

令和 7 年

9月 給食献立表

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 ・ 22 月	食パン カレーのマヨネーズパン粉焼き (卵禁/除去食カレいの塩焼き) 人参のコロコロナムル かぼちゃとさつまいものポタージュ	牛乳 ミルクもち	まがれい・普通牛乳・脱脂粉乳・きな粉	食パン・マヨネーズ・パン粉・油・ごま油・さつまいも・砂糖・片栗粉	にんじん・くりかぼちゃ・たまねぎ
2 ・ 16 火	ご飯 かじきの照り焼き 切り干し大根の煮物 豆腐となめこの味噌汁	牛乳 ココア蒸しパン	めかじき・油揚げ・木綿豆腐・みそ・普通牛乳・脱脂粉乳	精白米・三温糖・油・砂糖・ホットケーキミックス	切干しだいこん・にんじん・なめこ・長ねぎ
3 ・ 17 水	ご飯 油淋鶏 にんじんの和風グラッセ 豆腐の清汁	牛乳 おかかチャーハン	鶏もも・木綿豆腐・普通牛乳・ぶたひき肉・かつお節	精白米・片栗粉・油・三温糖・ごま油	にんにく・しょうが・長ねぎ・にんじん・こねぎ・たまねぎ・青ピーマン
4 ・ 18 木	ご飯 てりやき豆腐ハンバーグ パンサンスー 生揚げと小松菜のすまし汁	牛乳 スイートポテト(卵なし)	ぶたひき肉・木綿豆腐・生揚げ・普通牛乳	精白米・パン粉・砂糖・片栗粉・緑豆はるさめ・ごま油・さつまいも・無塩バター	たまねぎ・きゅうり・にんじん・こまつな・えのきたけ
5 ・ 19 金	カレーライス トマトサラダ	牛乳 きな粉揚げパン (卵禁/代替せんべい)	鶏もも・脱脂粉乳・普通牛乳・きな粉	精白米・じゃがいも・なたね油・有塩バター・薄力粉・三温糖・ごま油・ロールパン・油・砂糖	にんじん・たまねぎ・トマトケチャップ・トマト・きゅうり・冷凍コーン
6 ・ 20 土	ちゃんぽんうどん 小松菜と油揚げのお浸し バナナ	牛乳 せんべい	ぶたもも・油揚げ・普通牛乳	ゆでうどん・油・しょうゆせんべい	たまねぎ・にんじん・キャベツ・りよくとうもやし・きくらげ・スイートコーン・こまつな・バナナ
8 ・ 29 月	ご飯 さばのみそ煮 ひじきとツナのサラダ わかめと人参の清汁	牛乳 きなこちんすこう	さば・みそ・まぐろ水煮缶詰・普通牛乳・きな粉	精白米・三温糖・薄力粉・油	しょうが・キャベツ・にんじん・乾ひじき・乾わかめ・えのきたけ
9 ・ 30 火	ご飯 麻婆豆腐 呉汁	牛乳 お麩のラスク(プレーン)	木綿豆腐・ぶたひき肉・みそ・大豆水煮缶詰・普通牛乳	精白米・ごま油・砂糖・片栗粉・観世ふ・有塩バター	にんじん・乾しいたけ・長ねぎ・だいこん・ぶなしめじ・こねぎ
10 ・ 24 水	ツナとたまごのそぼろご飯 (卵禁/除去食) 白菜スープ オレンジ	牛乳 バナナブラウニー	まぐろ水煮缶詰・鶏卵・普通牛乳・脱脂粉乳	精白米・砂糖・すりごま・ホットケーキミックス・油	焼きのり・はくさい・えのきたけ・にんじん・オレンジ・バナナ
11 ・ 25 木	ご飯 韓国のり風ふりかけ チャブチェ 中華風卵入りコーンクリームスープ (卵禁/除去食)	牛乳 かぼちゃチップ チーズ	ぶたもも・鶏卵・普通牛乳・ブロセスチーズ	精白米・ごま油・三温糖・いりごま・緑豆はるさめ・片栗粉・油	焼きのり・にんじん・にら・生しいたけ・にんにく・たまねぎ・ほうれんそう・コーン缶詰粒・コーン缶詰クリーム・くりかぼちゃ
12 ・ 26 金	押し麦ご飯 鶏肉とレバーのかりん揚げ キャベツとコーンのソテー じゃがいもと油揚げの味噌汁	牛乳 ビーフン	鶏もも・ぶた肝臓・油揚げ・麦みそ・普通牛乳・ぶたもも	精白米・押麦・片栗粉・油・三温糖・いりごま・ごま油・じゃがいも・ビーフン	しょうが・にんにく・トマトケチャップ・キャベツ・冷凍コーン・たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ
13 ・ 27 土	釜めし風ごはん 凍り豆腐と玉ねぎの味噌汁 バナナ	牛乳 せんべい ビスケット	鶏もも・凍り豆腐・淡色辛みそ・普通牛乳	精白米・三温糖・しょうゆせんべい・ビスケット	乾しいたけ・にんじん・れんこん・たまねぎ・こねぎ・バナナ

☆ 今 月 の 平 均 給 与 栄 養 量 ☆三歳以上児								
エネルギー	蛋白質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA (レチノール当量:RE)	ビタミンB 1	ビタミンB 2	ビタミンC
549 Kcal	19.9 g	18.0 g	215 mg	2.0 mg	352 μg	0.29 mg	0.41 mg	19 mg