



9月 献立表



令和7年

みくに学園

日 曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他	栄養価	
	朝おやつ	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える		幼児	乳児
1 月	きゅうり味噌 麦茶	わかめご飯 味噌汁 鶏肉と根菜の煮物 なめたけ和え オレンジ 麦茶	ごまおこし 牛乳	高野豆腐 味噌 鶏肉 牛乳	米 油 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ ごま 砂糖	わかめご飯の素 干しいたけ 南瓜 長ねぎ 昆布 大根 ごぼう 人参 グリーンピース 白菜 小松菜 なめ茸 オレンジ きゅうり	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶	エネルギー：535kcal タンパク：20.5g	エネルギー：423kcal タンパク：15.9g
2 火	せんべい 麦茶	麦ご飯 ボーケカレー トマトドレッシングサラダ パイナップル 麦茶	ゼリー（青りんご味） ビスケット 牛乳	豚肉 牛乳	米 押し麦 じゃが芋 油 青りんごゼリーの素 マンナビスケット せんべい	玉ねぎ 人参 もやし きゅうり コーン バイナップル	水 カレールウ トマトドレッシング 麦茶	エネルギー：610kcal タンパク：15.1g	エネルギー：515kcal タンパク：11.9g
3 水	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 味噌汁 ちくわのゆかりフライ キャベツの海苔和え パナナ 麦茶	たこ焼き風じゃがボール 牛乳	木綿豆腐 味噌 焼き竹輪 かつお節 牛乳	米 薄力粉 パン粉 油 じゃが芋 片栗粉 さつま芋	干しいたけ なめこ にら 昆布 ゆかり キャベツ ほうれん草 人参 焼きのり パナナ 青のり	水 こいくちしょうゆ 麦茶 塩 中濃ソース	エネルギー：545kcal タンパク：18.9g	エネルギー：448kcal タンパク：14.7g
4 木	人参煮 麦茶	ご飯 コンソメスープ ハンバーグハヤシソース ブロッコリーサラダ チーズ 麦茶	フルーツパン 牛乳	豚肉 木綿豆腐 チーズ 牛乳	米 パン粉 油 砂糖 フルーツパン	大根 しめじ チンゲン菜 玉ねぎ ブロッコリー もやし 人参	水 チキンスープの素 塩 ハヤシフレーク 殺物酢 麦茶	エネルギー：562kcal タンパク：24.6g	エネルギー：457kcal タンパク：19.6g
5 金	蒸しじゃが芋 麦茶	【白露】夕焼けご飯 すまし汁 さばの塩焼き 加子の味噌炒め 梨 麦茶	スイートポテト 牛乳	さば 味噌 牛乳 スキムミルク	米 小切敷 油 砂糖 さつま芋 無塩バター じゃが芋	人参 干しいたけ しょうが 白菜 万能ねぎ 昆布 なす 玉ねぎ 梨	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩 麦茶	エネルギー：544kcal タンパク：20.7g	エネルギー：437kcal タンパク：16.2g
6 土	クラッカー 麦茶	チャーハン 中華スープ かぼちゃの煮物 カップヨーグルト 麦茶	ミニアスバラガス 麦茶	豚肉 干しえび ヨーグルト	米 油 ごま油 砂糖 ビスケット クラッカー	玉ねぎ 人参 ピーマン 切干大根 わかめ 南瓜	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 みりん 麦茶	エネルギー：510kcal タンパク：16.7g	エネルギー：443kcal タンパク：14.6g
8 月	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ ひじきとさつま揚げの和え物 オレンジ 麦茶	ココアちんすこう 牛乳	油揚げ 味噌 鶏肉 さつま揚げ 牛乳	米 さつま芋 片栗粉 油 薄力粉 砂糖	干しいたけ さやいんげん 昆布 しょうが ひじき ほうれん草 人参 オレンジ 麦茶	水 こいくちしょうゆ 料理酒 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー ココア	エネルギー：689kcal タンパク：22.2g	エネルギー：548kcal タンパク：17.2g
9 火	せんべい 麦茶	ご飯 わかめスープ マーボー春雨 中華ドレッシングサラダ パイナップル 麦茶	シュガーバイ 牛乳	豚肉 味噌 鶏卵 牛乳	米 春雨 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま バイシート グラニュー糖 せんべい	玉ねぎ 干しいたけ わかめ もやし 人参 しょうが にんにく 白菜 きゅうり コーン バイナップル	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 殺物酢 麦茶	エネルギー：524kcal タンパク：15g	エネルギー：441kcal タンパク：11.9g
