

2025年 9月 給食予定献立表

上十川保育園
園長 工藤さち子
担当：齋藤



給食目標

好き嫌いしないでなんでもたべようね

日 (曜日)	献立名	未満児 付け合わせ	主な食品名	おやつ		給与栄養量		
				未満児 9時	以上児 3時半		3歳 未満児	3歳 以上児
1 (月)	魚のすり身汁 付け合わせ、昆布佃煮 ポイルウインナー デザート: ヨーグルト	枝豆	すり身・豆腐・人参 ほうれん草・大根・しめじ トマト・きゅうり・枝豆 ウインナー・昆布	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	1人分-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	530 27.9 16.2 1.6	377 23.9 13.1 1.9
2 (火)	ベーコンときのこの和風 スパゲッティ 付け合わせ、大根みそ汁 デザート: ヨーグルト	鮭フレーク	ベーコン・しめじ・玉ねぎ スパゲッティ・のり トマト・枝豆 枝豆・大根・人参	牛乳 ・ お菓子	バナナ	1人分-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	622 27.1 22.4 1.7	498 21.3 20.5 1.9
3 (水)	白菜と細切り肉炒め いもきんとん なめこみそ汁 デザート: バナナ	煮豆	白菜・豚肉・人参 さつまいも・なめこ 油あげ・ねぎ バナナ	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	1人分-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	543 17.5 19.9 1.2	454 12.7 19.2 1.4
4 (木)	ビビンバ丼 鶏肉の照り焼き えのきのみそ汁 デザート: すいか		豚ひき肉・人参・もやし ほうれん草・卵・鶏肉 トマト・キャベツ・えのき 油揚げ・わかめ・すいか	牛乳 ・ お菓子	パピコ	1人分-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	470 20.2 19.4 1.5	513 22.3 22.2 1.7
5 (金)	じゃがいもと豚肉のすき煮 コーンサラダ デザート: ヨーグルト	ふりかけ	じゃがいも・豚肉・ねぎ しらたき・きゅうり レタス・コーン缶 トマト	牛乳 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	1人分-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	548 24.4 20.4 1.0	351 14.6 18.0 1.1
6 (土)	納豆オムレツ キャベツのみそマヨ和え コンソメスープ デザート: パインヨーグルト	トマト	納豆・卵・オクラ 人参・キャベツ・ちくわ 玉ねぎ・わかめ パイン缶	牛乳 ・ お菓子	バナナ	1人分-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	484 17.8 13.1 2.2	320 15.4 11.9 2.7
8 (月)	干草焼き もやしのおひたし わかめみそ汁 デザート: ヨーグルト	さつまいも マッシュ	卵・乾しいたけ・人参 ほうれん草・鶏ひき肉 しらす干し・もやし 白菜・わかめ・ねぎ	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	1人分-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	613 22.9 20.3 2.2	459 22.0 21.1 2.6
9 (火)	レバーの生姜焼き 野菜サラダ はんぺんスープ デザート: みかんヨーグルト	チーズ	豚レバー・しょうが・玉ねぎ ピーマン・パセリ・レタス トマト・きゅうり・かにかま はんぺん・なると・ほうれん草	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	1人分-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	522 24.7 13.5 1.5	382 21.7 9.3 1.5
10 (水)	筑前煮 炒り卵 青菜みそ汁 デザート: ヨーグルト	のり佃煮	ちくわ・鶏肉・人参 じゃがいも・こんにゃく 卵・大根の葉 ほうれん草・油揚げ	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	1人分-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	488 23.4 16.2 2.2	331 22.2 14.7 1.8
11 (木)	ちくわのもみじ揚げ ほうれん草のおひたし けんちん汁 デザート: ヨーグルト	焼豚	ちくわ・人参・キャベツ ほうれん草・かつお節 豆腐・鶏肉・里芋 しらたき・大根・ごぼう	牛乳 ・ お菓子	お茶 ・ ポップ コーン	1人分-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	462 21.0 14.3 2.7	290 16.1 12.0 2.8
12 (金)	コーン入りカレー マカロニサラダ デザート: バナナ	卵豆腐	豚肉・コーン缶・人参 玉ねぎ・福神漬け 魚肉ソーセージ・マカロニ きゅうり・トマト・バナナ	お茶 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	1人分-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	510 13.1 17.5 2.6	618 11.7 18.8 2.6
13 (土)	☆今日は運動会です☆ かけっこやおゆうぎを 頑張るぞー！！							
16 (火)	チキンクリーム煮 ウインナーサラダ デザート: ヨーグルト	酢の物	鶏肉・玉ねぎ・じゃがいも 南瓜・人参・ウインナー きゅうり・レタス	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	1人分-(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	612 21.4 28.2 1.4	540 19.1 31.3 1.4

