

# 献立表

令和7年9月

宮前おおぞら保育園

日曜	時間帯	献立	材 料 名				栄養価	
			黄	赤	緑	その他	3歳以上児	3歳未満児
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g) 脂質(g)
01月	昼食	① ごはん ② 冬瓜の味噌汁 ③ 鶏肉の風味焼き ④ ツナと大根の酢の物 ⑤ りんご	米 油、小麦粉 三温糖	鶏もも肉、青のり ツナ缶	冬瓜、人参 生姜 大根、水菜 りんご	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風 酢、醤油	513 23.9 14.6	460 21.3 14.8
	午後おやつ	① 牛乳 ② 和風スパゲティ	スパゲティ、油	牛乳 ウインナー(卵乳なし)、刻み海苔	玉ねぎ、人参	醤油、塩、こしょう		
02火	昼食	① ごはん ② かぶの味噌汁 ③ かじきの竜田揚げ ④ さつま芋サラダ ⑤ グレープフルーツ	米 揚げ油、片栗粉 さつま芋、油、三温糖	油揚げ かじき	かぶ 生姜 きゅうり、人参 グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風 酢、塩	579 21.6 19.4	514 20.0 18.6
	午後おやつ	① 牛乳 ② 豆腐ブラウニー	小麦粉、油	牛乳 絹ごし豆腐		ココア、ベーキングパウダー		
03水	昼食	① カレーうどん ② キャベツとごぼうのサラダ ③ かぼちゃ甘煮 ④ 梨	干しうどん マヨドレ 三温糖	豚もも肉	玉ねぎ、人参、長ねぎ キャベツ、ごぼう、人参 かぼちゃ 梨	カレーウ、かつお節(だし用)、昆布(だし用)、みりん風、醤油 塩 かつお節(だし用)	578 20.7 18.0	512 19.2 17.5
	午後おやつ	① 牛乳 ② きつねご飯	米、白ごま、三温糖	牛乳 油揚げ、糸かつお		醤油		
04木	昼食	① 菜めし ② 白菜のすまし汁 ③ 鮭のみそ焼き ④ 切干大根の煮物 ⑤ オレンジ	米 三温糖 油、三温糖	生鮭 油揚げ	小松菜 白菜、しめじ 人参、切干大根、さやいんげん、生椎茸 オレンジ	みりん風、醤油、昆布(だし用)、塩 かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、酒、みりん風 醤油、かつお節(だし用)、みりん風	485 22.6 14.7	416 19.6 13.5
	午後おやつ	① 牛乳 ② チーズコーントースト	ブルマンホワイト(パン)、コーン缶、クリームコーン缶、マヨドレ、油	牛乳 ピザ用チーズ	玉ねぎ			
05金	昼食	① ごはん ② レタススープ ③ ハンバーグ ④ 温野菜シーザーサラダ ⑤ バナナ	米 ドライパン粉、三温糖 マヨドレ	豚ひき肉、豆乳 粉チーズ	レタス、人参、セロリー 玉ねぎ キャベツ、ブロッコリー、黄ピーマン バナナ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 ケチャップ、中濃ソース、塩、こしょう 酢	536 20.1 19.4	477 18.8 18.6
	午後おやつ	① 牛乳 ② じゃが芋の味噌がらめ	じゃが芋、揚げ油、三温糖	牛乳		米みそ、みりん風		
06土	昼食	① ごはん ② わかめと油揚げの味噌汁 ③ 豚肉のねぎ塩炒め ④ 白和え	米 ごま油 三温糖、白ごま	油揚げ、カットわかめ 豚もも肉 木綿豆腐	もやし 長ねぎ 人参、生椎茸、さやいんげん	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 塩、こしょう 醤油	536 23.6 18.2	478 21.6 17.7
	午後おやつ	① 牛乳 ② ブルーベリー蒸しパン	ミックス粉、三温糖、油	牛乳 牛乳	ブルーベリージャム			
