

2025年9月 給食予定献立表(3歳未満児食)

保育室ひかり



日 曜	献立名			あか	黄	みどり	栄養価
	朝間	昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1月	星たべよ お茶	ご飯 切干大根の豚肉炒め みそ汁 ナムル 果物(オレンジ)	手作りりんごゼリー きなこウエハース 牛乳	豚もも 豆腐 みそ しらす干し 牛乳	菓子 米 油 砂糖 ごま 白ごま ごま油	切干大根 ビーマン 人参 玉葱 わかめ 小松菜 オレンジ りんごジュース	エネルギー: 439kcal タンパク: 13.3g 脂質: 12.1g
2火	クラッカー お茶	スパゲティミートソース ブロッコリーのドレッシング和え コンソメスープ 黄桃缶	五平餅 牛乳	豚ひき肉 みそ 牛乳	菓子 スパゲティ(乾) 油 砂糖 ごま油 もち米 米 白ごま	玉葱 人参 セロリー ブロッコリー しめじ コーン 黄桃缶	エネルギー: 555kcal タンパク: 21.8g 脂質: 15.7g
3水	かっぱえびせん お茶	ご飯 豆腐ハンバーグ 野菜スープ 彩りサラダ 果物(オレンジ)	いちご蒸しパン 牛乳	豆腐 豚ひき肉 豆乳 牛乳	菓子 米 片栗粉 油 ホットケーキ粉 いちごジャム	玉葱 キャベツ しめじ ブロッコリー 人参 コーン オレンジ	エネルギー: 476kcal タンパク: 17.7g 脂質: 13.8g
4木	のりものビスケット お茶	ご飯 チャブチェ もやしスープ 白菜のごまサラダ 果物(バナナ)	sa	豚肩肉 牛乳	菓子 米 春雨 砂糖 ごま油 白ごま 油 片栗粉 薄力粉 サツマイモ	ビーマン 人参 えのき もやし 玉葱 チンゲン菜 はくさい きゅうり ハナ オクラ	エネルギー: 501kcal タンパク: 17.2g 脂質: 13.6g
5金	アンパンマンソフトせんべい お茶	ご飯 白身魚カレームニエル 野菜スープ マカロニサラダ 果物(オレンジ)	レーズンクッキー 牛乳	たら 牛乳	菓子 米 小麦粉 油 マカロニ(乾) 砂糖	キャベツ わかめ コーン 玉葱 きゅうり 人参 オレンジ レーズン	エネルギー: 620kcal タンパク: 19.4g 脂質: 13.1g
6土	星たべよ お茶	焼きうどん おかか和え わかめスープ 果物(バナナ)	焼きおにぎり 牛乳	豚もも 削り節 牛乳	菓子 うどん 油 ごま油 米 ごま	人参 玉葱 キャベツ 青のり ほうれん草 わかめ コーン バナナ	エネルギー: 410kcal タンパク: 17.2g 脂質: 9.9g
8月	クラッカー お茶	ご飯 ボークチャップ 青のりポテト 白菜スープ 果物(オレンジ)	かぼちゃドーナツ 牛乳	豚肩肉 豆乳 牛乳	菓子 米 小麦粉 油 じゃがいも ホットケーキ粉 砂糖	玉葱 ビーマン 人参 はくさい もやし カボチャ 青のり マッシュルーム オレンジ	エネルギー: 506kcal タンパク: 11.6g 脂質: 16.2g
9火	かっぱえびせん お茶	ご飯 鶏の照り焼き みそ汁 ピザと切干大根のサラダ 果物(バナナ)	甘いももち 牛乳	鶏もも肉 豆腐 みそ 牛乳	菓子 米 砂糖 油 片栗粉 ごま油 ジャガ芋	えのき ひじき 切干大根 きゅうり 人参 バナナ	エネルギー: 454kcal タンパク: 19.3g 脂質: 11.9g
10水	のりものビスケット お茶	ご飯 カボチャのクリームシチュー もやしのごま和え 果物(巨峰)	手作りぶどうゼリー 1歳からのサボロポテト 牛乳	鶏もも肉 豆乳 牛乳	菓子 米 ジャガ芋 油 白ごま 砂糖	人参 玉葱 かぼちゃ ブロッコリー もやし 小松菜 ぶどう ぶどうジュース	エネルギー: 428kcal タンパク: 15.5g 脂質: 10.4g
11木	かっぱえびせん お茶	サンマー麺 青菜のごま和え 果物(バナナ)	わかめしらすオニギリ 牛乳	豚肩肉 しらす干し 牛乳	菓子 中華めん 油 片栗粉 砂糖 白ごま 米 ごま	しめじ 人参 はくさい もやし 小松菜 バナナ わかめ	エネルギー: 427kcal タンパク: 15.4g 脂質: 10.7g
12金	クラッカー お茶	さつまいもご飯 魚の味噌煮(さば) きのご汁 大根サラダ 果物(オレンジ)	コーン蒸しパン 牛乳	さば みそ 豆腐 豆乳 牛乳	菓子 米 さつまいも 砂糖 白ごま 油 ホットケーキ粉	まいたけ しめじ コーン しいたけ だいごん きゅうり オレンジ	エネルギー: 626kcal タンパク: 21.2g 脂質: 23g
13土	アンパンマンソフトせんべい お茶	鶏丼 みそ汁 オクラごま和え 果物(バナナ)	ホットケーキ 牛乳	鶏もも肉 みそ 牛乳	菓子 米 砂糖 白ごま 小麦粉 豆乳 油	玉葱 いんげん冷凍 えのき だいごん オクラ キャベツ 人参 バナナ	エネルギー: 450kcal タンパク: 15.6g 脂質: 9.5g