誕生会

運動会

2025年 9月 給食予定献立表

上十川保育園

日 (曜日)	献立名	未満児 付け合わせ	主な食品名	おやつ		給与栄養量		
				未満児	以上児	1歳児 - (kcal)	3歳 未満児	3歳 以上児
				9時	3時半			
17 (水)	鶏のから揚げ わかめ酢の物 なすみそ汁 デザート: パインヨーグルト	たけのこ ご飯	鶏肉・わかめ・もやし かにかま・トマト・なす 油揚げ・パイン缶	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ さつま スティック	1歳児 - (kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	611 24.2 21.3 2.6	475 22.5 20.7 3.0
18 (木)	ちゃんぽん 油揚げの炒め物 デザート: ヨーグルト	わかめ ご飯	中華麺・豚肉・かまぼこ 人参・もやし・キャベツ コーン・油揚げ・しらたき ひじき・トマト	牛乳 ・ お菓子	ヤクルト ・ パン	1歳児 - (kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	696 23.7 19.2 3.3	520 21.0 15.1 2.7
19 (金)	キャベツの豆腐とし フライドポテト そうめん汁 デザート: ヨーグルト	ウイン ナー	キャベツ・豆腐・さつま揚げ 人参・フライドポテト そうめん・麩・ねぎ わかめ	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	1歳児 - (kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	641 21.4 23.9 2.4	436 17.0 16.6 2.5
20 (土)	チキンカレー ハムサラダ デザート: バナナ	湯豆腐	鶏肉・玉ねぎ・人参 じゃがいも・福神漬け ロースハム・きゅうり キャベツ・トマト	お茶 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	1歳児 - (kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	551 15.2 19.7 2.2	411 11.4 19.6 2.5
22 (月)	南瓜コロッケ 付け合わせ もやしのスープ デザート: ヨーグルト	昆布佃煮	南瓜・じゃがいも 豚ひき肉・玉ねぎ・人参 トマト・きゅうり・キャベツ もやし・生しいたけ	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	1歳児 - (kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	519 18.1 16.2 1.3	344 14.6 14.0 0.9
24 (水)	五目汁ビーフン 餃子付け合わせ デザート: ヨーグルト	卵みそ	ビーフン・豚肉・たけのこ 白菜・人参・しいたけ ねぎ・きくらげ きゅうり・トマト	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	1歳児 - (kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	594 25.6 21.9 1.5	488 23.1 22.2 1.6
25 (木)	豚肉のつや煮 ほうれん草のごま和え じゃがいもみそ汁 デザート: みかんヨーグルト	ミニトマ ト	豚肉・卵・しらたき ほうれん草・人参・ごま じゃがいも・えのき ねぎ・みかん缶	牛乳 ・ お菓子	牛乳 ・ お菓子	1歳児 - (kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	557 22.7 24.5 1.1	458 21.8 26.6 1.4
26 (金)	ホタテカレー コーンサラダ デザート: ヨーグルト	ロース ハム	ほたて・じゃがいも 人参・玉ねぎ・福神漬け トマト・レタス・きゅうり コーン缶・チーズ・枝豆	牛乳 ・ お菓子	お茶 ・ 赤飯	1歳児 - (kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	676 23.7 18.4 3.1	526 18.2 15.3 3.5
27 (土)	豚汁 付け合わせ デザート: バナナ	ふりかけ	豚肉・じゃがいも しらたき・大根・人参 ごぼう・白菜・ねぎ 玉ねぎ・トマト・枝豆	牛乳 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	1歳児 - (kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	602 24.7 20.3 1.4	383 14.3 15.8 1.4
29 (月)	きゅうりの甘酢 鶏の煮付け 玉ねぎみそ汁 デザート: ヨーグルト	夕焼け ご飯	きゅうり・かにかま 人参・トマト・鶏肉 さつま揚げ・しいたけ 玉ねぎ・ほうれん草・わかめ	お茶 ・ お菓子	お茶 ・ お菓子	1歳児 - (kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	448 18.5 10.1 2.1	425 20.5 17.3 2.1
30 (火)	赤魚の焼き魚 わかめサラダ かき玉汁 デザート: パインヨーグルト	南瓜の 甘煮	赤魚・わかめ・きゅうり レタス・かにかま・トマト 卵・じゃがいも・人参 パイン缶	牛乳 ・ お菓子	バナナ	1歳児 - (kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	452 24.8 9.6 2.0	300 23.8 7.7 2.0