10 水	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 味噌汁 えびと野菜の玉子焼き 納豆和え ジョア 麦茶	オレンジゼリー ウエハース 牛乳	味噌 鶏卵 えび 納豆 ジョア 牛乳	米 小切敷 油 砂糖 ウエハース	干しいたけ キャベツ 長ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 グリンピース 大根 小松菜 オレンジジュース アガー 南瓜	水 こいくちしょうゆ 塩 麦茶	エネルギー：518kcal タンパク：23.5g	エネルギー：437kcal タンパク：19.3g
11 木	人参煮 麦茶	丸パン コンスープ チキンナゲット フレンチサラダ 梨 麦茶	きのおこにぎり 小魚 麦茶	鶏肉 木綿豆腐 油揚げ 煮干し	丸パン パン粉 薄力粉 油 砂糖 米	玉ねぎ コーン キャベツ 人参 チンゲン菜 梨 しめじ えのき茸	水 シチューフレーク 塩 料理酒 キャベツ 殺物酢 麦茶 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん	エネルギー：680kcal タンパク：24.3g	エネルギー：557kcal タンパク：19.6g
12 金	きゅうり味噌 麦茶	ご飯 味噌汁 鮭のねぎ焼き 和風マヨ和え パナナ 麦茶	フルーツパン 牛乳	味噌 鮭 牛乳	米 砂糖 ごま油 ごま ノンエッグマヨネーズ フルーツパン	干しいたけ 南瓜 なす 昆布 万能ねぎ にんにく レモン 白菜 人参 バブリカ パナナ きゅうり	水 料理酒 塩 こいくちしょうゆ 麦茶	エネルギー：514kcal タンパク：21.6g	エネルギー：400kcal タンパク：16.9g
13 土	クラッカー 麦茶	味噌鶏そぼろ丼 すまし汁 きゅうりともやしのゆかり和え カップヨーグルト 麦茶	カステラ 麦茶	鶏肉 味噌 高野豆腐 ロースハム ヨーグルト	米 油 砂糖 カステラ クラッカー	玉ねぎ しょうが グリンピース 干しいたけ 大根 わかめ 昆布 もやし きゅうり 人参 ゆかり	水 こいくちしょうゆ 塩 麦茶	エネルギー：515kcal タンパク：21.9g	エネルギー：457kcal タンパク：18.7g
16 火	蒸しかぼちゃ 麦茶	焼きそば 中華スープ わかめサラダ チーズ 麦茶	おかかおにぎり 麦茶	豚肉 チーズ かつお節	蒸し中華麺 油 砂糖 ごま油 米	キャベツ 人参 ピーマン 青のり 玉ねぎ コーン わかめ 白菜 バブリカ 南瓜	中濃ソース 水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 殺物酢 麦茶	エネルギー：536kcal タンパク：17.9g	エネルギー：454kcal タンパク：15.1g
17 水	大根煮 麦茶	ご飯 きのことす たらのコンマヨネーズ焼き 人参ドレッシング和え バイナップル 麦茶	シュウクリーム 牛乳	たら クリーム 牛乳	米 ノンエッグマヨネーズ シュウ生地 砂糖	えのき茸 しめじ ほうれん草 コーン パセリ キャベツ 人参 きゅうり パイナップル 大根	水 チキンスープの素 塩 料理酒 人参ドレッシング 麦茶 こいくちしょうゆ	エネルギー：516kcal タンパク：19.6g	エネルギー：408kcal タンパク：15.3g
18 木	せんべい 麦茶	ご飯 ツナカレー 大根サラダ ゼリー（ストロベリー味）麦茶	チーズ蒸しパン 牛乳	ツナ ロースハム チーズ 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 ストロベリーゼリーの素 薄力粉 せんべい	玉ねぎ 人参 大根	水 カレールウ 殺物酢 塩 麦茶 ベーキングパウダー	エネルギー：671kcal タンパク：17.1g	エネルギー：562kcal タンパク：13.3g
19 金	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉のマーメイド焼き もやしの塩こうじ和え パナナ 麦茶	ジャムヨーグルト ビスケット 麦茶	厚揚げ 味噌 鶏肉 ヨーグルト スキムミルク	米 マーメイド 塩こうじ ごま油 砂糖 マンナビスケット じゃが芋	干しいたけ なす 長ねぎ 昆布 もやし 人参 チンゲン菜 パナナ りんごソース	水 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶 塩	エネルギー：512kcal タンパク：20.8g	エネルギー：423kcal タンパク：16.7g
20 土	クラッカー 麦茶	ハヤシライス マカロニサラダ チーズ 麦茶	パウムクーヘン 麦茶	豚肉 チーズ	米 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ パウムクーヘン クラッカー	玉ねぎ 人参 ダイストマト きゅうり コーン	水 ハヤシフレーク 塩 麦茶	エネルギー：572kcal タンパク：14.7g	エネルギー：500kcal タンパク：12.8g
