



献立表



ともえ保育園

2025年9月

日付	献立名	材料名			献立名	材料名			献立名	材料名			献立名	材料名		
		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		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		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		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
1月	備蓄米(防災の日) 鮭の塩焼き ひじきときゅうりの和風サラダ おくらのスープ 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油 和風ドレッシング	鮭 かにかまぼこ	果物 にんじん・たまねぎ ひじき・きゅうり おくら・えのき きゃべつ・コーン	牛乳 チーズ 牛乳 リッキのケーキ	606 23.2	538 22.7	16火	御飯 さわらの照り焼き 切り干し大根の煮物 高野豆腐のすまし汁 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油	さわら 油揚げ 高野豆腐	果物 にんじん・たまねぎ 切干大根・ねぎ 乾しいたけ わかめ・いんげん	牛乳 チーズ 牛乳 あおのりポテト	573 26.2	505 24.3	
2火	御飯 和風カレー チンゲンサイのツナマヨネーズ和え かぼちゃのすまし汁 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油 マヨネーズ カレールー	牛肉 油揚げ ツナ	果物 にんじん・たまねぎ だいこん・ねぎ かぼちゃ・もやし チンゲンサイ	牛乳 果物 牛乳 マカロニのあべかわ風	629 21.4	572 18.7	17水	御飯 ☆牛肉とさつま芋の甘辛炒め まいたけとれんこんのオイスタマヨ かぼちゃとなすの味噌汁 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油 マヨネーズ さつま芋	牛肉	果物 にんじん・たまねぎ まいたけ・れんこん ブロッコリー・なす かぼちゃ・きゃべつ	牛乳 果物 牛乳 フルーツパフェ風	527 21.1	412 15.6	
3水	御飯 きのこのハンバーグ パンサンス(中国) トマトの野菜スープ 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油 ごま・ごま油 はるさめ	鶏ミンチ 豚ミンチ ハム 錦糸卵	果物 にんじん・たまねぎ トマト・まいたけ しいたけ えのき・セロリ	牛乳 果物 牛乳 コーンバター	576 22.3	438 18.9	18木	御飯 ゴーヤチャンプル パプリカとかにかまのサラダ かまぼことレタスのスープ 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油 マヨネーズ じゃが芋	卵 豆腐 ベーコン かにかまぼこ かまぼこ	果物 にんじん・たまねぎ ゴーヤ・パプリカ レタス・ねぎ きゅうり・きゃべつ	牛乳 果物 牛乳 かんぱん・いりこ かんぱん・ちりめん	527 21.1	412 15.6	
4木	御飯 高野豆腐の五目煮 さやいんげんとすの白和え 牛乳味噌汁 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油 ごま じゃが芋・こんにやく	鶏肉 高野豆腐 豆腐 牛乳 かまぼこ	果物 にんじん きゅうり・きゃべつ さやいんげん・なす ねぎ・しめじ・だいこん	牛乳 果物 牛乳 かんぱん・いりこ かんぱん・ちりめん	521 22.3	488 20.7	19金	御飯 肉団子の酢豚風 ビーフンサラダ 里芋の味噌汁 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油・さと芋 ビーフン マヨネーズ	鶏ミンチ ハム	果物 にんじん・たまねぎ ピーマン・きゅうり ねぎ・しめじ きゃべつ・だいこん	お茶 みかんヨーグルト 牛乳 ゼリー	623 20.5	582 18.2	
5金	御飯 青じその卵焼き ゴーヤサラダ 豆腐とあおさの味噌汁 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油 マヨネーズ ごま	豚ミンチ 卵 ツナ 豆腐	果物 にんじん・たまねぎ きゃべつ・青じそ ゴーヤ・あおさ だいこん・しいたけ	お茶 みかんヨーグルト 牛乳 ところてん	637 23.3	512 22.3	20土	おにぎり 焼きそば わかめのスープ 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 中華麺	豚肉	果物 にんじん・たまねぎ きゃべつ・ピーマン コーン・わかめ あおのり	牛乳 果物 牛乳 おふのラスク	560 15.4	471 14.2	
6土	おにぎり ジャージャー麺(中国) もずくのスープ 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油 中華めん	豚ミンチ	果物 にんじん・たまねぎ きゅうり・もやし もずく・ねぎ ピーマン	牛乳 果物 牛乳 ジャムサンド	555 19	440 17.6	22月	御飯 白身魚のオーロラソースかけ さと芋のサラダ かぼちゃとベーコンのスープ 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油 ごまドレッシング さと芋・マヨネーズ	白身魚 ベーコン	果物 パセリ・たまねぎ パプリカ・コーン きゅうり・きゃべつ かぼちゃ・しめじ	牛乳 チーズ 牛乳 ブルーベリー蒸しパン	655 22.5	589 21.2	