08月	昼食	① 三色そばろ丼 ② お麩の味噌汁 ③ 高野豆腐と野菜の煮物 ④ りんご	米、押麦、三温糖、ごま油 焼麩 三温糖	豚ひき肉 高野豆腐	ほうれん草、人参 水菜、えのき茸 大根、人参 りんご	醤油、酒、塩、かつお節(だし用) 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、かつお節(だし用)	552 22.3 16.2	491 20.5 16.1
	午後おやつ	① 牛乳 ② カルピス蒸しパン	小麦粉、油	牛乳 カルピス、牛乳		ベーキングパウダー		
09火	昼食	① かやくごはん ② キャベツのすまし汁 ③ さばの梅煮 ④ 小松菜の炊いたん ⑤ 柿	米、糸こんにゃく 三温糖	鶏もも肉 さば 油揚げ	人参、ごぼう、生椎茸、さやいんげん キャベツ、えのき茸、長ねぎ 梅干し 小松菜、人参 柿	酒、醤油、みりん風、塩 かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 醤油、みりん風、酢、酒 醤油、みりん風、かつお節(だし用)	501 20.8 18.4	454 19.3 18.2
	午後おやつ	① 牛乳 ② たこ焼き風ポテもち	じゃが芋、片栗粉、バター、油、マヨドレ	牛乳 糸かつお、青のり		中濃ソース		
10水	昼食	① 麦入りごはん ② 舞茸の味噌汁 ③ 手作りがんも ④ 白菜とほうれん草の胡麻和え ⑤ バナナ	米、押麦 揚げ油、片栗粉、三温糖 白ごま、三温糖	木綿豆腐、鶏ひき肉、乾燥ひじき	カット 玉ねぎ、舞茸 人参 白菜、ほうれん草 バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、塩 醤油	543 20.0 19.5	475 18.4 18.6
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココアラスク	ブルマンホワイト(パン)、三温糖、バター	牛乳		ココア		
11木	昼食	① 麦入りごはん ② 秋味豆乳チャウダー ③ 鶏肉のトマトソースかけ ④ ボイルブロッコリー ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 さつま芋、コーン缶 油、小麦粉	豆乳、ウインナー(卵乳なし) 鶏もも肉	玉ねぎ、人参 玉ねぎ、カットトマト缶 ブロッコリー グレープフルーツ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 醤油、塩、こしょう 塩	584 24.2 16.9	517 22.1 16.6
	午後おやつ	① 牛乳 ② アップルケーキ	小麦粉、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク	りんご	ベーキングパウダー		
12金	昼食	① ごはん ② 春雨スープ ③ 回鍋肉 ④ 中華風もやし ⑤ バナナ	米 春雨 三温糖、油 ごま油、三温糖	ウインナー(卵乳なし) 豚もも肉	にら キャベツ、人参、ピーマン、生姜 もやし、きゅうり バナナ	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 醤油、米みそ、酒、みりん風 酢、醤油	558 20.3 17.8	495 18.9 17.3
	午後おやつ	① 牛乳 ② 大豆のスコーン	小麦粉、バター、三温糖	牛乳 大豆水煮、牛乳		ベーキングパウダー、塩		
13土	昼食	① ごはん ② 小松菜の味噌汁 ③ 肉豆腐 ④ 大根の和風サラダ	米 白滝、三温糖、油 マヨドレ、白ごま	油揚げ 豚もも肉、木綿豆腐 ツナ缶	小松菜 玉ねぎ、人参 大根、ピーマン	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、かつお節(だし用)、酒 醤油	534 21.4 17.5	477 19.8 17.1
	午後おやつ	① 牛乳 ② フレークバー	ホワイトマシュマロ、コーンフレーク、油	牛乳				

