



令和7年9月 献立表



打上保育園

日付	献立名	材料名	おやつ
01月	ごはん, ハヤシ, ツナサラダ	米(60g), / 牛肉(35g), じゃがいも(30g), にんじん(20g), たまねぎ(40g), 油(1g), ハヤシルウ(15g), / ツナ缶・油なし(10g), キャベツ(35g), きゅうり(20g) マヨネーズ(6g), 食塩(0g), / 牛乳(120g), / なし, / ばりんこ,	牛乳120, 梨, ばりんこ
02火	ごはん, 鶏の桑焼き, 酢の物, 味噌汁	米(55g), / 鶏肉(皮付)(1枚60g)(60g), 酒(2g), しょうゆ(2g), 砂糖(1g), / キャベツ(33g), にんじん(10g), わかめ(0g), 砂糖(2g), 酢(3g), 食塩(0g), / 木綿豆腐(35g), たまねぎ(10g), 青ねぎ(3g), 煮干し(3g), みそ(10g), / 牛乳(120g), / 薄焼きサラダ, / 成分無調整豆乳(45g), 水(35g), 粉かんでん(1g), 砂糖(10g), きな粉(2g),	牛乳120, 薄焼きサラダ, きな粉豆乳寒天
03水	ごはん, 厚揚げチャンプル, わかめと玉ねぎのすまし汁	米(55g), / 厚揚げ(40g), 豚肉(35g), たけのこ(ゆで)(10g), にんじん(15g), たまねぎ(30g), にら(7g), 干しいたけ(1g), 油(1g), しいたけだし(20g), 砂糖(2g), 酒(1g), しょうゆ(3g), 食塩(0g), しょうが(1g), / わかめ(0g), たまねぎ(15g), 煮干し(3g), しょうゆ(3g), 食塩(0g), / 牛乳(120g), / ショコラロールパン(乳、卵), / ソフトサラダ,	牛乳120, ショコラロールパン(乳、卵), ソフトサラダ
04木	牛めし, 伴三糸, 味噌汁	米(60g), しょうゆ(2g), 酒(2g), 牛肉(30g), 青ねぎ(10g), 油(2g), しょうゆ(3g), 酒(3g), 砂糖(2g), 水(8g), / はるさめ(6g), キャベツ(20g), にんじん(15g), きゅうり(15g), 砂糖(3g), しょうゆ(3g), 酢(3g), / たまねぎ(20g), わかめ(0g), 薄揚げ(5g), 煮干し(3g), みそ(10g), / 牛乳(120g), / ぼたぼた焼き, / じゃがいも(70g), 食塩(0g),	牛乳120, ぼたぼた焼き, 粉ふき芋
05金	ごはん, 魚のカレー揚げ, ドレッシングサラダ, 味噌汁	米(55g), / たら(60g), 食塩(0g), 片栗粉(5g), カレー粉(0g), 水(3g), 片栗粉(8g), 油(6g), / キャベツ(25g), にんじん(15g), きゅうり(20g), フレンチドレッシング(白)※卵抜き(4g), / たまねぎ(25g), にんじん(12g), わかめ(0g), 煮干し(3g), みそ(10g), / 牛乳(120g), / 星たべよ, / プリン(乳なし、卵なし),	牛乳120, 星たべよ, プリン(乳なし、卵なし)
06土	ごはん(ふりかけ), 五目うどん	米(45g), / ふりかけ, / 茹でうどん(100g), 鶏肉(30g), たまねぎ(30g), にんじん(20g), 干しいたけ(1g), 青ねぎ(3g), わかめ(0.3g), しょうゆ(4g), 食塩(0.3g), みりん(1g), 昆布(1g), 花かつお(2g), / ゼリー, / ぼたぼた焼き,	牛乳120, ゼリー, ぼたぼた焼き
08月	ごはん, コーンシチュー, ひじきときゃべつのサラダ	米(55g), / ホールコーン(20g), 鶏肉(35g), じゃがいも(50g), にんじん(20g), たまねぎ(30g), 油(2g), シチュールウ(12g), / ひじき(乾)(2g), キャベツ(20g), きゅうり(10g), にんじん(15g), 花鰹(1g), 油(1g), 酢(2g), しょうゆ(2g), 砂糖(2g), 食塩(0g), / 牛乳(120g), / みかん缶, / えびちび,	牛乳120, みかん缶, えびちび
