

# 2025年 9月の給食予定献立表 (3才以上児)

あつさにまけず なんでもたべて げんきにあそぼうね！ さくらんぼ保育園

曜日	日	こ  ん  だ  て  め  い	赤のなかま	黄のなかま	緑のなかま	白のなかま	エネルギー
			血や肉になる	力や体温になる	体の調子を整える	調味料・その他	蛋白質脂質塩分
月	1	スパゲティミートソース	豚挽肉	スパゲティ 三温糖	人参 玉葱 ピーマン トマト缶	ケチャップ 塩 しょうゆ	431kcal
	15	こぶきいも (カレーこあじ)		じゃがいも		カレー粉 塩	20.5g
	29	とうふのスープ	絹豆腐	三温糖	玉葱 えのき草 チンゲン菜	昆布 鰹節 塩	14.6g
		午後おやつ ぎゅうにゅう かぼちゃに りんご	牛乳		かぼちゃ りんご	しょうゆ	1.8g
火		めかじきのごまてりやき	メカジキ	三温糖 白いりごま		しょうゆ	294kcal
	2	こまつなのなっとうあえ	ひきわり納豆 しらす干し		小松菜 人参 もやし	しょうゆ	19.6g
	16	さつまいものみそしる	油揚げ 味噌	さつまいも	玉葱 しめじ	昆布 煮干し ワカメ	9.8g 1.5g
	30	午後おやつ 2,16日: ヨーグルト なし おかし いりざかな 30日: ぎゅうにゅう ゆでぐり なし おかし	ヨーグルト 小魚 牛乳	おかし おかし	梨 栗 梨	塩	527kcal 27.7g 28.5g 1.5g
水		ぶたにくのみそいため	豚肉 味噌	油 三温糖	人参 玉葱 ピーマン	しょうゆ	434kcal
	3	いんげんのツナマヨあえ	ツナ缶		さやいんげん	マヨドレ 酢	20.8g
	17	きのこたまねぎのスープ			玉葱 しめじ えのき まいたけ	昆布 鰹節 塩	21.4g
		午後おやつ ぎゅうにゅう だいがくいも ぶどう	牛乳	さつまいも 三温糖 白いりごま 油	ぶどう	しょうゆ	1.0g
木		さばのみそやき	生サバ 味噌	三温糖			390kcal
	4	ちくぜんに	鶏肉	三温糖 油	人参 蓮根 さやいんげん 乾椎茸	しょうゆ	22.1g
	18	きゃべつのみそしる	味噌		キャベツ 人参 玉葱 しめじ	昆布 煮干し ワカメ	15.3g
		午後おやつ ぎゅうにゅう おかし なし	牛乳	おかし	梨		1.6g
金		ひやしうどん	豚肉 油揚げ	うどん	人参 玉葱 しめじ 長ねぎ 乾椎茸 ほうれん草	昆布 鰹節 しょうゆ	654kcal
	5	キャベツのこんぶあえ りんご			キャベツ りんご	塩 昆布	26.8g
	19	午後おやつ ぎゅうにゅう とうふのあまからだんご	牛乳 絹豆腐	上新粉 三温糖 片栗粉		しょうゆ	14.4g 2.4g
土		パンのひ (パン持参) ぎゅうにゅう	牛乳	パン			379kcal
	6	ぶたにくのあまからいため	豚肉	ごま油 三温糖	玉葱 小松菜	しょうゆ	18.9g
	20	ポテトサラダ くだもの		じゃがいも 三温糖	人参 きゅうり	酢 塩	15.5g
		午後おやつ むぎぢゃ おかし		おかし		麦茶	1.0g
月		かぼちゃカレー	豚肉	じゃがいも 三温糖	人参 玉葱 ピーマン かぼちゃ	カレールー しょうゆ	407kcal
	8	スティックきゅうり りんご			きゅうり りんご	塩	17.7g
	22	午後おやつ ぎゅうにゅう おこのみやき	牛乳 かつお節	小麦粉	キャベツ コーン缶	塩 ケチャップ ソース マヨドレ	14.5g 1.6g
火		さけのちゃんちゃんやき	生鮭 味噌	三温糖	キャベツ コーン缶		381kcal
	9	ほうれんそうのなむる		三温糖 ごま油 白いりごま	ほうれん草 もやし 人参	しょうゆ 酢	21.3g
	23	とうがんのみそしる	油揚げ 味噌		冬瓜 しめじ 玉葱	昆布 煮干し ワカメ	14.8g
		午後おやつ ぎゅうにゅう なし おかし するめ	牛乳 するめ	おかし	梨		1.9g
水		パンのひ (パン持参) ぎゅうにゅう ブロッコリー	牛乳	パン	ブロッコリー	塩	397kcal
	10	とりにくのとまると	鶏肉	三温糖	玉葱 トマト缶	ケチャップ しょうゆ	15.9g
	24	ジャーマンポテト	無添加ウインナー	じゃがいも 油	人参	コンソメ 塩	14.0g 1.5g
		午後おやつ 10日: むぎぢゃ わかめおにぎり ぶどう 24日: むぎぢゃ きなこおはぎ (おひがん) ぶどう	きな粉	米 米 もち米 三温糖	ぶどう ぶどう	麦茶 ワカメ 塩 麦茶 塩	418kcal 17.1g 14.8g 1.3g
木		メルルーサのマヨネーズやき	メルルーサ	三温糖	コーン缶 玉葱	しょうゆ マヨドレ	401kcal
	11	じゃがいもとやさいののもの	豚挽肉	じゃがいも 三温糖 油	人参 さやいんげん	しょうゆ	17.4g
	25	きのこのみそしる	油揚げ 味噌		しめじ えのき草 舞茸 小松菜	昆布 煮干し	16.0g
		午後おやつ むぎぢゃ おかし なし スティックゼリー		おかし スティックゼリー	梨	麦茶	1.9g
金		こんさいとりにくのいためもの	鶏肉	さつまいも 三温糖 白いりごま 油	人参 蓮根	しょうゆ 酢	364kcal
	12	きゃべつときゅうりのうめあえ			キャベツ きゅうり	梅肉	17.5g
	26	とうふとこーんのスープ	絹豆腐		コーン缶 玉葱 えのき草 チンゲン菜	昆布 鰹節 塩 コンソメ	15.0g
		午後おやつ ぎゅうにゅう にんじんゼリー りんご	牛乳	三温糖	人参 みかん缶 りんご	アガー オレンジジュース	1.0g
土		チキンカレー (ご飯持参)	鶏肉	じゃがいも	人参 玉葱 ピーマン	カレールー	373kcal
	13	ブロッコリー くだもの			ブロッコリー	塩	16.2g
	27	午後おやつ ぎゅうにゅう おかし	牛乳	おかし			13.6g 1.0g

\* 9月より、3才児も主食持参となります。

\* 1日(月)、5日(金)、19日(金)、29日(月)は、主食はいりません。  
10日(水)、24日(水)はパンを持参してください。

\* 土曜保育も1日保育になりますので、3才児以上児は主食を持参してください。  
6日、20日はパン、13日、27日はご飯を持参してください。

