



# 令和7年9月給食献立表

青梅梨の木保育園

しか・くま・きりんぐみ

○★印は手づくりおやつです。 ○都合により一部変更する場合があります。

○延長保育児は補食としておにぎりと飲み物を提供します。

【予定摂取量】

ひ に ち	よ う び	ちゅうしょく	ごごのおやつ	はたらくちから や、たいおんにな るしょくひん	ちやにくにな るしょくひん	からだのちょうしをと えるしょくひん	摂 取 量 [g]
1	げ つ	ふりかけごはん なめことキャベツのみそしる さけのみりんやき ひじきのつけ バナナ	★ マーマレードポテト ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら さつまいも	みそ さけ ちくわ ぎゅうにゅう	なめこ キャベツ ひじき しょうが にんじん しいたけ バナナ マーマレード	553 18.8 22.4
2	か	ひやしきつねうどん にくじやがしおこうじに ヨーグルト	★ うめしらすわかめ おにぎり(もちむぎいり) むぎちや	うどん こめ じやがいも さとう あぶら	あぶらあげ とりにく しらす ヨーグルト	こまつな たまねぎ にんじん うめかつお たきこみわかめ	502 18.7 15.1
3	す い	ごはん かんきつ かぶのすまじる ぶたにくとだいすのみそいために オクラときゅうりのゆかりあえ	★ ふがし のむヨーグルト	こめ さとう あぶら かたくりこ ふ くろざとう	とうふ ぶたにく だいす みそ のむヨーグルト	かぶ しめじ わかめ たまねぎ ピーマン しょうが オクラ きゅうり かんきつ	499 21.3 15.8
4	も く	ごましおごはん バナナ ぐだくさんスープ とりにくのてりやき ワインナーとやさいのソテー	★ こうちやの ホットケーキ ぎゅうにゅう	こめ ごま むしパンこ バター シロップ	とりにく ワインナー ぎゅうにゅう なまクリーム	だいこん たまねぎ こま つな にんじん しょうが キャベツ コーンかん いんげん バナナ	563 20.6 23.7
5	き ん	キーマカレーライス(おしむぎいり) みそワンタンスープ プロッコリーサラダ なし	★ ジャムサンド ぎゅうにゅう	こめ あぶら おしむぎ じやがいも ワンタンかわ	ぶたひきにく ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にん にく だいこん キャベツ もやし ちんげんさい コ ーンかん プロッコリー	555 21.9 16.4
6	ど	とりどん ぐだくさんポトフ ヨーグルト	★ ごへいもち やさいジュース	こめ さとう あぶら じやがいも もちごめ	とりにく ワインナー みそ	たまねぎ にんじん しいたけ だいこん いんげん やさいジュース	596 22.7 8.8
8	げ つ	ごはん かんきつ ふのみそしる かじきのチーズむしやき こまつなとキャベツのしょうゆマヨ	★ スイートトースト ぎゅうにゅう	こめ ふ さとう マヨネーズ マーガリン	みそ かじき チーズ きなこ ぎゅうにゅう	だいこん いんげん しょうが こまつな キャベツ にんじん かんきつ	534 23.3 19.8
9	か	ビビンバどん ちゅうかふうスープ さつまいものしおポテト バナナ	★ ココアむしパン のむヨーグルト	こめ さとう あぶら ごま さつまいも むしパンこ	ぶたひきにく とうふ ぎゅうにゅう のむヨーグルト	だいこん にんじん にら もやし わかめ バナナ	557 18.3 14.2
10	す い	ごはん なし かぶのみそしる ぶたにくのしょうがいために きりぼしだいこんとツナのあえもの	★ ピザポテト ぎゅうにゅう	こめ さとう かたくりこ じやがいも マヨネーズ	みそ ツナ ぶたにく ベーコン チーズ	かぶ しめじ ちんげんさ い たまねぎ しょうが きりぼしだいこん にんじ ん きゅうり ケチャップ	505 24.8 19.4
11	も く	スペゲティーミートソース のむヨーグルト かぼちゃサラダ バナナ	★ しらすコーンごはん むぎちや	スペゲティー <sup>ー</sup> オリーブゆ マヨネーズ あぶら こめ	ぶたひきにく のむヨーグルト しらす	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム ケチャップ かぼちゃ きゅうり バナナ わかめ	542 18.7 13.8
12	き ん	ふりかけごはん かんきつ なるとのすまじる さばのみそやき ごぼうとひじきのきんぴら	★ やきうどん ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ごまあぶら ゆでうどん	なると サバ ぶたにく みそ けずりぶし	だいこん こまつな しょうが ごぼう ひじき にんじん かんきつ たまねぎ キャベツ	517 23.9 22.4
13	ど	そぼろどん ぐだくさんみそしる かんきつ	★ ジャムむしパン ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら じやがいも むしパンこ	ぶたひきにく みそ ぎゅうにゅう	いんげん だいこん にんじん しいたけ かんきつ いちごジャム	485 20.1 16.9
16	か	ごはん だいこんとなめこのみそしる ぶたにくとほうれんそのはるさめいため かぼちゃに かんきつ	★ キヤロットケーキ のむヨーグルト	こめ あぶら はるさめ さとう むしパンこ	みそ たまご ぶたにく ぎゅうにゅう のむヨーグルト	だいこん なめこ わかめ たまねぎ ほうれんそ かぼちゃ かんきつ にんじん レーズン	550 20.3 17.5
17	す い	カレーうどん じやがいもとベーコンのバターに ヨーグルト	★ ゆかりこのりまき むぎちや	ゆでうどん かたくりこ じやがいも バター こめ	ぶたにく なると ベーコン	にんじん ねぎ のり	502 18.4 12.9