22 月	きゅうり味噌 麦茶	【秋分】五目ご飯 味噌汁 鮭の竜田焼き 小松菜のお浸し オレンジ 麦茶	二色おはぎ 牛乳	鶏肉 油揚げ 味噌 鮭 かつお節 きな粉 つぶあん 牛乳	米 小切敷 片栗粉 油 砂糖	干しいたけ 人参 さやいんげん 玉ねぎ わかめ 昆布 にんにく しょうが 小松菜 白菜 オレンジ きゅうり	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶 塩	エネルギー：690kcal タンパク：26.9g	エネルギー：524kcal タンパク：21.3g
24 水	せんべい 麦茶	ふりかけご飯 味噌汁 ひじきとねぎの玉子焼き ポテトの和風バター和え ジョア 麦茶	キャラットケーキ 牛乳	ふりかけかつお 油揚げ 味噌 鶏卵 干しえび ジョア 牛乳	米 ごま油 砂糖 じゃが芋 無塩バター 薄力粉 せんべい	干しいたけ 大根 ほうれん草 昆布 ひじき 長ねぎ 人参 コーン	水 料理酒 万能つゆ こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー	エネルギー：640kcal タンパク：23.6g	エネルギー：545kcal タンパク：19.2g
25 木	人参煮 麦茶	ご飯 マカロニスープ 豚肉のカレー風味炒め 白菜のマリネサラダ パナナ 麦茶	ぶどうゼリー ウエハース 牛乳	豚肉 ツナ 牛乳	米 マカロニ 油 砂糖 ウエハース	人参 小松菜 玉ねぎ ピーマン しょうが にんにく 白菜 きゅうり パナナ ぶどうジュース アガー	水 チキンスープの素 塩 万能つゆ 料理酒 カレー粉 殺物酢 麦茶	エネルギー：591kcal タンパク：19.9g	エネルギー：472kcal タンパク：15.5g
26 金	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 きのことす 厚揚げのそぼろ煮 キャベツの味噌マヨ和え オレンジ 麦茶	きな粉ラスク 牛乳	厚揚げ 鶏肉 味噌 きな粉 牛乳	米 油 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 食パン 無塩バター 砂糖 じゃが芋	干しいたけ しめじ えのき茸 まいたけ 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 キャベツ チンゲン菜 オレンジ	水 こいくちしょうゆ 塩 万能つゆ みりん 麦茶	エネルギー：536kcal タンパク：20.5g	エネルギー：432kcal タンパク：16.3g
27 土	クラッカー 麦茶	鶏丼 味噌汁 ほうれん草のごま和え チーズ 麦茶	ミニアスバラガス 麦茶	鶏肉 味噌 チーズ	米 油 さつま芋 小切敷 砂糖 ごま ビスケット クラッカー	玉ねぎ 人参 干しいたけ わかめ 昆布 ほうれん草 もやし	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶	エネルギー：511kcal タンパク：18.3g	エネルギー：441kcal タンパク：15.9g
29 月	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 味噌汁 かれいのみりん焼き キャベツの梅和え バイナップル 麦茶	パウンドケーキ 牛乳	高野豆腐 味噌 かれい 鶏卵 牛乳	米 砂糖 薄力粉 無塩バター さつま芋	干しいたけ 南瓜 切干大根 昆布 しょうが キャベツ 人参 小松菜 ねりうめ バイナップル	水 こいくちしょうゆ みりん 麦茶 ベーキングパウダー	エネルギー：560kcal タンパク：22.8g	エネルギー：464kcal タンパク：17.6g
30 火	大根煮 麦茶	五目うどん お芋のサラダ パナナ 麦茶	塩昆布おにぎり 小魚 麦茶	鶏肉 油揚げ 煮干し	うどん じゃが芋 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 米 砂糖	人参 干しいたけ 長ねぎ 昆布 きゅうり パナナ 塩昆布 大根	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 麦茶	エネルギー：558kcal タンパク：19.1g	エネルギー：446kcal タンパク：15.2g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児 目標量	566	19.8	16.4	270	1.6
幼児 平均量	567	20.3	17.9	281	1.5
乳児 目標量	462	16.2	13.3	225	1.3
乳児 平均量	468	16.3	14.2	232	1.3

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。