

9月献立表

品川学藝保育園

2025年

| 曜日 | 日付 | | 昼食 | 材料名(献立) | | | | おやつ(午前) | | おやつ(午後) | | 栄養価 |
|----|----|-------|--|----------------------------|--|--|--|---------|-------------------------------|---|--|-----|
| | | | | 主にからだをつくるもの | 主にからだの働きを助けるもの | 主に歯やかみことになるもの | 調味料 | 献立 | 献立 | 材料 | | |
| 月 | 1 | 29 | 炒り豆腐 切干大根のツナ和え ごはん 味噌汁 麦茶 | 豆腐・豚肉 ツナフレーク 赤みそ・白みそ | 玉ねぎ・人参・ピーマン・生しいたけ・しょうが 切干大根・人参・きゅうり ほうれん草 | 油・砂糖・調合ごま油 砂糖・調合ごま油 米(国産) 里手・おつゆ麩 | 醤油・本みりん・料理酒 醤油 だし 麦茶 | 牛乳 | バナナクッキー オレンジ 牛乳 | バナナ・小麦粉・でん粉 三温糖・油 オレンジ 牛乳 | エ 623 kcal た 24.5 g 脂 22.6 g Ca 350 mg 塩 1.3 g | |
| 火 | 2 | 16 30 | 肉みそスバゲティ カリフラワーのおかかサラダ スープ 麦茶 | 鶏ひき肉・赤みそ かつお節 | しょうが・玉ねぎ・人参 カリフラワー・コーン・きゅうり わかめ・キャベツ・えのきだけ | スバゲティ・オリーブ油・砂糖・でん粉 油・砂糖 | 本みりん・醤油 醤油・酢 コンソメ 麦茶 | 牛乳 | ひじきチャーハン バナナ(16日はパン) 牛乳 | 米(国産)・ウインナー・ひじき・玉ねぎ・人参 さやいんげん・油・鶏がらスープ・塩・醤油 バナナ 牛乳 | エ 538 kcal た 22.6 g 脂 16.5 g Ca 266 mg 塩 2.0 g | |
| 水 | 3 | 17 | さけのカレーマヨ焼 オクラと納豆のネバネバ和え ごはん だめぎ汁 麦茶 | さけ 納豆 油揚げ・赤みそ・白みそ | 玉ねぎ・人参・ピーマン オクラ・きゅうり 人参・ほうれん草 | マヨネースタイプ(卵不使用) 米(国産) 里手・黒こんにゃく | 塩・カレーパウダー 醤油 だし 麦茶 | 牛乳 | スイートポテト 梨 牛乳 | さつま芋・牛乳 バター・砂糖 梨 牛乳 | エ 545 kcal た 23.8 g 脂 18.6 g Ca 335 mg 塩 1.6 g | |
| 木 | 4 | 18 | クリームシチュー コールスローサラダ パン スープ 麦茶 | 鶏肉・牛乳 | 人参・玉ねぎ・ドライパセリ キャベツ・きゅうり・コーン・人参 白菜・わかめ・えのきだけ | じゃが芋 砂糖・油 食パン | クリームシチューミックス 酢・醤油 コンソメ 麦茶 | 牛乳 | おかかおにぎり バナナ 牛乳 | 米(国産)・かつお節 醤油 バナナ 牛乳 | エ 502 kcal た 21.1 g 脂 13.6 g Ca 379 mg 塩 2.8 g | |
| 金 | 5 | 19 | 鶏肉のごま焼 さつま揚げと野菜のソテー ごはん 味噌汁 麦茶 | 鶏肉 さつま揚げ 豆腐・赤みそ・白みそ | もやし・ニラ・人参 しめじ・ほうれん草 | 砂糖・白ごま・小麦粉・油 油 米(国産) | 醤油・本みりん コンソメ だし 麦茶 | 牛乳 | ヨーグルトパンケーキ オレンジ 牛乳 | 小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・ヨーグルト・いちごジャム オレンジ 牛乳 | エ 550 kcal た 22.6 g 脂 19.0 g Ca 287 mg 塩 1.2 g | |
| 土 | 6 | 20 | チキンライス コーンサラダ スープ 麦茶 | 鶏肉 ウインナー | 人参・玉ねぎ・ピーマン・ドライパセリ コーン・ブロッコリー・きゅうり・レモン果汁 もやし・わかめ | 米(国産)・バター・油 砂糖・オリーブ油 | トマトケチャップ・コンソメ・塩 酢・塩・醤油 コンソメ 麦茶 | 牛乳 | 芋ようかん フルーツ(パン) 牛乳 | さつま芋・砂糖 塩・寒天 バナナアップル 牛乳 | エ 487 kcal た 16.1 g 脂 12.5 g Ca 264 mg 塩 2.1 g | |