8月	御飯 さばのみぞれ煮 スパゲティサラダ なめこと油揚げの味噌汁 果物	白米九割・玄米一割 三温糖・米粉 なたね油 スパゲティ フレンチドレッシング	さば チーズ 油揚げ	果物 にんじん・たまねぎ きゃべつ・きゅうり なめこ・コーン ねぎ・だいこん	牛乳 チーズ 牛乳 レモンケーキ	511 19.5	468 19.4	23火								
9火	御飯 牛肉といんげんの梅味噌しょうが炒め かぼちゃのサラダ 豆乳スープ 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油 マヨネーズ	牛肉 ハム 豆乳	果物 にんじん・たまねぎ さやいんげん かぼちゃ・もやし 梅・しょうが	牛乳 果物 牛乳 野菜クッキー	606 21.4	452 16.3	24水	御飯 秋マーボー マカロニサラダ かき卵汁 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油 マカロニ マヨネーズ	牛ミンチ 豚ミンチ 豆腐 ツナ 卵	果物 にんじん・たまねぎ きゃべつ・まいたけ エリンギ・なす ねぎ	牛乳 果物 牛乳 バナナきなこ	635 22.7	533 19.3	
10水	御飯 カボナータ(イタリア) こまつなとツナのごま和え みつばの味噌汁 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油 ごま じゃが芋	豚肉 ツナ	果物 にんじん・たまねぎ きゃべつ・こまつな みつば・セロリ ピーマン	牛乳 果物 牛乳 プリン	551 20.3	464 17.3	25木	御飯 元氣炒め さつま芋とまいたけのサラダ コーンスープ 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油・さつま芋 コーンスープの素 マヨネーズ	鶏レバー 厚揚げ チーズ 牛乳	果物 にんじん・たまねぎ まいたけ・こまつな きゅうり・ねぎ パプリカ	牛乳 果物 牛乳 かりんとう・こんぶ かりんとう・ちりめん	534 19.8	465 18.8	
11木		お楽しみに！			牛乳 果物 牛乳			26金	御飯 チキンケバブ風(トルコ) ★ねばねばサラダ セロリとベーコンのスープ 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油 マヨネーズ	鶏肉 納豆 ベーコン	果物 にんじん・ねぎ だいこん・こまつな もやし・きゅうり おくら・セロリ	お茶 みかんヨーグルト 牛乳 煮豆	461 24.8	424 22.2	
12金	御飯 鶏肉のうめにくに焼 おくらとモロヘイヤの塩昆布和え きのこのすまし汁 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油	鶏肉 ツナ	果物 にんじん・えのき おくら・しめじ・モロヘイヤ しいたけ・だいこん・にんにく 昆布・きゅうり・うめ	お茶 みかんヨーグルト 牛乳 かりんとう・いりこ かりんとう・ちりめん	484 19.7	401 15.4	27土	天津飯 チキンナゲット じゃが芋の中華スープ 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油 じゃが芋 ごま油	鶏肉 鶏ミンチ 卵 かにかまぼこ	果物 にんじん・たまねぎ ねぎ しいたけ グリーンピース	牛乳 果物 牛乳 サクサクフレーク	542 21.1	466 18	
13土	おにぎり ペンネアラビアータ(イタリア) かにかまとレタスのスープ 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油 ペンネ	ベーコン 粉チーズ かにかまぼこ	果物 にんじん・たまねぎ ブロッコリー・レタス トマト・しめじ ねぎ・パセリ	牛乳 果物 牛乳 フルーツ盛り合わせ	548 16.7	497 15.8	29月	御飯 あじのかば焼き ひじきのトマト煮 なすとさつま芋のすまし汁 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油 さつま芋	あじ 大豆 ツナ	果物 にんじん・たまねぎ ひじき・コーン トマト・なす グリーンピース	牛乳 チーズ 牛乳 みかんケーキ	511 20.7	490 20	
15月								30火	御飯 五目大豆煮 きゃべつとちくわの青じそ風味サラダ みつばの味噌汁 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油 青じそドレッシング さいとも	豚肉 大豆 さつま揚げ ちくわ 油揚げ	果物 にんじん・たまねぎ きゅうり・だいこん ごぼう きゃべつ・みつば	牛乳 果物 牛乳 ちんすこう	481 22	406 18.2	

ひよこ組・たんぽぽ組4日・18日のおやつのうちりめんはバナナに変更になります

ひよこ組・たんぽぽ組のかりんとう・かんぱんは、お子さませんべいたべつ子どうぶつ・味しらべをローテーションで使用しています

★は園長おすすめメニューです

★: 今月の絵本メニュー:「ことばあそびレストラン」です

