



令和7年度9月 どんぐり保育園 献立表



日	曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				3時おやつ	栄養価 エネルギー ※注	捕食	材料名 (捕食)
			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				
1	月	御飯 鶏チリ ピーマンのツナあえ 中華風コーンスープ	米、片栗粉、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、卵、ツナ油漬缶、きな粉、すりごま	クリームコーン缶、ピーマン、きゅうり、人参、コーン缶、あさつき、ねぎ、ひじき、干しいたけ	ケチャップ、酢、しょうゆ、中華だしの素、食塩	牛乳もち	552kcal	クリームうどん もも缶	干しうどん、じゃがいも、小麦粉、豆乳、ベーコン、バター、桃缶、玉ねぎ、人参、コーン缶、コンソメ、食塩、こしょう
2	火	ねばねばうどん 擬製豆腐 トマト オレンジ	干しうどん、小麦粉、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、卵、納豆、鶏ひき肉、バター、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	オレンジ、トマト、にんじん、しいたけ、オクラ、ねぎ、さやえんどう、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	みそ蒸しパン 牛乳	568kcal	梅おにぎり かぼちゃのみそ汁	米、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、かぼちゃ、ねぎ、うめ干し、かつお・昆布だし汁
3	水	御飯 ホイコーロー はるさめサラダ ニラ玉スープ	米、小麦粉、砂糖、はるさめ、油、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、無塩バター、米みそ(赤色辛みそ)	キャベツ、きゅうり、かぼちゃ、人参、ピーマン、にら、赤ピーマン、ねぎ、にんにく、しょうが	酒、酢、しょうゆ、中華だしの素、食塩、こしょう	かぼちゃパンケーキ 牛乳	597kcal	そうめん すいか	干しそうめん、ごま、すいか、ねぎ、かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ
4	木	きつねうどん 里芋と厚揚げの煮物 わかめのしらす和え バナナ	干しうどん、さといも、米粉、砂糖、ごま油	牛乳、生揚げ、油揚げ、豚ひき肉、鶏もも肉、しらす干し	バナナ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、にら、ねぎ、コーン缶、いんげん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、酒、食塩	チヂミ 牛乳	562kcal	きな粉揚げパン 野菜スープ	コッペパン、油、グラニュー糖、砂糖、きな粉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、コンソメ、食塩
5	金	御飯 白身魚のトマトソース いんげんのソテー きのこの豆乳スープ	米、食パン、片栗粉、油	牛乳、メルルーサ、豆乳	いんげん いちごジャム、エリンギ、ねぎ、トマトピューレ、えのきたけ、しめじ、もろこし、ニンニク、生姜	みりん、コンソメ、酒、食塩	ジャムサンド 牛乳	564kcal	わかめおにぎり 豆腐のみそ汁	七分つき米、木綿豆腐、淡色辛みそ、油揚げ、ごま、こまつな、生わかめ、かつお・昆布だし汁
6	土	なすミートスパゲティ きゅうりとコーンのサラダ チーズ キャロットスープ	マカロニ、スパゲティ、コッペパン、油、小麦粉、砂糖	牛乳、チーズ、豚ひき肉、牛ひき肉、魚肉ソーセージ、脱脂粉乳、粉チーズ	にんじん、たまねぎ、きゅうり、なす、キャベツ、トマトピューレ、コーン缶、にんにく	ケチャップ、ウスターソース、ワイン(赤)、酢、食塩、コンソメ、こしょう	ホットドッグ 牛乳	619kcal	てりやき野菜丼 かぶのすまし汁	七分つき米、油、片栗粉、鶏もも、かぶ、もやし、玉ねぎ、キャベツ、人参、鰹昆布だし汁、醤油、みりん、酒、食塩
8	月	ハヤシライス さつまいものバター焼き キャベツのちくわサラダ バナナ	米、さつまいも、砂糖、油	豚肉(ロース)、牛乳、ヨーグルト(無糖)、ちくわ、バター	バナナ、みかん缶、にんじん、キャベツ、たまねぎ、マッシュルーム、きゅうり、粉かんでん	ハヤシルー、ケチャップ、ウスターソース、酢、食塩、こしょう	ヨーグルトゼリー	572kcal	けんちんうどん オレンジ	干しうどん、鶏もも肉、オレンジ、大根、人参、ねぎ、牛蒡、干しいたけ、鰹昆布だし汁、醤油、みりん、食塩
9	火	冷やし中華風うどん はんぺんのマヨネーズ焼き チンゲン菜のナムル なし	干しうどん、米、マヨネーズ、砂糖、ごま油、油	牛乳、はんぺん、卵、ハム、鶏ひき肉	なし、チンゲンサイ、きゅうり、もやし、にんじん、あおのり	しょうゆ、酢、酒、みりん、中華だしの素	そばろおにぎり 牛乳	582kcal	クロワッサン ミネストローネ	クロワッサン、油、ベーコン、ホルムト伍詰、玉ねぎ、キャベツ、人参、にんにく、コンソメ、食塩、パセリ
