

2025年09月

献 立 表

金町保育園(乳児食)

日 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)			9時おやつ 3時おやつ	栄 養 値	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
01	ご飯 果物(オレンジ)	米、さつまいも、小麦粉、油、砂糖、エッグケアマヨネーズ	牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、なす、きゅうり、ほうれんそう、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	午前牛乳 こめせんべい 牛乳 ほうれん草のパウンドケーキ	エネルギー 542 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 19.9 g カルシウム 200 mg
22	豚肉のしょうが焼き						
月	さつま芋のポテトサラダ						
	味噌汁(キャベツ・茄子)						
02	キャロットパン 果物(りんご)	キャロットパン、ポップコーン、なたね油、黒みつ、エッグケアマヨネーズ、油、片栗粉、砂糖	牛乳、さけ、卵、ハム(卵・乳不使用)、きな粉	りんご、たまねぎ、ブロッコリー、ホールコーン缶、にんじん	かつお・昆布だし汁、穀物酢、しょうゆ、パセリ粉、コンソメ、食塩	午前牛乳 ソースせん 牛乳 ポップコーン(黒みつきなこ)	エネルギー 461 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 19.1 g カルシウム 203 mg
17	しょうゆラーメン						
水	豚バラ冬瓜 果物(バナナ)	ゆで中華めん、米、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、豚肉(ばら)、若鶏肉もも(皮なし)、なると、かつお節	バナナ、とうがん、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、まいのけ、しいたけ、にんにく、しょうが、こんぶ(だし用)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、鳥がらだし	午前牛乳 さくふわせんべい(紫いも) 牛乳 鶏肉ときのこの炊き込みおにぎり	エネルギー 456 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 13.7 g カルシウム 195 mg
04	ご飯 グレープフルーツ	米、じゃがいも、春巻きの皮、しらたき、油、砂糖、なたね油	牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、クリムチーズ	トマト、グレープフルーツ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、りんごジャム、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	午前牛乳 ぱりぱりパンブキン 牛乳 りんごチーズ春巻き	エネルギー 459 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 15.2 g カルシウム 188 mg
18	肉じゃが						
木	トマト						
	味噌汁(ほうれん草・豆腐)						
05	まぜまぜオムライス						
19	きゅうりとツナの塩こんぶ和え						
金	レタススープ						
	ヨーグルト						
06	カレーうどん						
20	大根と鶏肉煮						
土	ヨーグルト						
08	ご飯 果物(梨)	米、小麦粉、砂糖、油、焼ふ、粉糖	牛乳、たら、おから、卵、油揚げ、絹ごし豆腐、ヨーグルト(無糖)、クリムチーズ、バター、米みそ(淡色辛みそ)	なし、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、干しこいとけ	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、食塩	午前牛乳 こめせんべい 牛乳 チーズケーキ	エネルギー 482 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 14.4 g カルシウム 224 mg
29	たらの西京焼き						
月	卯の花の炒り煮						
	すまし汁(庄内魅・ねぎ)						
09	ご飯 果物(パイナップル)	米、コッペパン、油、グラニュー糖、片栗粉、なたね油、砂糖	牛乳、若鶏肉もも(皮なし)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	パイナップル、れんこん、こまつな、にんじん、きゅうり、ホールコーン缶、しいたけ、えのきたけ、万能ねぎ、なめこ、ひじき	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、穀物酢、食塩	午前牛乳 ソースせん 牛乳 揚げパン(シュガー)	エネルギー 524 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 15.1 g カルシウム 225 mg
10	ミートソースパスタ						
24	白菜とコーンのサラダ						
水	豆乳みそスープ						
	果物(バナナ)						
11	ご飯 果物(柿)	米、さといも、砂糖、コーンスターチ、ごま油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、さば、米みそ(淡色辛みそ)、豚肉(肩ロース)小間小間、油揚げ、かつお粉	かき、ブロッコリー、カリフラワー、もも缶(黄桃)、だいこん、ねぎ、にんじん、ごぼう、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	午前牛乳 ぱりぱりパンブキン 牛乳 桃ソースのヨーグルト	エネルギー 476 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 15.7 g カルシウム 232 mg
25	さばの塩焼き						
木	花野菜のおかか和え						
	とん汁						
12	チキンカレー						
26	ハワイ風サラダ						
金	味噌汁(大根・わかめ)						
13	ちゃんぽん麺						
27	かぼちやの煮物						
土	ヨーグルト						
16	キャロットパン 果物(りんご)	キャロットパン、じゃがいも、ポップコーン、なたね油、黒みつ、エッグケアマヨネーズ、砂糖、片栗粉	牛乳、さけ、卵、きな粉	りんご、ブロッコリー、たまねぎ、ホールトマト缶詰、ホールコーン缶、トマト、にんじん	かつお・昆布だし汁、穀物酢、コンソメ、食塩、パセリ粉	午前牛乳 ソースせん 牛乳 ポップコーン(黒みつきなこ)	エネルギー 452 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 17.7 g カルシウム 202 mg
	鮭のタルタルソースかけ						
	ブロッコリーサラダ						
	とまとすーぶ						

※都合により献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

16日絵本給食「スープになりました」から、とまとすーぶを提供します。

冷たい食べ物が多かったり、たのしいイベントごとでたくさん遊んだ夏の終わりは体や胃腸が疲れています。

「茹でる、煮る、蒸す」といった加熱調理は胃腸に負担をかけにくいため、胃腸を整えるのにおすすめの調理法です。

「キャベツ、白菜、かぶ、白身魚、鮭、ささみ、豆腐」など消化に良い食材と合わせて、まだまだ続く暑さを乗り越えましょう。

