

令和7年

9月分

にじ・はな・つぼみ・めばえ組献立表

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	ごはん 肉井の具 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)	★野菜パター／精白米／ 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 お茶 野菜パター	エネルギー 485 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 16.0 g 食塩相当 1.7 g
2 ／ 火	ごはん 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)	★塩せんべい／精白米／ ★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／★パレンシアオ 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 お茶 せんべい	エネルギー 488 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 14.4 g 食塩相当 1.9 g
3 ／ 水	ごはん 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)	★ビスケット／精白米／ ★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	★牛乳／★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	◎テラウエアゼリー せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 512 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 15.9 g 食塩相当 1.8 g
4 ／ 木	ごはん 肉じゃが 大根のゆかりあえ なめこ汁 果物(オレンジ)	★塩せんべい／精白米 ／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／キャベツ／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 お茶 せんべい	エネルギー 420 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 11.2 g 食塩相当 1.4 g
5 ／ 金	ごはん 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)	精白米／★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	★ヨーグルト／★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／こぼうし／デラ ウエア／★バナナ	牛乳 ◎ココアバナナケーキ お茶 ヨーグルト	エネルギー 481 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 11.3 g 食塩相当 1.1 g
6 ／ 土	ごはん 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)	★塩せんべい／精白米 ／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／★バナナ	牛乳 せんべい お茶 せんべい	エネルギー 448 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 14.8 g 食塩相当 1.7 g
8 ／ 月	ごはん 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)	★塩せんべい／精白米 ／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 お茶 せんべい	エネルギー 434 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 12.5 g 食塩相当 1.6 g
9 ／ 火	ごはん ハンバーグ コロコロポテトソテー グリーンサラダ コンソメスープ 果物(オレンジ)	さつまいも／精白米／★ 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／★ シュルダースモーコン ／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 お茶 ◎蒸かしさつまいも	エネルギー 490 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 13.8 g 食塩相当 1.5 g
10 ／ 水	ごはん 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)	★塩せんべい／精白米 ／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／ 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 お茶 せんべい	エネルギー 434 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 12.1 g 食塩相当 1.5 g
11 ／ 木	ごはん 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)	★ふがし／精白米／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 ／★ブレミックス粉	★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／切干し 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 ◎コロコロドーナツ お茶 ふがし	エネルギー 502 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 18.9 g 食塩相当 1.6 g
12 ／ 金	ごはん 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)	★ビスケット／精白米 ／★有塩バター／きび 砂糖／とうもろこし ／★マヨドレ／★クラッ カー	★牛乳／★若鶏肉モモ ／★ミックスチーズ ／★シュルダースモーク ／★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 牛乳 ビスケット	エネルギー 507 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 16.9 g 食塩相当 1.7 g
13 ／ 土	ごはん 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)	★塩せんべい／精白米 ／胡麻油／とうもろこ し／★白ごま／★マヨ ドレ	★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／ とうもろこし／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 お茶 せんべい	エネルギー 412 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 11.7 g 食塩相当 2.0 g
16 ／ 火	ごはん 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)	精白米／★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	だいこん／にんじん／玉 葱／干しいたけ／チン ゲンツァイ／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 お茶 ◎野菜のだし煮	エネルギー 458 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 19.0 g 食塩相当 1.5 g

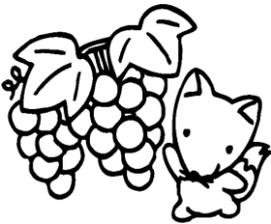
(★印はアレルギー除去対象食品です)



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	ごはん 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)	★塩せんべい/精白米/ ★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 ◎ふかしいも 	エネルギー 415 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 12.3 g 食塩相当 1.8 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 	エネルギー 479 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 15.5 g 食塩相当 1.3 g
19 金	ごはん 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)	★塩せんべい/精白米/ ★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/りょうとうもやし/ ★キャベツ/万能ねぎ/ ★バナナ	牛乳 リッチクリームサンド お茶 せんべい	エネルギー 473 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 16.6 g 食塩相当 2.3 g
20 土	ごはん じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ) りんごゼリー	★塩せんべい/精白米/ ★じゃがいも/★きび砂糖/ ★かたくり粉/とうもろこし/ ★純正胡麻油/★白ごま	★豚ひき肉/ツナ/★かつお節/ ★油揚げ/乾燥わかめ/ ★かつお節/★牛乳	にんじん/玉葱/ぶなしめじ/ ★さいいんげん/ほうれんそう/ りょうとうもやし/★すりおろしりんごゼリー	牛乳 せんべい お茶 せんべい	エネルギー 435 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 10.8 g 食塩相当 1.6 g
22 月	ごはん 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)	★塩せんべい/精白米/ ★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/さいいんげん/ 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 お茶 せんべい	エネルギー 450 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 11.0 g 食塩相当 1.8 g
24 水	食パン えびグラタン コーンサラダ トマトスープ 果物(バナナ)	★クラッカー/★食パン/ ★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	★牛乳/★むきえび/★牛乳/ ★ミックスチーズ/★ソフトサミアフレーク/ ★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	牛乳 クラッカー お茶 せんべい	エネルギー 493 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 15.7 g 食塩相当 2.5 g
25 木	ごはん ひ宝菜 八じきの中華和え 春雨スープ 果物(梨)	★塩せんべい/精白米/ ★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/チンゲンサイ/ いんげん/りょうとうもやし/ ★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 421 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 11.6 g 食塩相当 1.8 g
26 金	ごはん 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)	精白米/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	★ヨーグルト/★系引納豆/ ★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/ ★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 お茶 ヨーグルト	エネルギー 442 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 11.7 g 食塩相当 1.4 g
27 土	ごはん 肉豆腐 おかか和え すまし汁(青菜・椎茸) 果物(バナナ)	★塩せんべい/精白米/ 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	にんじん/玉葱/ねぎ/きゅうり/ りょうとうもやし/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 お茶 せんべい	エネルギー 405 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 9.8 g 食塩相当 1.5 g
29 月	けんちんうどん 豆腐の松風焼き 小松菜の和え物 果物(梨)	★塩せんべい/★うどん/ 米サラダ油/★パン粉/★白ごま/ とうもろこし/★きび砂糖/ 胡麻油/かたくり粉/ ★さつまいも/中ざら糖	★鶏こま/★木綿豆腐/ ★若鶏肉ひき肉/あおのり/ ニッスイ/ちくわ/ ★かつお節/★牛乳/★豚レバー	だいこん/干しいたけ/ にんじん/こまつな/玉葱/ りょうとうもやし/ぶなしめじ/ 日本なし	牛乳 ◎スナックレバー お茶 せんべい	エネルギー 431 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 11.9 g 食塩相当 2.0 g
30 火	ごはん 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)	★塩せんべい/精白米/ ★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/さつま揚げ/ ★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/さいいんげん/ 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 お茶 せんべい	エネルギー 442 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 14.1 g 食塩相当 1.8 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、未食なものがあり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	457 kcal	タンパク質	17.7 g
	脂 質	13.7 g	食塩相当量	1.7 g