18	もく	ごはん なし なのごりみそしる さけのだいこんおろしダレ ちんげんさいとえのきのしろだしあえ	★ ごましおポテト ケチャップぞえ ぎゅうにゅう	こめ あぶら かたくりこ じやがいも さとう ごま	みそ さけ ぎゅうにゅう	かぼちゃ とうがん なす オクラ しょうが なし だいこん ちんげんさい キャベツ えのき ケチャップ	481 21.0 18.5
19	きん	ふりかけごはん バナナ さつまいものみそしる ミートローフ プロッコリーのごまドレあえ	★ メープルふうトースト ぎゅうにゅう	こめ パンこ さつまいも しょくパン マーガリン	あぶらあげ みそ ぶたひきにく ぎゅうにゅう	かぶ たまねぎ にんじん ケチャップ プロッコリー バナナ	581 21.6 21.5
20	ど	トマトがけごはん わかめコーンスープ ヨーグルト	★ くろむしパン やさいジュース	こめ あぶら かたくりこ むしパンこ	ぶたひきにく ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ ピーマン トマトかん ケチャップ わかめ クリームコーンかん レーズン	556 16.3 11.8
22	げつ	ごはん かんきつ かぶとわかめのすまじる ぶたにくのあみそいために ごぼうとハムのごましようゆマヨ	★ チパン ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら ごま マヨネーズ チパン	ぶたにく みそ ハム ぎゅうにゅう	かぶ にんじん わかめ たまねぎ しょうが ごぼう きゅうり かんきつ	555 22.1 22.3
24	すい	わふうマーボーはるさめどん じやがいものみそしる もやしのナムル かんきつ	★ カルちゃんおやき ぎゅうにゅう	こめ あぶら はるさめ かたくりこ マヨネーズ	ぶたひきにく みそ たまご ほしぇび チーズけずりぶし	にんじん ねぎ ピーマン にんにく しょうが たまねぎ わかめ もやし にら キャベツ あおのり	522 19.9 18.9
25	もく	かぼちゃとりにくのクリームパスタ のむヨーグルト ツナサラダ バナナ	★ ひじきごはん むぎちや	スパゲティー あぶらバター こむぎこ マヨネーズ	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム とりひきにく	かぼちゃ たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり にんじん ひじき ほししいたけ	548 19.3 16.9
26	きん	ゆかりごはん ちんげんさいのみそしる サバのうめに きりぼしだいこんにつけ なし	★ かんたんマドレーヌ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごまあぶら むしパンこ バター	みそ サバ ちくわ たまご ぎゅうにゅう	ちんげんさい かぶ しめじ うめぼし きりぼしだいこん きりこんぶ にんじん ほししいたけ なし	543 18.2 22.8
27	ど	さけピラフ ぐだくさんポトフ プロッコリーサラダ ヨーグルト	★ セサミトースト ぎゅうにゅう	こめ バター じやがいも さとう ごま マーガリン	さけフレーク ウインナー ぎゅうにゅう ヨーグルト	コーンかん たまねぎ だいこん にんじん プロッコリー	561 18.8 19.6
29	げつ	ごはん ごもくみそしる つくねふう しおこんぶサラダ かんきつ	★ パリパリしらすピザ ぎゅうにゅう	こめ さとう かたくりこ ごまあぶら マヨネーズ	とうふ みそ とりひきにく しらす チーズ	かぶ にんじん えのき こまつな たまねぎ ピーマン コーンかん キャベツ しおこんぶ	539 25.5 19.0
30	か	カレーライス(おしむぎいり) もやしとわかめのスープ ささみとはるさめのなんばんあえ バナナ	★ やきそば ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ じやがいも はるさめ ちゅうかめん	ぶたにく とりささみ ウインナー ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく もやし わかめ だいこん きゅうり キャベツ バナナ	536 20.6 16.7

今月の平均値

エネルギー 530kcal

たんぱく質 20.7g

脂質 18.5g

## 食事だより

暦の上では秋ですが、日中はまだ暑さが残ります。

徐々に美味しい秋の食材が出回りますので、秋の味覚を楽しみつつ体調を整えましょう。



\*今月ご紹介する乾物は『春雨』です\*

保育園で使っている春雨は国内産の普通春雨と呼ばれるものです。じゃが芋やさつま芋といった芋類のでんぶんを原料として作られ、エネルギー源となります。食物繊維も含まれているので腸内環境の改善、便秘予防にも良いと言われています。茹でると柔らかく、もちもちとした食感になります。サッと茹でてから酢の物や和え物、サラダなどに。炒め物や鍋物、スープなどに入れるとき、汁の旨味を春雨が吸ってくれるので、違った味わいを楽しめます。今月の献立に春雨を使ったメニューを多く取り入れました。お楽しみに！