

令和7年9月



献立表



西国分寺保育園

日 ／ 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			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
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、米粉 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 醤油、みりん風 酢、醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② 和風スパゲティー	スパゲティー、油	牛乳 ベーコン、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 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 醤油、みりん風 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 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 カレーうどん ② キャベツとごぼうのサラダ ③ かぼちゃ煮 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	カレールウ、かつお節、昆布、みりん風、醤油 塩 かつお節、醤油、塩
	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、かつお節		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、塩 かつお節、昆布、醤油、塩 米みそ、酒、みりん風 醤油、かつお節、みりん風
	午後おやつ	① 牛乳 ② チーズコーントースト	食パン、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、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 牛乳 ② じゃが芋の味噌がらめ	じゃが芋、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 塩、こしょう 醤油
	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 豆乳	ブルーベリージャム	
08 月	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 りんご	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 りんご	かつお節、昆布、醤油、塩 米みそ、酒、みりん風、醤油 醤油、みりん風、かつお節
	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	豚もも肉	小松菜、キャベツ、人参、切干大根	中華だしの素、塩、こしょう
09 火	昼食	① 三色そばろ井 ② お麩の味噌汁 ③ 高野豆腐と野菜の煮物 ④ 柿	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 柿	醤油、酒、塩、かつお節 米みそ、煮干し、昆布 醤油、みりん風、かつお節
	午後おやつ	① 牛乳 ② 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
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 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 醤油、みりん風、塩 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココアラスク	食パン、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、米粉、三温糖	豆乳、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 グレープフルーツ	昆布、コンソメ、塩 醤油、塩、こしょう 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 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	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	ベーコン 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、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 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 醤油、みりん風、かつお節、酒 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② フレークバー	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			
			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
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 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 醤油、みりん風 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 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
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、昆布、みりん風、醤油 塩 かつお節、醤油、塩
	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、かつお節		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、塩 かつお節、昆布、醤油、塩 米みそ、酒、みりん風 醤油、かつお節、みりん風
	午後おやつ	① 牛乳 ② チーズコーントースト	食パン、コーン缶、クリームコーン缶、マヨドレ、油	牛乳 ビザ用チーズ	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、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 牛乳 ② じゃが芋の味噌がらめ	じゃが芋、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 塩、こしょう 醤油
	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 豆乳	ブルーベリージャム	
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、米粉 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 醤油、みりん風 酢、醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② おはぎ	米、もち米、三温糖	牛乳 あずき		塩
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 オレンジ	米、押麦 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 オレンジ	米みそ、煮干し、昆布 醤油、みりん風、塩 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココアラスク	食パン、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 ポイルブロッコリー ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 さつま芋、コーン缶 油、米粉、三温糖	豆乳、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 グレープフルーツ	昆布、コンソメ、塩 醤油、塩、こしょう 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 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
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	ベーコン 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、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 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 醤油、みりん風、かつお節、酒 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② フレークバー	マッシュマロ、コーンフレーク、油	牛乳		
29 月	昼食	① ごはん ② じゃが芋のすまし汁 ③ 鶏肉のごまみそ焼 ④ きんぴら煮 ⑤ りんご	米 じゃが芋 白ごま、三温糖 ごま油、三温糖	カットわかめ 鶏もも肉 油揚げ	ごぼう、人参 りんご	かつお節、昆布、醤油、塩 米みそ、酒、みりん風、醤油 醤油、みりん風、かつお節
	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	豚もも肉	小松菜、キャベツ、人参、切干大根	中華だしの素、塩、こしょう
30 火	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 柿	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、えのき草 大根、人参 柿	醤油、酒、塩、かつお節 米みそ、煮干し、昆布 醤油、みりん風、かつお節
	午後おやつ	① 牛乳 ② 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

乳児クラスは、午前のおやつとして、牛乳が付きまます。
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。
※お弁当デーの予定日 4日(木) かげ組

※食育の予定 18日(木) うみ組
11日(木) パン作り そら組
19日(金) シャカシャカポテト作り うみ組
26日(金) 十五夜の話 幼児



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	486kcal	20.3g	17.1g	548kcal	22.1g	17.6g

※補食は市販のお菓子(星たべよ、ルヴァン、味しらべ、アスパラガスビスケット、ミレービスケット、畑のクラッカーのうち2種類)を提供します。