日曜	時間帯	献立		材 料 名			栄養価	
				黄	赤	緑	3歳以上児 3歳未満児	
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
16 火	昼食	① ごはん ② かぶの味噌汁 ③ かじきの竜田揚げ ④ さつま芋サラダ ⑤ グレープフルーツ	米 揚げ油、片栗粉 さつま芋、油、三温糖	油揚げ かじき	かぶ 生姜 きゅうり、人参 グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風 酢、塩	579 21.6 19.4	514 20.0 18.6
	午後おやつ	① 牛乳 ② 豆腐ブラウニー	小麦粉、油	牛乳 絹ごし豆腐		ココア、ベーキングパウダー		
17 水	昼食	① カレーうどん ② キャベツとごぼうのサラダ ③ かぼちゃ甘煮 ④ 梨	干しうどん マヨドレ 三温糖	豚もも肉	玉ねぎ、人参、長ねぎ キャベツ、ごぼう、人参 かぼちゃ 梨	カレーウ、かつお節(だし用)、昆布(だし用)、みりん風、醤油	578 20.7 18.0	512 19.2 17.5
	午後おやつ	① 牛乳 ② きつねご飯	米、白ごま、三温糖	牛乳 油揚げ、糸かつお		醤油		
18 木	昼食	① 菜めし ② 白菜のすまし汁 ③ 鮭のみそ焼き ④ 切干大根の煮物 ⑤ オレンジ	米 三温糖 油、三温糖	生鮭 油揚げ	小松菜 白菜、しめじ 人参、切干大根、さやいんげん、生椎茸 オレンジ	みりん風、醤油、昆布(だし用)、塩 かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、酒、みりん風 醤油、かつお節(だし用)、みりん風	485 22.6 14.7	416 19.6 13.5
	午後おやつ	① 牛乳 ② チーズコーントースト	ブルマンホワイト(パン)、コーン缶、クリームコーン缶、マヨドレ、油	牛乳 ピザ用チーズ	玉ねぎ			
19 金	昼食	① ごはん ② レタススープ ③ ハンバーグ ④ 温野菜シーザーサラダ ⑤ バナナ	米 ドライパン粉、三温糖 マヨドレ	豚ひき肉、豆乳 粉チーズ	レタス、人参、セロリー 玉ねぎ キャベツ、ブロッコリー、黄ピーマン バナナ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 ケチャップ、中濃ソース、塩、こしょう 酢	536 20.1 19.4	477 18.8 18.6
	午後おやつ	① 牛乳 ② じゃが芋の味噌がらめ	じゃが芋、揚げ油、三温糖	牛乳		米みそ、みりん風		
20 土	昼食	① ごはん ② わかめと油揚げの味噌汁 ③ 豚肉のねぎ塩炒め ④ 白和え	米 ごま油 三温糖、白ごま	油揚げ、カットわかめ 豚もも肉 木綿豆腐	もやし 長ねぎ 人参、生椎茸、さやいんげん	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 塩、こしょう 醤油	536 23.6 18.2	478 21.6 17.7
	午後おやつ	① 牛乳 ② 米粉のクッキー	米粉のクッキー	牛乳				
22 月	昼食	① ごはん ② 冬瓜の味噌汁 ③ 鶏肉の風味焼き ④ ツナと大根の酢の物 ⑤ りんご	米 油、小麦粉 三温糖	鶏もも肉、青のり ツナ缶	冬瓜、人参 生姜 大根、水菜 りんご	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風 酢、醤油	513 23.9 15.6	460 21.8 14.8
	午後おやつ	① 牛乳 ② 和風スパゲティ	スパゲティ、油	牛乳 ウインナー(卵乳なし)、刻み海苔	玉ねぎ、人参	醤油、塩、こしょう		
24 水	昼食	① 麦入りごはん ② 舞茸の味噌汁 ③ 手作りがんも ④ 白菜とほうれん草の胡麻和え ⑤ バナナ	米、押麦 揚げ油、片栗粉、三温糖 白ごま、三温糖	木綿豆腐、鶏ひき肉、乾燥ひじき	玉ねぎ、舞茸 人参 白菜、ほうれん草 バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、塩 醤油	543 20.0 19.5	475 18.4 18.6
