	

*食材などの関係で献立を変更する場合があります。ご了承下さい。

★9月使用の旬の食材…鮭、さつまいも、栗、なす、きのこ、梨、しらす

※さつまいもはビタミンCやカリウムが豊富です。