



令和7年 9月分献立表

新座市保育園

日	曜日	献立名			主な食品名		
		1, 2歳 午前おやつ	昼食	午後おやつ	熱や力に なるもの	血や肉や骨に なるもの	体の調子を 整えるもの
1	29 月	牛乳 せんべい	ぎょうざ丼 もやしのナムル すまし汁	牛乳 米粉チーズパン	せんべい, 胚芽精米, サラダ油, ごま油, 片栗粉, 白いりごま, 三温糖, 米粉パウダー	牛乳, 豚ひき肉, はんぺん, 煮干し(だし), パルメザンチーズ	にんにく, しょうが, キャベツ, にら, 小松菜, 緑豆もやし, 人参, えのき
2	16 火	牛乳 ビスケット	ごはん 焼きししゃも 切干し大根の煮物 スティックきゅうり さつまい	牛乳 フランクフルト	ビスケット, 胚芽精米, サラダ油, 三温糖, さつまいも	牛乳, ししゃも, さつま揚げ, 煮干し(だし), 鶏こま肉, 木綿豆腐, 淡色辛みそ, フランク	切干しだいこん, 人参, 干し椎茸, きゅうり, ごぼう, 大根, 小松菜
3	17 水	牛乳 せんべい	食パン タンドリーチキン マカロニサラダ 野菜たっぷりすてきスープ	ほうじ茶 茶飯おにぎり	せんべい, 食パン, サラダ油, マカロニ, ホールコーン, 胚芽精米	牛乳, 鶏もも肉, プレーンヨーグルト, ロースハム, ベーコン, わかめ, 煮干し(だし), こんぶ(だし)	玉ねぎ, しょうが, にんにく, 人参, きゅうり, キャベツ, 玉ねぎ
4	18 木	牛乳 ビスケット	ごはん ヘルシーミートローフ きのこサラダ 小松菜のスープ	牛乳 リンゴ入り米粉の豆乳ケーキ	ビスケット, 胚芽精米, パン粉, サラダ油, 米粉パウダー, 三温糖	牛乳, 豚ひき肉, しぼり豆腐, たまご, わかめ, ベーコン, 煮干し(だし), こんぶ(だし), 調製豆乳	玉ねぎ, キャベツ, えのき, ぶなしめじ, 人参, 小松菜, りんご
5	19 金	りんごジュース チーズ	冷やし中華 さつまいもの甘煮 トマト	牛乳 しらすトースト	蒸し中華めん, 白いりごま, 三温糖, ごま油, さつまいも, 食パン, マネズタイプドレッシング	チーズ, ロースハム, きざみのり, 牛乳, しらす干し, 青のり	りんごジュース, 緑豆もやし, きゅうり, 人参, トマト
6	20 土	牛乳 せんべい	カレーうどん 粉ふきいも トマト	牛乳 まるパン なし	せんべい, うどん, サラダ油, 片栗粉, じゃがいも, パン	牛乳, 豚こま肉, 煮干し(だし), こんぶ(だし)	玉ねぎ, 人参, 小松菜, トマト, なし
8	22 月	牛乳 せんべい	ごはん ミルクカレー じゃこサラダ	りんごゼリー ポップコーン なし	せんべい, 胚芽精米, じゃがいも, クリームコーン缶, 薄力粉, バター, サラダ油, 三温糖, ごま油, ポップコーン用コーン	牛乳, 豚こま肉, ちりめんじゃこ, アガー	人参, 玉ねぎ, にんにく, しょうが, キャベツ, きゅうり, りんごジュース, なし
9	30 火	牛乳 ビスケット	ごはん 豚肉の生姜焼き おかかあえ みそ汁	牛乳 クイックブレッド	ビスケット, 胚芽精米, サラダ油, じゃがいも, 薄力粉, バター, 三温糖	牛乳, 豚こま肉, 粉末かつお節, 煮干し(だし), 淡色辛みそ, プレーンヨーグルト	玉ねぎ, しょうが, キャベツ, 小松菜, 人参, 干しぶどう
10	24 水	飲むヨーグルト クラッカー	なすのミートスパゲッティー コーンサラダ かぼちゃスープ	【秋のお彼岸献立】 ほうじ茶 10日 すりごまおはぎ 24日 きなこおはぎ	クラッカー, スパゲッティ, サラダ油, ホールコーン, もち米, 胚芽精米, 黒すりごま, 三温糖	飲むヨーグルト, 豚ひき肉, 粉チーズ, ロースハム, わかめ, ベーコン, 煮干し(だし), きな粉	玉ねぎ, なす, トマトピューレ, キャベツ, きゅうり, かぼちゃ, パセリ
11	25 木	ぶどうジュース チーズ	ごはん さばの塩焼き のりあえ みそ汁	牛乳 かぼちゃ春巻き	胚芽精米, 三温糖, 春巻きの皮, サラダ油	チーズ, 塩さば, きざみのり, 煮干し(だし), 淡色辛みそ, 牛乳	ぶどうジュース, キャベツ, 人参, 小松菜, 白菜, ぶなしめじ, かぼちゃ
12	26 金	牛乳 ビスケット	ロールパン スコップコロック キャベツ トマト 人参スープ	きのこうどん	ビスケット, 米粉ロール, 乾燥マッシュポテト, パン粉, サラダ油, うどん	牛乳, 豚ひき肉, 調製豆乳, ベーコン, 煮干し(だし), 鶏こま肉, こんぶ(だし)	玉ねぎ, 人参, キャベツ, トマト, ぶなしめじ, えのき, 干し椎茸, 長ねぎ, 小松菜
13	27 土	牛乳 せんべい	チャーハン キャベツとコーンのスープ トマト	牛乳 まるパン なし	せんべい, 胚芽精米, サラダ油, ホールコーン, パン	牛乳, 焼豚, たまご, ベーコン, 煮干し(だし), こんぶ(だし)	長ねぎ, キャベツ, 玉ねぎ, トマト, なし
お誕生会		牛乳 ビスケット	鮭ちらし 鶏から揚げ おひたし すまし汁 なし	フルーツ寒天 せんべい	ビスケット, 胚芽精米, 白いりごま, サラダ油, 三温糖, 片栗粉, せんべい	牛乳, 塩さけ, たまご, 鶏肉, 木綿豆腐, 煮干し(だし), 粉寒天	きゅうり, しょうが, キャベツ, 小松菜, 人参, 白菜, えのき, なし, みかん缶, もも缶, パイン缶

※都合により献立を一部変更する場合がありますのでご了承ください。

毎月19日は食育の日です。
「早寝早起きみんなで毎日朝ごはん」をすすめています。
まずは、簡単・手軽なもので毎日続けましょう。

※3・17(水)の野菜たっぷりすてきスープは栄保育園のひまわり組さんのリクエストだソウ!

月間平均栄養摂取量
※日本食品標準成分表2020年版(八訂)に基づく栄養計算

1・2歳児		3歳児以上	
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
514	19.6	557	21.4

©新座市2010

