

令和7年

9月分

そら・つき・ほし組 献立表

こぼうしこども園

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
1 ／ 月	肉丼の具 キャベツのゴマネーズ和え 味噌汁(かぼちゃ・玉葱) 果物(バナナ)	しらたき／きび砂糖／ 胡麻油／★マヨドレ／ ★白ごま／★ホット ケーキミックス粉／★ 有塩バター	★豚モモ肉／★焼き豆 腐／ニッスイ ちくわ ／★油揚げ／かつお節 ／★牛乳	にんじん／玉葱／ねぎ ／ぶなしめじ／キャベ ツ／こまつな／かぼ ちゃ／万能ねぎ／★パ ナナ	牛乳 ◎キャロットスコーン		エネルギー 497 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 20.0 g 食塩相当 2.1 g
2 ／ 火	あじのパン粉焼き いんげんのソテー レタスサラダ ハウレンソウと春雨のスー 果物(オレンジ)	★パン粉／米サラダ油／ とうもろこし／★マヨド レ／きび砂糖／とうもろ こし／はるさめ／★強力 粉／★薄力粉／オリーブ 油	★粉チーズ／★ソフト ササミフレーク／★牛 乳／★豚モモ肉／★ ウィンナー／★ミック スチーズ	いんげん／にんじん／ キャベツ／リーフレタス ／レタス／ほうれんそう ／玉葱／★オレンジ／ト マト／ズッキーニ／なす ／青ピーマン	牛乳 ◎手作り野菜ピザ		エネルギー 507 kcal たんぱく質 29.3 g 脂 質 21.2 g 食塩相当 2.4 g
3 ／ 水	鶏肉のマーマレード焼き にんじんしりしり ポテトサラダ ココロスープ 果物(グレープフルーツ)	★マーマレード／米サ ラダ油／じゃがいも／ とうもろこし／★マヨ ドレ／きび砂糖／★塩 せんべい	★若鶏肉モモ／ツナ／ ★ウィンナー／★粉ゼ ラチン	にんにく／しょうが／に んじん／きゅうり／だい こん／えのきたけ／万能 ねぎ／グレープフルーツ ／ぶどうジュース／デラ ウエア	◎デラウエアゼリー せんべい		エネルギー 405 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 13.8 g 食塩相当 2.0 g
4 ／ 木	肉じゃが 大根のゆかりあえ なめこ汁 果物(オレンジ)	じゃがいも／米サラダ 油／きび砂糖／★白ご ま／コーンフレーク／ ★マシュマロ／★無塩 バター	★豚モモ肉／★スル糸 かまぼこ／★木綿豆腐 ／かえり煮干し／かつ お節／★牛乳	玉葱／にんじん／グリ ンピース／ぶなしめじ ／だいこん／キャベツ ／こまつな／オクラ／ なめこ／ねぎ／★パレ ンシアオレンジ	牛乳 ◎コーンフレークバー		エネルギー 423 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 16.5 g 食塩相当 1.9 g
5 ／ 金	鶏つくねの和風あんかけ 和風スパゲティサラダ 豚汁 果物(デラウエア)	★パン粉／きび砂糖／ かたくり粉／★スパ ゲティ／胡麻油／★ 白ごま／さといも／★ ホットケーキミックス 粉	★若鶏肉ひき肉／★木 綿豆腐／干ひじき／乾 燥わかめ／かつお節／ ★豚モモ肉／★牛乳	干しいたけ／えのきた け／ほんしめじ／にんじ ん／万能ねぎ／キャベツ ／リーフレタス／だいこ ん／ねぎ／ごぼう／デラ ウエア／★バナナ	牛乳 ◎ココアバナナケーキ		エネルギー 493 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 16.6 g 食塩相当 1.5 g
6 ／ 土	ドライカレー コールスローサラダ きのこスープ 果物(バナナ)	米サラダ油／★マヨド レ／きび砂糖	★豚ひき肉／ツナ／か つお節／★牛乳	にんじん／玉葱／グリ ンピース／キャベツ／レ タス／きゅうり／だいこ ん／えのきたけ／ほんし めじ／こまつな／★パ ナナ	牛乳 せんべい		エネルギー 461 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 21.9 g 食塩相当 2.1 g
