

2025年09月

## 献 立 表

金町保育園(幼児食)

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 価
		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	調味料		
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 ゴーメンベイ 牛乳	エネルギー 618 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 22.2 g カルシウム 180 mg
22	豚肉のしょうが焼き さつま芋のポテトサラダ 味噌汁(キャベツ・茄子)					ほうれん草のパウンドケーキ	
02	キヤロットパン 果物(りんご) 鮭のタルタルソースかけ ブロッコリーサラダ オニオヌースープ	キヤロットパン、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 520 kcal たんぱく質 27.0 g 脂 質 21.4 g カルシウム 185 mg
17	しょうゆラーメン 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、まいかけ、いいたけ、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 514 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 14.7 g カルシウム 175 mg
18	ご飯 グレーブフルーツ 肉じゃが トマト 味噌汁(ほうれん草・豆腐)	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)、クリームチーズ	トマト、グレーブフルーツ、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 508 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 16.7 g カルシウム 166 mg
19	まぜまぜオムライス きゅうりとツナの塩こんぶ和え レタススープ ヨーグルト	米、米粉ホットケーキミックス、油、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、卵、若鶏肉もも(皮なし)、ツナ油漬缶、ハム(卵・乳不使用)、バター、すりごま	レタス、はくさい、たまねぎ、きゅうり、にんじん、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、パセリ粉	午前牛乳 ソフトな小魚せん 牛乳 ごま蒸しパン	エネルギー 520 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 15.8 g カルシウム 281 mg
20	カレーうどん 大根と鶏肉煮 ヨーグルト	ゆでうどん、米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)小間小間、若鶏肉もも(皮なし)、油揚げ	だいこん、ほうれんそう、たまねぎ、ねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、カレー粉	午前牛乳 さくわせんべい(紫いも) 牛乳 わかめおにぎり	エネルギー 501 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 14.3 g カルシウム 263 mg
29	ご飯 果物(梨) たらの西京焼き 卯の花の炒り煮 すまし汁(庄内鮓・ねぎ)	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)、クリームチーズ、バター、米みそ(淡色辛み)	なし、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、干しあいだけ	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、食塩	午前牛乳 ゴーメンベイ 牛乳 チーズケーキ	エネルギー 539 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 15.4 g カルシウム 208 mg
30	ご飯 果物(パイナップル) 鶏肉のきのこあんかけ れんこんとひじきのサラダ 味噌汁(小松菜・油揚げ)	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、えのきだけ、万能ねぎ、な	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(ショガー)	エネルギー 600 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 16.4 g カルシウム 212 mg
24	ミートソースパスタ 白菜とコーンのサラダ 豆乳みそスープ 果物(バナナ)	スパゲティ、米、米粉、エッグケアマヨネーズ、砂糖、オリーブ油	牛乳、豚ひき肉、豆乳、ハム(卵・乳不使用)、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ、かつお節	バナナ、はくさい、にんじん、たまねぎ、トマトピューレ、とうがん、カットマト缶詰、万能ねぎ、ホールコーン缶、にんにく、こんぶ(だし用)	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、みりん、コンソメ、パセリ粉、食塩	午前牛乳 さくわせんべい(紫いも) 牛乳 焼きおにぎり	エネルギー 577 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 14.4 g カルシウム 207 mg
25	ご飯 果物(柿) さばの塩焼き 花野菜のおかか和え とん汁	米、さといも、砂糖、コーンスターク、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 527 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 17.2 g カルシウム 221 mg
26	チキンカレー ハワイ風サラダ 味噌汁(大根・わかめ)	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、なたね油	牛乳、若鶏肉もも(皮なし)、米みそ(淡色辛みそ)、バター	みかん天然果汁、たまねぎ、にんじん、パイント缶、だいこん、キャベツ、きゅうり、生わかめ、りんごジャム、トマトピューレ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、穀物酢、ケチャップ、ウスターソース、食塩、しょうゆ、鳥がらだし、カレー	午前牛乳 ソフトな小魚せん 牛乳 みかんゼリー	エネルギー 541 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 15.9 g カルシウム 204 mg
27	ちゃんぽん麺 かぼちゃの煮物 ヨーグルト	ゆで中華めん、米、油、砂糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)小間小間、鶏ひき肉	かぼちゃ、キャベツ、もやし、にんじん、にら、ねぎ、たけのこ(ゆで)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、鳥がらだし、オイスター	午前牛乳 さくわせんべい(紫いも) 牛乳 そぼろゆかりおにぎり	エネルギー 520 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 12.0 g カルシウム 261 mg
火	キヤロットパン 果物(りんご) 鮭のタルタルソースかけ ブロッコリーサラダ とかげのまじょのとまとすーぷ	キヤロットパン、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 509 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 19.7 g カルシウム 183 mg

※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 「ぎょうれつのできるすうぶやさん」から、とかげのまじょのとまとすーぷを提供します。



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。