16火	クラッカー お茶	スパゲティミートソース ブロッコリーのドレッシング和え コンソメスープ 黄桃缶	五平餅 牛乳	豚ひき肉 みそ 牛乳	菓子 スパゲティ(乾) 油 砂糖 ごま油 もち米 米 白ごま	玉葱 人参 セロリー ブロッコリー しめじ コーン 黄桃缶	エネルギー: 555kcal タンパク: 21.8g 脂質: 15.7g
17水	かっぱえびせん お茶	ご飯 豆腐ハンバーグ 野菜スープ 彩りサラダ 果物(オレンジ)	いちご蒸しパン 牛乳	豆腐 豚ひき肉 豆乳 牛乳	菓子 米 片栗粉 油 ホットケーキ粉 いちごジャム	玉葱 キャベツ しめじ ブロッコリー 人参 コーン オレンジ	エネルギー: 476kcal タンパク: 17.7g 脂質: 13.8g
18木	のりものビスケット お茶	ご飯 チャブチェ もやしスープ 白菜のごまサラダ 果物(バナナ)	フライトポテ(さつま芋) オクラの唐揚げ 牛乳	豚肩肉 牛乳	菓子 米 春雨 砂糖 ごま油 白ごま サツマイモ 油 片栗粉 薄力粉	ビーマン 人参 えのき もやし 玉葱 チンゲン菜 はくさい きゅうり ハナ オクラ	エネルギー: 501kcal タンパク: 17.2g 脂質: 13.6g
19金	アンパンマンソフトせんべい お茶	ご飯 白身魚カレームニエル 野菜スープ マカロニサラダ 果物(オレンジ)	レーズンクッキー 牛乳	たら 牛乳	菓子 米 小麦粉 油 マカロニ(乾) 砂糖	キャベツ わかめ コーン 玉葱 きゅうり 人参 オレンジ レーズン	エネルギー: 620kcal タンパク: 19.4g 脂質: 13.1g
20土	星たべよ お茶	焼きうどん おかか和え わかめスープ 果物(バナナ)	焼きおにぎり 牛乳	豚もも 削り節 牛乳	菓子 うどん 油 ごま油 米 ごま	人参 玉葱 キャベツ 青のり ほうれん草 わかめ コーン バナナ	エネルギー: 410kcal タンパク: 17.2g 脂質: 9.9g
22月	クラッカー お茶	ご飯 ボークチャップ 青のりポテト 白菜スープ 果物(オレンジ)	かぼちゃドーナツ 牛乳	豚肩肉 豆乳 牛乳	菓子 米 小麦粉 油 じゃがいも ホットケーキ粉 砂糖	玉葱 ビーマン 人参 はくさい もやし カボチャ マッシュルーム 青のり オレンジ	エネルギー: 506kcal タンパク: 11.6g 脂質: 16.2g
24水	のりものビスケット お茶	ご飯 カボチャのクリームシチュー もやしのごま和え 果物(巨峰)	手作りぶどうゼリー 1歳からのサボロポテト 牛乳	鶏もも肉 豆乳 牛乳	菓子 米 ジャガ芋 油 白ごま 砂糖	人参 玉葱 かぼちゃ ブロッコリー もやし 小松菜 ぶどう ぶどうジュース	エネルギー: 428kcal タンパク: 15.5g 脂質: 10.4g
25木	かっぱえびせん お茶	サンマー麺 青菜のごま和え 果物(バナナ)	わかめしらすオニギリ 牛乳	豚肩肉 しらす干し 牛乳	菓子 中華めん 油 片栗粉 砂糖 白ごま 米 ごま	しめじ 人参 はくさい もやし 小松菜 バナナ わかめ	エネルギー: 427kcal タンパク: 15.4g 脂質: 10.7g
26金	クラッカー お茶	さつまいもご飯 魚の味噌煮(さば) きのご汁 大根サラダ 果物(オレンジ)	コーン蒸しパン 牛乳	さば みそ 豆腐 豆乳 牛乳	菓子 米 さつまいも 砂糖 白ごま 油 ホットケーキ粉	まいたけ しめじ コーン しいたけ だいごん きゅうり オレンジ	エネルギー: 626kcal タンパク: 21.2g 脂質: 23g
27土	アンパンマンソフトせんべい お茶	鶏丼 みそ汁 オクラごま和え 果物(バナナ)	ホットケーキ 牛乳	鶏もも肉 みそ 牛乳	菓子 米 砂糖 白ごま 小麦粉 豆乳 油	玉葱 いんげん冷凍 えのき だいごん オクラ キャベツ 人参 バナナ	エネルギー: 450kcal タンパク: 15.6g 脂質: 9.5g
29月	星たべよ お茶	ご飯 切干大根の豚肉炒め みそ汁 ナムル 果物(オレンジ)	手作りりんごゼリー 非常食ハイハイ 牛乳	豚もも 豆腐 みそ しらす干し 牛乳	菓子 米 油 砂糖 ごま 白ごま ごま油	切干大根 ビーマン 人参 玉葱 わかめ 小松菜 オレンジ りんごジュース	エネルギー: 439kcal タンパク: 13.3g 脂質: 12.1g
30火	クラッカー お茶	スパゲティミートソース ブロッコリーのドレッシング和え コンソメスープ 黄桃缶	五平餅 牛乳	豚ひき肉 みそ 牛乳	菓子 スパゲティ(乾) 油 砂糖 ごま油 もち米 米 白ごま	玉葱 人参 セロリー ブロッコリー しめじ コーン 黄桃缶	エネルギー: 555kcal タンパク: 21.8g 脂質: 15.7g



栄養給与量
エネルギー: 495kcal
タンパク質: 17.8g
脂質: 13.4g
塩分: 1.7g