8 ／ 月	ポークチャップス マカロニサラダ レタススープ 果物(グレープフルーツ)	じゃがいも／★マカロ ニ／とうもろこし／★ マヨドレ／きび砂糖／ ★薄力粉／★有塩バ ター／★白ごま	★豚モモ肉／ツナ／★ ウィンナー／★牛乳	玉葱／にんじん／キャ ベツ／青ピーマン／ト マト／きゅうり／リー フレタス／レタス／ゲ レープフルーツ	牛乳 ◎ごまゆべし		エネルギー 439 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 18.2 g 食塩相当 1.9 g
9 ／ 火	ハンバーグ ココロポテトソテー グリーンサラダ コンソメスープ 果物(オレンジ)	★パン粉／きび砂糖／ じゃがいも／米サラダ 油／とうもろこし／★強 力粉／★有塩バター／中 ざら糖	★木綿豆腐／★豚ひき 肉／★ウィンナー／★ ショルダーベーコン／ ホタテフレーク／★牛 乳／あずき	玉葱／にんじん／パセ リ／きゅうり／レタス／ リーフレタス／キャベツ ／だいこん／ほんしめ じ／万能ねぎ／★パレ ンシアオレンジ	牛乳 ◎手作りあんパン		エネルギー 507 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 20.6 g 食塩相当 2.2 g
10 ／ 水	秋ナスのマーボー豆腐 ほうれん草の中華あえ もずくのスープ 果物(デラウエア)	胡麻油／かたくり粉／ とうもろこし／きび砂 糖／★白ごま／米サラ ダ油	★木綿豆腐／★豚ひき 肉／ちくわ／もずく／ ホタテフレーク／★牛 乳／かつお節	なす／ねぎ／にんじん ／干しいたけ／にら／ほ うれんそう／りよくと もやし／キャベツ／え のきたけ／チンゲンツァ イ／デラウエア／梅	牛乳 ◎梅おかかおにぎり		エネルギー 430 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 17.7 g 食塩相当 2.0 g
11 ／ 木	鯖の味噌煮 いりごぼう 切干大根のあえもの 田舎汁 果物(バナナ)	中ざら糖／米サラダ油 ／きび砂糖／★白ごま ／とうもろこし／胡麻 油／★プレミックス粉	★さば／ツナ／さつま 揚げ／かつおだし／★ 牛乳	しょうが／玉葱／ごぼ う／さやいんげん／切干 だいこん／キャベツ／ にんじん／こまつな／だ いこん／干しいたけ／万 能ねぎ／★バナナ	牛乳 ◎ココロドーナツ		エネルギー 514 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 21.6 g 食塩相当 2.1 g
12 ／ 金	チキンのトマトソース焼き ボイル野菜(ブロッコリー) かぼちゃサラダ キャベジンスープ 果物(オレンジ)	★有塩バター／きび砂 糖／とうもろこし／★ マヨドレ／★クラッ カー	★若鶏肉モモ／★ミック スチーズ／★ショル ダースモーク／★無糖 ヨーグルト	トマト／ブロッコリー ／にんじん／かぼちゃ ／きゅうり／リーフレタ ス／えのきたけ／キャ ベツ／★パレンシアオレ ンジ／★バナナ／★黄桃 缶	◎フルーツヨーグルト クラッカー		エネルギー 414 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 16.9 g 食塩相当 2.2 g
13 ／ 土	豆腐の中華煮 ひじきのマヨ和え わかめスープ 果物(バナナ)	胡麻油／とうもろこし ／★白ごま／★マヨド レ／★塩せんべい	★木綿豆腐／★豚モモ 肉／干ひじき／ツナ ／なると／乾燥わかめ ／★牛乳	キャベツ／にんじん／チ ンゲンツァイ／りよくと うもやし／きゅうり／え のきたけ／レタス／万 能ねぎ／★バナナ	牛乳 せんべい		エネルギー 407 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 16.8 g 食塩相当 2.5 g
16 ／ 火	ミートボールの中華あん もやしのナムル ワンタンスープ 果物(グレープフルーツ)	★パン粉／米サラダ油 ／かたくり粉／とうも ろこし／胡麻油／きび 砂糖／★ワンタンの皮 ／★小麦粉／★無塩バ ター	★豚ひき肉／★牛乳 ／ちくわ／なると	にんじん／玉葱／干し しいたけ／チンゲンツァ イ／りよくと／うもやし ／キャベツ／きゅうり ／はくさい／ねぎ／グ レープフルーツ／かぼ ちゃ	牛乳 ◎かぼちゃクッキー		エネルギー 498 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 26.5 g 食塩相当 1.9 g

