2025年09月

献　立　表

国立保育園

日 曜	時間帯		献立	材料名 黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
01 月 22 月	昼食	① ② ③ ④ ⑤	ごはん 冬瓜の味噌汁 鶏肉の風味焼き ツナと大根の酢の物 オレンジ	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、きゅうり オレンジ	 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風 酢、醤油
	午後おやつ	① ②	牛乳 和風スパゲティー	 スパゲティー、油	牛乳 ベーコン(乳・卵あり)、刻み海苔	 玉ねぎ、人参	 醤油、塩、こしょう
02 火 16 火	昼食	① ② ③ ④ ⑤	ごはん かぶの味噌汁 かじきの竜田揚げ さつま芋サラダ 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 ｸﾞﾚｰﾌﾟﾌﾙｰﾂ	 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風 酢、塩
	午後おやつ	① ②	牛乳 豆腐ブラウニー	 小麦粉、三温糖、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 ② ③ ④ ⑤	コンソメライス カレースープ お花のグリーンカップ ホクホク！サクサク！ポテトフライ バナナ	米、バター 油、三温糖 じゃが芋、揚げ油	 鶏もも肉 卵、木綿豆腐、ツナ缶、牛乳	 なす、長ねぎ ピーマン バナナ	コンソメ、塩 昆布(だし用)、カレー粉、コンソメ コンソメ、ケチャップ、中濃ソース 塩
	午後おやつ	① ②	牛乳 ﾁｰｽﾞｺｰﾝﾄｰｽﾄ	 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	
04 木 18 木	昼食	① ② ③ ④ ⑤	菜めし 白菜のすまし汁 鮭のみそ焼き 切干大根の煮物 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
	午後おやつ 4日	① ② ③	牛乳 災害用米粉クッキー バナナのきな粉がけ	 災害用米粉クッキー 三温糖	牛乳 きな粉	 バナナ	
	午後おやつ 18日	① ②	牛乳 ﾁｰｽﾞｺｰﾝﾄｰｽﾄ	 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 19 金	昼食	① ② ③ ④ ⑤	ごはん レタススープ ハンバーグ 温野菜シーザーサラダ バナナ	米 ドライパン粉、三温糖 マヨドレ	 豚ひき肉、豆乳 (無調整) 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
	午後おやつ	① ②	牛乳 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 20 土	昼食	① ② ③ ④	ごはん わかめと油揚げの味噌汁 豚肉のねぎ塩炒め 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
	午後おやつ	① ②	牛乳 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 29 月	昼食	① ② ③ ④	三色そぼろ丼 お麸の味噌汁 高野豆腐と野菜の煮物 グレープフルーツ	米、押麦、三温糖、ごま油 焼麸 三温糖	鶏ひき肉 高野豆腐	ほうれん草、人参 玉ねぎ、えのき茸 大根、人参 ｸﾞﾚｰﾌﾟﾌﾙｰﾂ	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)
	午後おやつ	① ②	牛乳 カルピス蒸しパン	 小麦粉、三温糖、油	牛乳 カルピス、牛乳	 	 ベーキングパウダー
09 火 30 火	昼食	① ② ③ ④ ⑤	ごはん じゃが芋のすまし汁 さばのごまみそ焼 きんぴら煮 オレンジ	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 オレンジ	 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)
	午後おやつ	① ②	牛乳 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
10 水 24 水	昼食	① ② ③ ④ ⑤	麦入りごはん 舞茸の味噌汁 手作りがんも 白菜とほうれん草の胡麻和え 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
	午後おやつ 10日	① ②	牛乳 ココアラスク	 プルマンホワイト(パン)、三温糖、バター	牛乳 	 	 ココア
	午後おやつ 24日	① ②	牛乳 おはぎ	 米、もち米、三温糖	牛乳 あずき、きな粉	 	
11 木 25 木	昼食	① ② ③ ④ ⑤	麦入りごはん 秋味豆乳チャウダー 鶏肉のトマトソースかけ ボイルブロッコリー グレープフルーツ	米、押麦 さつま芋、コーン缶 油、小麦粉、三温糖	 豆乳 (無調整)、ｳｲﾝﾅｰ 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 ｸﾞﾚｰﾌﾟﾌﾙｰﾂ	 昆布(だし用)、コンソメ、塩 醤油、塩、こしょう 塩
	午後おやつ	① ②	牛乳 アップルケーキ	 小麦粉、三温糖、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 26 金	昼食	① ② ③ ④ ⑤	ごはん 春雨スープ 回鍋肉 中華風もやし バナナ	米 春雨 三温糖、油 ごま油、三温糖	 鶏もも肉 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
	午後おやつ	① ②	牛乳 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 ② ③	ナポリタン コーンとわかめのスープ コロコロサラダ	スパゲティー、油、三温糖 コーン缶 じゃが芋、油、三温糖	ツナ缶 カットわかめ	玉ねぎ、人参 きゅうり、人参	ケチャップ、塩、こしょう 昆布(だし用)、コンソメ、塩 酢、塩
	午後おやつ	① ②	牛乳 ジャムサンド	 プルマンホワイト(パン)	牛乳 	 いちごジャム	
17 水	昼食	① ② ③ ④	カレーうどん キャベツとごぼうのサラダ かぼちゃ甘煮 バナナ	干しうどん マヨドレ 三温糖	鶏もも肉	玉ねぎ、人参、長ねぎ キャベツ、ごぼう、人参 かぼちゃ バナナ	カレールウ、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)
	午後おやつ	① ②	牛乳 きつねご飯	 米、三温糖	牛乳 油揚げ、かつお節	 	 醤油
27 土	昼食	① ② ③ ④	ごはん 小松菜の味噌汁 肉豆腐 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
	午後おやつ	① ②	牛乳 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 	 	

※乳児クラスは、午前のおやつとして、牛乳がつきます。
※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。
※3日(水)は、地元野菜を提供した給食となります。

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	20.1g	17.0g	541kcal	22.0g	17.5g