09火	ごはん, 鯖の味噌煮, もやしのお浸し, 野菜のすまし汁	米(55g), / さば(1切れ60g)(60g), しょうが(0g), 砂糖(3g), しょうゆ(2g), 赤みそ(4g), / もやし(25g), にんじん(10g), 切り干しだいこん(3g), 砂糖(1g), しょうゆ(2g), / キャベツ(15g), たまねぎ(15g), にんじん(10g), わかめ(0g), 青ねぎ(3g), 煮干し(3g), しょうゆ(3g), 食塩(0g), / 牛乳(120g), / ばりんこ, / にんじん(15g), 米粉(15g), 成分無調整豆乳(6g), 砂糖(5g), ベーキングパウダー(1g), 油(2g),	牛乳120, ばりんこ, 人参ケーキ
10水	ごはん, ボークビーンズ, 野菜スープ	米(55g), / だいず(ゆで)(40g), 豚肉(35g), 干しいたけ(1g), たまねぎ(44g), 砂糖(2g), ケチャップ(10g), 食塩(0g), しょうゆ(1g), 油(1g), 顆粒コンソメ(1g), 水(30g), / たまねぎ(15g), キャベツ(20g), にんじん(15g), ホールコーン(5g), 顆粒コンソメ(1g), しょうゆ(3g), 食塩(0g), / 牛乳(120g), / イリコ(3g), 酒(1g), / パナナ, / 芋けんぴ,	牛乳120, パナナ, 芋けんぴ
11木	ごはん, 筑前煮, 豆腐の味噌汁	米(55g), / 鶏肉(35g), にんじん(25g), 糸こんにゃく(15g), ごぼう(10g), 干しいたけ(1g), 三度豆(6g), れんこん(20g), 油(2g), 砂糖(3g), しょうゆ(3g), しいたけだし(20g), / 木綿豆腐(35g), キャベツ(15g), 青ねぎ(3g), みそ(10g), 煮干し(3g), / 牛乳(120g), / 米(20g), もち米(10g), ごま(乾)(1g), 青ねぎ(1g), 砂糖(2g), しょうゆ(2g), 赤みそ(2g), / 星たべよ,	牛乳120, 五平もち, 星たべよ
12金	ごはん, 豚肉のしょうが焼き, 切干大根とじゃこの塩きんぴら, 味噌汁	米(55g), / 豚肉(1枚60g)(60g), しょうが(1g), 砂糖(1g), しょうゆ(2g), / 切り干しだいこん(7g), にんじん(10g), チリメン(5g), ごま油(2g), 食塩(0g), ごま(乾)(1g), / キャベツ(20g), わかめ(0g), たまねぎ(20g), 煮干し(3g), みそ(10g), / 牛乳(120g), / ヨーグルト, / ぼたぼた焼き,	牛乳120, ヨーグルト, ぼたぼた焼き
13土	ごはん(ふりかけ), チャンボン	牛乳(0g), / 米(45g), / ふりかけ / 麺(100g), / 豚肉(30g), たまねぎ(30g), にんじん(15g), 干しいたけ(1g), キャベツ(30g), もやし(8g), 竹輪※卵抜き, (6g) ごま油(0.8g), 顆粒コンソメ(1g), しょうゆ(3g), 食塩(0.3g), 煮干し(2g), / 牛乳(120g), / ゼリー, / ソフトサラダ,	牛乳120, ゼリー, ソフトサラダ
16火	ごはん, 鶏の桑焼き, 酢の物, 味噌汁	米(55g), / 鶏肉(皮付)(1枚60g)(60g), 酒(2g), しょうゆ(2g), 砂糖(1g), / キャベツ(33g), にんじん(10g), わかめ(0g), 砂糖(2g), 酢(3g), 食塩(0g), / 木綿豆腐(35g), たまねぎ(10g), 青ねぎ(3g), 煮干し(3g), みそ(10g), / 牛乳(120g), / 薄焼きサラダ, / 成分無調整豆乳(45g), 水(35g), 粉かんでん(1g), 砂糖(10g), きな粉(2g),	牛乳120, 薄焼きサラダ, きな粉豆乳寒天

※お誕生日会…17日(水)

※献立は都合により変更する場合があります

※完了期おやつは後期食おやつと同じ内容になります。(ただし、育児用ミルクは牛乳120gとなります。)

※使用量の数値は小数点第一位以下が四捨五入された値です。