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココアラスク	ブルマンホワイト(パン)、三温糖、バター	牛乳		ココア		
25 木	昼食	① 麦入りごはん ② 秋味豆乳チャウダー ③ 鶏肉のトマトソースかけ ④ ボイルブロッコリー ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 さつま芋、コーン缶 油、小麦粉	豆乳、ウインナー(卵乳なし) 鶏もも肉	玉ねぎ、人参 玉ねぎ、カットトマト缶 ブロッコリー グレープフルーツ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 醤油、塩、こしょう 塩	550 22.9 17.7	490 21.0 17.3
	午後おやつ	① 牛乳 ② チュロス	ミックス粉、揚げ油、グラニュー糖	牛乳 豆乳、絹ごし豆腐				
26 金	昼食	① ごはん ② 春雨スープ ③ 回鍋肉 ④ 中華風もやし ⑤ バナナ	米 春雨 三温糖、油 ごま油、三温糖	ウインナー(卵乳なし) 豚もも肉	にら キャベツ、人参、ピーマン、生姜 もやし、きゅうり バナナ	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 醤油、米みそ、酒、みりん風 酢、醤油	558 20.3 17.8	495 18.9 17.3
	午後おやつ	① 牛乳 ② 大豆のスコーン	小麦粉、バター、三温糖	牛乳 大豆水煮、牛乳		ベーキングパウダー、塩		
27 土	昼食	① ごはん ② 小松菜の味噌汁 ③ 肉豆腐 ④ 大根の和風サラダ	米 白滝、三温糖、油 マヨドレ、白ごま	油揚げ 豚もも肉、木綿豆腐 ツナ缶	小松菜 玉ねぎ、人参 大根、ピーマン	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、かつお節(だし用)、酒 醤油	534 21.4 17.5	477 19.8 17.1
	午後おやつ	① 牛乳 ② フレークバー	ホワイトマシュマロ、コーンフレーク、油	牛乳				
29 月	昼食	① 三色そばろ丼 ② お麩の味噌汁 ③ 高野豆腐と野菜の煮物 ④ りんご	米、押麦、三温糖、ごま油 焼麩 三温糖	豚ひき肉 高野豆腐	ほうれん草、人参 水菜、えのき茸 大根、人参 りんご	醤油、酒、塩、かつお節(だし用) 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、かつお節(だし用)	552 22.3 16.2	491 20.5 16.1
	午後おやつ	① 牛乳 ② カルピス蒸しパン	小麦粉、油	牛乳 カルピス、牛乳		ベーキングパウダー		
30 火	昼食	① ごはん ② じゃが芋のすまし汁 ③ さばのごまみそ焼 ④ きんぴら煮 ⑤ 柿	米 じゃが芋 白ごま、三温糖 ごま油、三温糖	カットわかめ さば 油揚げ	ごぼう、人参 柿	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、酒、みりん風、醤油 醤油、みりん風、かつお節(だし用)	533 22.8 19.7	476 20.9 18.9
	午後おやつ	① 牛乳 ② 切干大根の塩焼きそば	焼きそばめん、油	牛乳 豚もも肉	チンゲン菜、キャベツ、人参、切干大根	中華だしの素、塩、こしょう		

※乳児クラスは、午前のおやつとして牛乳がつかます。  
 ※園の行事、その他の都合で、献立を変更する場合があります。  
 ※補食は市販のお菓子、おせんべい(星たべよ、ぱりんこ、味しらべ、きなこ餅)  
 ビスケット(アスパラガスビスケット、たべっこBABY)のうち2種類の提供になります。  
 ☆9日はお楽しみメニューは、大阪・関西万博にちなみ大阪府の郷土料理です。  
 ☆25日のおやつはお誕生会メニューです。

栄養価	乳児			幼児		
	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
目標値(前期)	475kcal	19.0g	15.0g	540kcal	22.0g	15.5g
今月の平均値	480kcal	20.0g	17.1g	542kcal	21.8g	17.6g

※未食の食材がないか、ご確認をお願いします。