

2025年

9月給食予定献立表

はーとらいふ保育園

日	曜	献立名	おやつ	おもな食品と体内ではたらく			エネルギー
				血や肉、骨となるもの	体の調子を整えるもの	熱や力のもとになるもの	
				赤の食品	緑の食品	黄の食品	
1	月	ご飯 豚肉の生姜焼き 豆腐の野菜あんかけ みそ汁	ぼたぼた焼き	豚肉 豆腐	玉葱 人参 いんげん 椎茸 絹さや しょうが	米 サラダ油 片栗粉	357 Kcal
2	火	カレーライス マカロニサラダ コンソメ汁	バナナ	豚肉	玉葱 人参 胡瓜 コーン しょうが キャベツ	米 マカロニ じゃが芋 サラダ油 マヨネーズ	448 Kcal
3	水	ジャージャー麺 南瓜サラダ 中華汁	ちんすこう	豚肉 豆腐	玉葱 筍 椎茸 南瓜 胡瓜 ねぎ	麺 サラダ油 グラニュー糖 ごま油 マヨネーズ	367 Kcal
4	木	ご飯 赤魚のみりん焼き 野菜炒め みそ汁	オレンジ	赤魚 ハム	小松菜 玉葱 ピーマン 人参	米 グラニュー糖 サラダ油	300 Kcal
5	金	ご飯 肉みそ豆腐 さつま芋のレモン煮 すまし汁	せんべい	豚肉 豆腐	玉葱 長葱 ほうれん草 人参 しょうが にんにく	米 さつま芋 サラダ油 ごま油 グラニュー糖 片栗粉	367 Kcal
6	土	ご飯 三枚肉の煮物 厚揚げと大根に煮物 酢の物 すまし汁	ビスケット	豚肉 厚揚げ	大根 人参 昆布 わかめ 切干大根	米 グラニュー糖	465 Kcal
8	月	ご飯 焼肉 春雨マヨネーズ みそ汁	クラッカー	豚肉 卵	玉葱 キャベツ 人参 胡瓜 しょうが にんにく	米 春雨 サラダ油 ごま油 マヨネーズ	414 Kcal
9	火	ご飯 鰯の照焼き アスパラソテー すまし汁	バナナ	鰯 ポークソーセージ	アスパラ ヤングコーン 人参	米 グラニュー糖 サラダ油	308 Kcal
10	水	あんかけ焼きそば 青のりポテト すまし汁	はちやぐみ棒	豚肉 かまぼこ	白菜 人参 きくらげ 玉葱 ピーマン	麺 じゃが芋 サラダ油 ごま油	327 Kcal
11	木	ご飯 酢鶏 そうめんチャンプルー みそ汁	ゼリー	鶏肉 ツナ	玉葱 筍 椎茸 人参 ピーマン ニラ	米 麺 サラダ油 ごま油 グラニュー糖 片栗粉 大豆油	421 Kcal
12	金	ご飯 豚肉と野菜の味噌炒め 南瓜の煮物 すまし汁	オレンジ	豚肉	キャベツ 玉葱 人参 椎茸 アスパラガス 南瓜	米 ごま油 サラダ油 グラニュー糖	331 Kcal
13	土	親子うどん会					
16	火	カレーライス ツナサラダ コンソメ汁	ちんすこう	豚肉 ツナ	玉葱 人参 胡瓜 パセリ わかめ えのき	米 じゃが芋 サラダ油 マヨネーズ	451 Kcal
17	水	沖縄そば 三枚肉煮つけ 竹輪と玉葱磯辺焼き	バナナ	豚肉 竹輪	玉葱 ねぎ のり	麺 グラニュー糖 大豆油 天ぷら粉	389 Kcal
18	木	ご飯 鶏肉のパン粉焼き 里芋煮物 みそ汁	せんべい	鶏肉 チーズ	人参 パセリ ねぎ	米 パン粉 里芋 グラニュー糖	286 Kcal
19	金	ご飯 照焼きハンバーグ ブロッコリー中華和え みそ汁	オレンジ	豚肉 麩	ブロッコリー 玉葱 人参	米 サラダ油 グラニュー糖 片栗粉	339 Kcal
20	土	ご飯 チキンシチュー ほうれん草の胡麻和え コンソメ汁	ビスケット	鶏肉	玉葱 人参 しめじ ブロッコリー 法rんそう もやし コーン	米 じゃが芋 グラニュー糖 サラダ油	353 Kcal
22	月	ご飯 白身魚のポテトチーズ焼き そうめんチャンプルー みそ汁	クラッカー	鰯 チーズ ツナ	玉葱 パセリ 椎茸 人参 ニラ	米 麺 じゃが芋 サラダ油	373 Kcal
24	水	ご飯 タンドリーチキン ひじきの炒め煮 みそ汁	プリン	鶏肉 大豆 油揚げ	ひじき 人参 いんげん	米 グラニュー糖 サラダ油	406 Kcal
25	木	けんちんうどん お好み焼き風 卵サラダ	はちやぐみ棒	豚肉 豆腐 卵	大根 人参 ごぼう ねぎ 玉葱 もずく胡瓜	麺 小麦粉 大豆油	352 Kcal
26	金	ご飯 すき焼き風煮 パパイヤチャンプルー みそ汁	バナナ	豚肉 豆腐 ツナ	白菜 人参 ねぎ こんにやく 椎茸 パパイヤ ニラ	ご飯 サラダ油 グラニュー糖	385 Kcal
27	土	ご飯 バーベキューチキン マカロニサラダ みそ汁	ぼたぼた焼き	鶏肉 卵 ハム	ニンニク 生姜 きゅうり ほうれん草	ご飯 サラダ油 グラニュー糖	352 Kcal
29	月	ご飯 豚肉の塩だれ炒め ゴーヤーの卵とじ みそ汁	ちんすこう	豚肉 卵	パプリカ 人参 生姜 玉葱 ゴーヤー	ご飯 サラダ油	373 Kcal
30	火	焼うどん 五目金平 みそ汁	オレンジ	豚肉 かつお節	人参 キャベツ ピーマン もやし 玉葱 ごぼう こんにやく いんげん	麺 サラダ油 グラニュー糖 ごま油	315 Kcal

* 仕入れ状況等により、メニューの一部が変更になる場合がございます。ご了承ください。