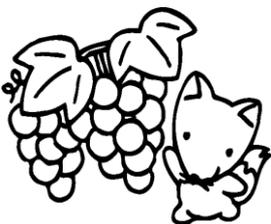
(★印はアレルギー除去対象食品です)



日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄養価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
17 水	鶏肉のタルタル焼き ポイル野菜(ブロッコリー) フレンチサラダ ミネストローネ 果物(オレンジ)	★マヨドレ/とうもろこし/★白ごま/オリーブ油/きび砂糖/米サラダ油/さつまいも	★若鶏肉モモ/ツナ/★ウィンナー/★牛乳	にんじん/玉葱/パセリ/ブロッコリー/キャベツ/リーフレタス/きゅうり/トマト/★パレンシアオレンジ	牛乳 ◎ふかしも 	エネルギー 415 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 18.2 g 食塩相当 2.0 g
18 木	五目ふかし ささみフライ おさつスティック キャベツの和え物 ほたてのすまし汁 果物(梨)	精白米/きび砂糖/★薄力粉/★パン粉/米サラダ油/さつまいも/とうもろこし/★白ごま/★マヨドレ/★ショートケーキ	★鶏こま/干ひじき/★油揚げ/★若鶏肉ささ身筋なし/★かまぼこ/★絹ごし豆腐/ホタテフレーク/かつお節/★牛乳	★バナナ/にんじん/ごぼう/キャベツ/きゅうり/ねぎ/えのきたけ/日本なし	牛乳 ショートケーキ 誕生会	エネルギー 645 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 23.3 g 食塩相当 2.1 g
19 金	ポークカレー たこさんウィンナー ごぼうサラダ あさりのスープ 果物(バナナ)	じゃがいも/米サラダ油/★白ごま/胡麻油/★マヨドレ/★クリームパン	★豚モモ肉/★ウィンナー/ツナ/あさり水煮/乾燥わかめ/★牛乳	玉葱/にんじん/ごぼう/みずかけな/りょくとうもやし/キャベツ/万能ねぎ/★バナナ	牛乳 リッチクリームサンド	エネルギー 498 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 24.2 g 食塩相当 3.0 g
20 土	 運動会 			お持ち帰りお菓子		
22 月	さばのごま味噌焼き れんこんのきんぴら 切り昆布の煮物 こつゆ 果物(オレンジ)	★白ごま/中ざら糖/きび砂糖/胡麻油/じゃがいも/米サラダ油/さといも/しらたき/★豆麩/もち米	★さば/刻み昆布/★油揚げ/ほたてがい/★牛乳/★きな粉	れんこん/にんじん/さやいんげん/ごぼう/干しいたけ/きくらげ(乾)/切りみつば/★パレンシアオレンジ	牛乳 ◎きな粉おはぎ	エネルギー 456 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 16.2 g 食塩相当 2.1 g
24 水	ツナそぼろ えびグラタン コーンサラダ トマトスープ 果物(バナナ)	★マカロニ/★有塩バター/米粉/とうもろこし/きび砂糖/米サラダ油/じゃがいも/★塩せんべい	★むきえび/★牛乳/★ミックスチーズ/★ソフトササミフレーク/★ウィンナー/★ヨーグルト	玉葱/にんじん/ぶなしめじ/キャベツ/きゅうり/ダイストマト/レタス/★バナナ	ヨーグルト せんべい	エネルギー 440 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 13.8 g 食塩相当 2.5 g
