

# 献立表（幼児）

2025年9月

SunSun保育園

日	時間帯	材 料 名	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1月	昼食	麦ごはん マーボー豆腐 ひじきと玉ねぎのサラダ パン	米、押麦、水 木綿豆腐、豚ひき肉、にら、人参、ねぎ、しょうが、ごま油、醤油、みそ、砂糖、酒、水、片栗粉 ひじき、ベーコン、たまねぎ、コーン缶、マヨネーズ、酢、食塩、こしょう エネルギー713kcal 食塩1.8g	鶏肉と小松菜のクリーム丼 玉ねぎとセロリのスープ パン	米、鶏もも肉、こまつな、にんじん、油、豆乳、洋風だしの素、食塩、米粉 たまねぎ、セロリ、にんじん、水、洋風だしの素、食塩、ベーコン エネルギー509kcal 食塩1.4g	午後おやつ	お菓子、牛乳	マカロニのあべかわ、牛乳 牛乳	マカロニ、きな粉、砂糖、食塩 牛乳							
	午後おやつ	お菓子、牛乳														
2火	昼食	黒糖パン ポークビーンズ ブロッコリーの塩昆布 オレンジ	黒糖パン 豚肉、酒、大豆、じゃが芋、人参、玉ねぎ、油、にんにく、トマト缶、ケチャップ、砂糖、洋風だし、水、食塩 ブロッコリー、塩こんぶ、ごま、ごま油、食塩 エネルギー363kcal 食塩1.4g	麦ごはん さばの照り焼き 人参しりしり 白菜のすまし汁 オレンジ	米、押麦、水 さば、しょうゆ、みりん、酒 にんじん、卵、ツナ水煮缶、砂糖、しょうゆ、酒、ごま油、かつお節 はくさい、えのきたけ、葉ねぎ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、卵 エネルギー533kcal 食塩1.9g	午後おやつ	フライビーンズ、牛乳	ゆで大豆、米粉、油、砂糖、しょうゆ								
	午後おやつ	いちごヨーグルト	ヨーグルト(無糖)、いちごジャム													
3水	昼食	親子丼 豆腐みそ汁 パン	米、水、鶏もも肉、人参、玉ねぎ、ねぎ、醤油、本みりん、かつおだし汁、卵、みつば、焼きのり 木綿豆腐、カットわかめ、ねぎ、かつおだし汁、みそ エネルギー529kcal 食塩2.3g	くりごはん 鶏のから揚げ みそ汁 ブロッコリーのサラダ オレンジ	米、もち米、水、こんぶ、酒、食塩、ゆでくり 鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油 たまねぎ、にんじん、えのきたけ、カットわかめ、かつおだし汁、みそ ブロッコリー、鶏ささ身、食塩、マヨネーズ、卵 エネルギー694kcal 食塩2.7g	午後おやつ	ジャーマンポテト、牛乳	じゃがいも、ベーコン、たまねぎ、パセリ、食塩、こしょう、油								
	午後おやつ	お菓子、牛乳														
4木	昼食	ケチャップライス かぼちゃコロッケ マカロニサラダ コンソメスープ ーロゼリー	米、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、油、ケチャップ、食塩、ウインナーソーセージ かぼちゃ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、食塩、こしょう、小麦粉、パン粉、油 マカロニ・スパゲティ、にんじん、きゅうり、コーン缶、ツナ油漬缶、マヨネーズ、ハム ベーコン、コーン缶、水、洋風だしの素、食塩、じゃがいも エネルギー842kcal 食塩3.0g	お菓子、牛乳		20日土曜日		お 弁 当 の 日								
	午後おやつ	ぐりとぐらのカステラ、牛乳	ホットケーキ粉、牛乳、卵、メープルシロップ													
5金	昼食	麦ごはん 酢豚 きゅうりの華風サラダ バナナ	米、押麦、水 豚肉、醤油、しょうが、油、人参、玉ねぎ、じゃが芋、水、砂糖、みりん、食塩、醤油、ケチャップ、酢、片栗粉、ピーマン きゅうり、にんじん、もやし、しらたき、ハム、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、鶏ささみ エネルギー635kcal 食塩1.7g	たぬきごはん 擬製豆腐 小松菜のすまし汁 ブロッコリーの塩昆布 パン	米、あおのり、めんつゆ・ストレート 木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、ひじき、にんじん、いんげん、しょうゆ、砂糖、食塩、油 こまつな、にんじん、えのきたけ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、卵 ブロッコリー、塩こんぶ、ごま、ごま油、食塩 エネルギー692kcal 食塩1.7g	午後おやつ	お菓子、牛乳	おふのきな粉ラスク、牛乳	焼ふ、バター、砂糖、きな粉							
	午後おやつ	お菓子、牛乳														
6日土曜日		お 弁 当 の 日														
8月	昼食	麦ごはん 豚肉のすき焼き風煮物 もやしとわかめのナムル オレンジ	米、押麦、水 豚肉、焼き豆腐、白菜、玉ねぎ、えのきたけ、ねぎ、しらたき、醤油、砂糖、みりん もやし、にんじん、カットわかめ、ごま油、ごま、しょうゆ エネルギー556kcal 食塩1.3g	カレーライス コールスローサラダ バナナ	牛ひき肉、豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、カレールウ、まいたけ、えだまめ(冷凍) ハム、キャベツ、きゅうり、コーン缶、酢、砂糖、食塩、マヨネーズ エネルギー387kcal 食塩2.1g	午後おやつ	揚げパンきなこ、牛乳	食パン、油、きな粉、砂糖、食塩								