10	水	御飯 鮭のちゃんちゃん焼き きゅうりのゆかりあえ 麩のすまし汁	米、小麦粉、砂糖、焼ふ	牛乳、さけ、粉チーズ、無塩バター、バター、淡色みそ	きゅうり、キャベツ、にんじん、しめじ、えのきたけ、みつば	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、酒、食塩、こしょう	チーズスティックパン 牛乳	574kcal	ちゃんぽんうどん バナナ	干しうどん、ごま油、牛乳、豚肩、バナナ、キャベツ、玉ねぎ、もやし、人参、醤油、中華だし、食塩
11	木	肉団子うどん かぼちゃの甘煮 ブロッコリーのおかか和え バナナ	干しうどん、食パン、マヨネーズ、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、かつお節	バナナ、かぼちゃ、ブロッコリー、きゅうり、こまつな、コーン缶、ねぎ、人参、玉ねぎ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	コーンマヨトースト 牛乳	588kcal	納豆ご飯 こまつなのみそ汁	七分つき米、挽きわり納豆、淡色辛みそ、こまつな、もやし、えのきたけ、ねぎ、青のり、鰹昆布だし汁、醤油
12	金	ごはん オレンジ 鶏肉の梅照り焼き ほうれん草のごまあえ なすのみそ汁	米、さといも、砂糖、マカロニ	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	オレンジ、ほうれん草、なす、玉ねぎ、人参、しめじ、みつば、ねぎ、梅干し、こんぶ、カットわかめ、ニンニク、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩、コンソメ、パセリ	マカロニトマト煮 牛乳	573kcal	しょうゆラーメン バナナ	生中華めん、油、豚肩ロース、バナナ、もやし、にら、人参、コーン缶、醤油、中華だし、食塩
26	金	バターライス オレンジ タンドリーチキン コロコロサラダ コンソメスープ	米、ホットケーキ粉、マヨネーズ	牛乳、鶏もも肉、チーズ、卵、ベーコン、バター、生クリーム	オレンジ、玉ねぎ、コーン缶、トマト、きゅうり、いちご、ズッキーニ、人参、バナナ、グリーンピース、レモン果汁、ニンニク	ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、食塩、カレー粉、こしょう	お誕生日スイーツ 牛乳	581kcal	和風スパゲティ キウイフルーツ	スパゲティ、ツナ油漬缶、キウイフルーツ、こまつな、しめじ、しいたけ、えのきたけ、鰹だし、醤油、みりん、食塩
13	土	御飯 ささ身のアスパラ巻き 大根サラダ マカロニスープ	米、干しうどん、油、パン粉、小麦粉、マカロニ	牛乳、鶏ささ身、豚肉(肩ロース)、ベーコン、卵、ごま	だいこん、グリーンアスパラガス、たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、ピーマン	かつおだし汁、酢、しょうゆ、食塩、コンソメ、こしょう	焼きうどん 牛乳	633kcal	ぶどうパン グリーンスープ	ぶどうパン、コーンフレーク、油、豆乳、ブロッコリー、たまねぎ、ほうれん草、コンソメ、食塩
29	月	御飯 鶏チリ ピーマンのツナあえ 中華風コーンスープ	米、片栗粉、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、卵、ツナ油漬缶、きな粉、すりごま	クリームコーン缶、ピーマン、きゅうり、人参、コーン缶、あさつき、ねぎ、ひじき、干しいたけ	ケチャップ、酢、しょうゆ、中華だしの素、食塩	牛乳もち	552kcal	クリームうどん もも缶	干しうどん、じゃがいも、小麦粉、豆乳、ベーコン、バター、桃缶、玉ねぎ、人参、コーン缶、コンソメ、食塩、こしょう
30	火	ねばねばうどん 擬製豆腐 トマト オレンジ	干しうどん、小麦粉、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、卵、納豆、鶏ひき肉、バター、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	オレンジ、トマト、にんじん、しいたけ、オクラ、ねぎ、さやえんどう、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	みそ蒸しパン 牛乳	568kcal	梅おにぎり かぼちゃのみそ汁	米、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、かぼちゃ、ねぎ、うめ干し、かつお・昆布だし汁

年齢	どんぐり給与 栄養目標量	どんぐり平均 栄養価
3~5歳	エネルギー 596Kcal	エネルギー 584Kcal
1~2歳	エネルギー 477Kcal	エネルギー 467Kcal

・1~2歳児については分量を調節し、3~5歳児のおおよそ8割程度を目安に提供しております。

・仕入れた食材により、メニューを変更する場合がございますのでご了承下さい。