25 木	八宝菜 ひじきの中華和え 春雨スープ 果物(梨)	胡麻油/かたくり粉/とうもろこし/★白ごま/きび砂糖/はるさめ/ステーキカットポテト	★豚モモ肉/干ひじき/ツナ/なると/★牛乳	はくさい/にんじん/たけのこ/玉葱/チンゲンツァイ/キャベツ/りょくとうもやし/きゅうり/ぶなしめじ/万能ねぎ/日本なし	牛乳 ◎フライドポテト 	エネルギー 409 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 16.6 g 食塩相当 2.2 g
26 金	五目納豆 かぼちゃの含煮 大根のゆかりあえ 味噌汁(いんげん・なす) 果物(グレープフルーツ)	とうもろこし/米サラダ油/きび砂糖/★白ごま/胡麻油/★スパゲッティ/★有塩バター	★系納豆/ちくわ/かつお節/★糸かまぼこ/★油揚げ/かえり煮干し/かつお節/★みそ/★牛乳/★シヨルダースモーク	ねぎ/にんじん/青ピーマン/かぼちゃ/だいこん/キャベツ/こまつな/なす/いんげん/グレープフルーツ/ぶなしめじ/まいたけ/えのきたけ	牛乳 ◎きのこスパゲッティ	エネルギー 419 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 16.2 g 食塩相当 2.1 g
27 土	肉豆腐 おかか和え すまし汁(青菜・椎茸) 果物(バナナ)	米サラダ油/きび砂糖/胡麻油	★豚モモ肉/★焼き豆腐/ツナ/かつお節/わかめ/★牛乳/塩せんべい	にんじん/玉葱/ねぎ/きゅうり/りょくとうもやし/ほうれんそう/こまつな/えのきたけ/干しいたけ/★バナナ	牛乳 せんべい	エネルギー 407 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 14.7 g 食塩相当 1.9 g
29 月	愛情弁当の日 けんちん汁 果物(梨)	米サラダ油/かたくり粉/さつまいも/中ざら糖	★鶏こま/かつお節/★牛乳/★豚レバー	だいこん/干しいたけ/にんじん/日本なし	牛乳 ◎スナックレバー	エネルギー 376 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 12.2 g 食塩相当 0.9 g
30 火	さんまの塩焼き きのこのソテー ごぼうと大根の田舎煮 味噌汁(里芋) 果物(オレンジ)	★有塩バター/きび砂糖/さといも/★ホットケーキミックス粉	さんま/★鶏こま/さつまいも/かつお節/★油揚げ/乾燥わかめ/煮干し/★牛乳	ぶなしめじ/えのきたけ/ほうれんそう/にんじん/ごぼう/だいこん/さやいんげん/玉葱/ねぎ/★パレンシアオレンジ	牛乳 ◎ほうれん草のパウンドケーキ	エネルギー 444 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 20.0 g 食塩相当 2.1 g

※献立表の中に、アレルギー食材原料・及びそれに準ずるものを★印で表示していますのでご覧ください。
 ※食材を確認し、未食なものがあられ心配な方はお申し出ください。
 ※材料・その他の都合により、献立を変更する可能性があります。
 ※◎マークは手作りおやつです。

※ はお誕生会(完全給食)です。
 ※ は愛情弁当の日です。



(★印はアレルギー除去対象食品です)

月平均栄養価	エネルギー	456 kcal	タンパク質	21.2 g
	脂質	18.3 g	食塩相当量	2.1 g