

# 2025年 9月 の 給 食 予 定 献 立 表 (3才未満児)

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<br>蛋白質脂質塩分 |
|----|----|----------------|--------------|-------------------|-------------------------|------------------|------------------|
|    |    |                | 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          |                  |
| 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     | 370kcal          |
|    | 15 | こぶきいも (カレーこあじ) |              | じゃがいも             |                         | カレー粉 塩           | 17.0g            |
|    | 29 | とうふのスープ        | 絹豆腐          |                   | 玉葱 えのき茸 チンゲン菜           | 昆布 鰹節 塩          | 12.1g            |
| 火  | 2  | 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             | 441kcal          |
|    | 16 | 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             | 23.3g            |
|    | 30 | 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       | 11.7g 1.5g       |
| 水  | 3  | 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             | 501kcal          |
|    | 17 | 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           | 18.9g            |
|    | 30 | きのこたまねぎのスープ    | 牛乳           | おかし               | 玉葱 しめじ えのき まいたけ         | 昆布 鰹節 塩          | 18.1g            |
| 木  | 4  | さばのみそやき        | 生サバ 味噌       | 三温糖               |                         | しょうゆ             | 479kcal          |
|    | 18 | 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             | 23.0g            |
|    | 22 | きゃべつのみそしる      | 味噌           | おかし               | キャベツ 人参 玉葱 しめじ          | 昆布 煮干し ワカメ       | 13.5g            |
| 金  | 5  | 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       | 548kcal          |
|    | 19 | キャベツのこんぶあえ     | 牛乳           | おかし               | キャベツ りんご                | 塩昆布              | 22.3g            |
|    | 23 | 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             | 12.6g            |
| 土  | 6  | バターロールパン       | 牛乳           | バターロールパン          |                         |                  | 1.9g             |
|    | 20 | 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             | 465kcal          |
|    | 24 | ポテトサラダ         | 牛乳           | じゃがいも 三温糖         | 人参 きゅうり                 | 酢 塩              | 20.5g            |
| 月  | 8  | 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       | 496kcal          |
|    | 22 | スティックきゅうり      | 牛乳           | おかし               | きゅうり りんご                | 塩                | 17.2g            |
|    | 26 | 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 | 13.1g            |
| 火  | 9  | 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               |                  | 1.6g             |
|    | 23 | ほうれんそうのなむる     | 油揚げ 味噌       | 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           | 478kcal          |
|    | 27 | とうがんのみそしる      | 牛乳           | おかし               | 冬瓜 しめじ 玉葱               | 昆布 煮干し ワカメ       | 21.9g            |
| 水  | 10 | コッペパン          | 牛乳           | コッペパン             |                         |                  | 13.7g            |
|    | 24 | とりにくのとまとに      | 鶏肉           | 三温糖               | 玉葱 トマト缶                 | しょうゆ 酢           | 1.8g             |
|    | 28 | ジャーマンポテト       | 無添加ウインナー     | じゃがいも 油           | 人参                      | 昆布 煮干し ワカメ       | 21.9g            |
| 木  | 11 | 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        | 510kcal          |
|    | 25 | きのこのみそしる       | 豚挽肉          | じゃがいも 三温糖 油       | 人参 さやいんげん               | しょうゆ             | 19.7g            |
|    | 29 | スティックゼリー       | 牛乳           | おかし               | しめじ えのき茸 舞茸 小松菜         | 昆布 煮干し           | 16.8g 1.7g       |
| 金  | 12 | 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           | 544kcal          |
|    | 26 | きゃべつときゅうりのうめあえ | 絹豆腐          |                   | キャベツ きゅうり               | 梅肉               | 21.1g            |
|    | 30 | とうふとこーんのスープ    | 牛乳           | おかし               | コーン缶 玉葱 えのき茸 チンゲン菜      | 昆布 鰹節 塩 コンソメ     | 17.7g 1.5g       |
| 土  | 13 | チキンカレー         | 鶏肉           | じゃがいも             | 人参 玉葱 ピーマン              | カレールー            | 461kcal          |
|    | 27 | ブロッコリー         | 牛乳           | おかし               | ブロッコリー                  | 塩                | 15.8g            |
|    | 31 | おかし            | 牛乳           | おかし               |                         |                  | 11.3g            |

\*乳児はりんごが固く食べづらいため、咀嚼の力がついてきたら出すようにしていきます。