	午後おやつ	お菓子、牛乳														
9火	昼食	冷やし中華 ニラのマヨネーズ和え ミニトマト、バナナ	生中華めん、卵、砂糖、油、ハム、きゅうり、水、中華だしの素、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油 にら、ベーコン、コーン缶、すりごま、砂糖、しょうゆ、マヨネーズ エネルギー682kcal 食塩3.0g	大豆とじゃこの甘辛煮、牛乳	大豆水煮缶、しらす干し、ごま、片栗粉、しょうゆ、砂糖、みりん	午後おやつ	お菓子、牛乳	豆乳もち	豆乳、水、片栗粉、砂糖、きな粉							
	午後おやつ	お菓子、牛乳														
10水	昼食	タコライス 野菜スープ パン	米、豚ひき肉、玉ねぎ、にんにく、しょうが、人参、チーズ、コーン、油、カレー粉、洋風だし、ウスターソース、ケチャップ、大豆 じゃがいも、洋風だしの素、パセリ粉、食塩 エネルギー556kcal 食塩1.4g	ごはん 厚揚げと芋のそぼろ煮 海藻サラダ ミニトマト、バナナ	米、水 生揚げ、豚ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、いんげん、油、しょうゆ、砂糖、みりん、片栗粉 ハム、塩こんぶ、角かんてん、キャベツ、こまつな、コーン缶、酢、ごま油、砂糖、食塩、しょうゆ、ごま エネルギー523kcal 食塩2.2g	午後おやつ	フルーツヨーグルト	ヨーグルト(無糖)、バナナ、みかん缶、パン缶、りんご								
	午後おやつ	お菓子、牛乳														
11木	昼食	のり佃煮御飯 白身魚のカレー天ぷら 玉ねぎのみそ汁 いんげんのごま和え バナナ	米、のり佃煮 メルルーサ、食塩、こしょう、卵、小麦粉、カレー粉、パセリ、水、油 たまねぎ、にんじん、油揚げ、木綿豆腐、まいたけ、カットわかめ、かつおだし汁、みそ いんげん、にんじん、ごま、しょうゆ、砂糖 エネルギー539kcal 食塩2.9g	大豆の煮豆、牛乳	ゆで大豆、こんぶ(煮物用)、和風だしの素、砂糖、しょうゆ	午後おやつ	お菓子、牛乳	てりたま豚コマ混ぜご飯 いもとのりの中華スープ パン	米、豚肉(肩ロース)、ごぼう、ピーマン、にんじん、卵、しょうゆ、砂糖、酒、みりん、ごま じゃがいも、はるさめ、ねぎ、中華だしの素、水、しょうゆ、焼きのり エネルギー626kcal 食塩2.2g							
	午後おやつ	お菓子、牛乳														
12金	昼食	麦ごはん 高野豆腐の卵とじ 鉄分サラダ ほうれん草のすまし汁 バナナ	米、押麦、水 凍り豆腐、人参、枝豆、卵、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、砂糖、鶏ひき肉 ひじき、人参、枝豆、ツナ水煮缶、マヨネーズ、砂糖、コーン、醤油、すりごま ほうれん草、えのきたけ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 エネルギー644kcal 食塩2.2g	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き カルちゃん和風サラダ 豆乳スープ パン	米、水 鶏もも肉、砂糖、食塩、しょうゆ、マーマレード、片栗粉 ツナ味付缶、しらす干し、ひじき、こまつな、キャベツ、コーン缶、にんじん、しょうゆ、油、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、すりごま はくさい、こまつな、えのきたけ、油、水、豆乳、洋風だしの素、食塩、片栗粉 エネルギー497kcal 食塩3.9g	午後おやつ	お菓子、チーズ	きな粉ヨーグルト	ヨーグルト(無糖)、きな粉、砂糖							
	午後おやつ	お菓子、牛乳														
13土	昼食	ピピンパ 中華スープ パン	牛ひき肉、豚ひき肉、もやし、こまつな、にんじん、砂糖、中華だしの素、片栗粉、しょうゆ、水 はるさめ、にんじん、にら、水、中華だしの素、しょうゆ、食塩、焼きのり エネルギー416kcal 食塩2.4g	肉みそうどん さつま芋の天ぷら ブロッコリー、パン	ゆでうどん、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、万能ねぎ、油、みそ、酒、砂糖、水、片栗粉 さつまいも、水、小麦粉、卵、油 ブロッコリー エネルギー390kcal 食塩1.5g	午後おやつ	お菓子、牛乳									
	午後おやつ	お菓子														
16火	昼食	焼きそば 里芋とツナのサラダ わかめスープ バナナ	焼きそばめん、豚肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、にら、油、もやし、中濃ソース、食塩、あおのり さといも、ツナ水煮缶、マヨネーズ、しょうゆ カットわかめ、水、中華だしの素、食塩、卵 エネルギー588kcal 食塩2.8g	お菓子、牛乳												
	午後おやつ	お菓子														

☆表記の一日の栄養量は3歳以上の幼児で計算しています。  
 ☆献立は材料の仕入れ状況により変更する場合があります。  
 実施した献立は玄関に展示しておりますのでお迎えの際にご確認ください。  
 ☆アレルギーの申請をされている場合は、原因食品を除去・代替して提供します

午後おやつ	コーンフレーク、牛乳	コーンフレーク
-------	------------	---------