| 月 | 8 | 22 | カレーライス 野菜サラダ スープ 麦茶 | 豚肉 | 玉ねぎ・人参 ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・黄パプリカ 白菜・しめじ・わかめ | 米(国産)・じゃが芋・油・砂糖 砂糖・オリーブ油 | カレーフレーク・トマトケチャップ・中濃ソース 酢・塩 コンソメ 麦茶 | 牛乳 | パンかん オレンジ 牛乳 | 寒天・砂糖 おろしパン オレンジ 牛乳 | エ 549 kcal た 20.1 g 脂 18.1 g Ca 295 mg 塩 2.0 g | |
| 火 | 9 | | 豚汁うどん 里芋の煮ころがし ブロッコリーのしらす和え 麦茶 | 豚肉・ちくわ・油揚げ・赤みそ・白みそ しらす | 大根・人参・さやいんげん・だし昆布 ブロッコリー | うどん 里手・砂糖 | だし・本みりん・醤油 醤油・料理酒・だし 醤油 麦茶 | 牛乳 | のり塩お麩ラスク バナナ 牛乳 | おつゆ麩・油・マヨネースタイプ(卵不使用) 塩・あおさのり バナナ 牛乳 | エ 456 kcal た 21.7 g 脂 16.6 g Ca 323 mg 塩 1.9 g | |
| 水 | 10 | 24 | 白身魚の煮付 キャベツと胡瓜の甘酢和え ごはん 味噌汁 麦茶 | たら 油揚げ・赤みそ・白みそ | しょうが キャベツ・きゅうり・わかめ・人参 ほうれん草・玉ねぎ | 砂糖 砂糖 米(国産) | 醤油・料理酒・だし 酢・醤油 だし 麦茶 | 牛乳 | シュガートースト 梨 牛乳 | 食パン・バター 砂糖 梨 牛乳 | エ 447 kcal た 21.3 g 脂 13.5 g Ca 292 mg 塩 1.8 g | |
| 木 | 11 | 25 | 鶏肉のバーベキューソース グリーンサラダ キャロット食パン スープ 麦茶 | 鶏肉 | ブロッコリー・きゅうり・キャベツ・コーン 豆苗・玉ねぎ | 小麦粉・油・砂糖・でん粉 油・砂糖 キャロット食パン さつま芋 | 塩・料理酒・ワイン・マスターソース・トマトケチャップ・醤油・コンソメ 酢・醤油 コンソメ 麦茶 | 牛乳 | きのこごはん バナナ 牛乳 | 米(国産)・しめじ・エリンギ・人参 油揚げ・醤油・塩・砂糖 バナナ 牛乳 | エ 514 kcal た 22.5 g 脂 16.3 g Ca 278 mg 塩 1.9 g | |
| 金 | 12 | 26 | カバオ風ライス 春雨サラダ スープ 麦茶 | 豚ひき肉 ちくわ 豆腐 | 玉ねぎ・ピーマン・赤パプリカ・黄パプリカ・しめじ・にんにく 人参・ブロッコリー わかめ | 米(国産)・調合ごま油・砂糖 春雨・調合ごま油・砂糖 | オイスターソース・醤油 酢・醤油 鶏がらスープ 麦茶 | 牛乳 | きなこちんすこう風 オレンジ ショア | 小麦粉・きな粉・油 砂糖・塩 オレンジ ジョアストロベリー | エ 628 kcal た 20.5 g 脂 18.5 g Ca 783 mg 塩 1.6 g | |
| 土 | 13 | 27 | きつねうどん ちくわのあおさ焼 ブロッコリーのごま和え 麦茶 | 油揚げ ちくわ | わかめ・白ねぎ・だし昆布 あおさのり ブロッコリー・人参 | うどん・砂糖 油・砂糖 白ごま・砂糖 | だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん 醤油 麦茶 | 牛乳 | 甘味噌おにぎり バナナ 牛乳 | 米(国産)・赤みそ 本みりん・砂糖 バナナ 牛乳 | エ 514 kcal た 19.9 g 脂 14.2 g Ca 329 mg 塩 2.5 g | |

栄養価の平均 エネルギー(エ) 530kcal たんぱく質(た) 21.3g 脂質(脂) 16.5g カルシウム(Ca) 342mg 食塩相当量(食塩) 1.9g

★発注の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

★保育園での食事が安全に摂れるよう、お子さんが食べたことのない食品はご家庭でお試し下さいませよう、ご協力のごようしくお願いいたします。