

令和 7年 9月

予定献立表(一般)

こども未来局保育・子育て推進部

日	曜	昼食献立名		午後おやつ 献立名	主な材料の体内での働き				栄養価		
		乳児	完全給食 幼児 副食給食		血や肉となる	働く力や熱と なる	体の調子を整 える	調味料・その他		乳児	幼児
1 ・ 22	月	カレー(ライス) 春雨の三杯酢		りんご果汁 ヨーグルト羹	豚もも肉 スキムミルク 牛乳(乳児のみ) のむヨーグルト	はいが精米 油じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖	人参、玉ねぎ 春雨 HR 粉寒天 みかん缶	カレー粉、水 コンソメ、ケチャップ 中濃ソース、塩 酢 しょう油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	470kcal 12.5g 10.6g 1.1g	359kcal 9.8g 9.4g 1.5g
2 ・ 16	火	食パン 大豆のミートローフ チンゲン菜のソテー 牛乳 りんご		お茶 とうきびごはん 16日 ほしクッキング きのこご飯	大豆水煮 豚挽肉 豆乳 牛乳	食パン 油 オートミール はいが精米	玉ねぎ チンゲン菜 人参 りんご とうもろこし	塩 こしょう ケチャップ 麦茶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	453kcal 17g 16.3g 1.2g	392kcal 16.3g 14.7g 0.8g
3 ・ 17	水	冷し味噌うどん 豚肉の照り焼き 野菜スティック マヨネーズ添え		牛乳 豆腐入りドーナツ	鶏もも肉(皮なし) 油揚げ 味噌、豚もも肉 牛乳 絹豆腐、豆乳	乾麺、砂糖 小麦粉、油 マヨどれ 上新粉 黒砂糖	長ねぎ 小松菜 きゅうり 人参	だし汁 みりん しょう油 ベーキングパウダー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	473kcal 19.5g 17.8g 1.5g	429kcal 17.9g 19.5g 1.5g
4 ・ 18	木	ごはん 魚のちゃんちゃん焼き 冬瓜のそぼろ煮 味噌汁(麩・生わかめ)		牛乳 ジャムパン(梨ジャム)	生鮭 味噌 鶏挽肉 牛乳	はいが精米、油 バター、砂糖 かたくり粉 麩 食パン	キャベツ、玉ねぎ 人参、えのきたけ とうがんと、生わかめ 梨 レモン	酒 みりん しょう油 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	457kcal 20g 13g 1.5g	391kcal 21g 14.2g 1.8g
5 ・ 19	金	ごはん 凍り豆腐の揚げ煮 甘酢和え 味噌汁(かぼちゃ・玉ねぎ)		牛乳 さつま芋のかんかん	凍り豆腐 味噌 牛乳	はいが精米、かたくり粉 油、砂糖 白胡麻、上新粉 長芋 さつま芋	人参、玉ねぎ 干しいたけ きゅうり コーン かぼちゃ	だし汁、しょう油 塩 酢 ベーキングパウダー 水	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	478kcal 12.1g 11.8g 1.3g	409kcal 10.8g 12.6g 1.7g
6 ・ 20	土	ごはん ひじき入り卵焼き 小松菜のおひたし 味噌汁(油揚げ・なす) りんご		牛乳 おかかおにぎり	卵 花かつお 油揚げ 味噌 牛乳	はいが精米 油 砂糖 白胡麻	干ひじき、人参 冷凍グリーンピース、小松菜 もやし なす りんご	だし汁 みりん しょう油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	489kcal 16.5g 12.6g 1.3g	420kcal 16.6g 13.3g 1.8g
8 ・ 29	月	ごはん ごま肉じゃが しらす和え 清汁(にんじん・わかめ)		牛乳 かぼちゃクッキー	豚もも肉 赤味噌 しらす干し 牛乳	はいが精米、じゃが芋 胡麻油、砂糖 白胡麻 上新粉 油	人参、玉ねぎ 冷凍グリーンピース、ほうれん草 にんじん わかめ かぼちゃ	しょう油 だし汁 塩 ベーキングパウダー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	460kcal 14.7g 12.8g 1.6g	364kcal 13.7g 12.4g 1.7g
9 ・ 30	火	ごはん 魚のカレームニエル マカロニサラダ コンソメジュリアン		牛乳 ふかし芋	鯖 ボンレスハム 牛乳	はいが精米、米粉 油、バター マカロニ マヨどれ さつま芋	人参、きゅうり キャベツ 玉ねぎ セロリ	塩 こしょう カレー粉 水 コンソメ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	489kcal 16.8g 16.6g 1.2g	420kcal 16.7g 18.4g 1.4g
10	水	ごはん レバーの香り揚げ かぼちゃの含め煮 味噌汁(生わかめ・長ねぎ)		牛乳 五平餅	豚レバー 味噌 牛乳	はいが精米、胡麻油 かたくり粉 油 砂糖 白胡麻	生姜汁 ピーマン かぼちゃ 生わかめ 長ねぎ	酒 しょう油 だし汁 みりん 水	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	499kcal 17g 13.3g 1.4g	445kcal 17.3g 14.4g 1.9g
11 ・ 25	木	ジャムサンド 鶏肉のポテトフ레이크焼き 25日つきクッキング きのこグラタン レーズンサラダ 春雨と豆腐のスープ		牛乳 お麩のラスク(黄名粉味) バナナ	鶏もも肉(皮なし) ビザ用チーズ 牛乳 絹豆腐 黄名粉	食パン、いちごジャム じゃが芋、油 春雨、麩 砂糖 マヨどれ	しめじ、玉ねぎ キャベツ、きゅうり みかん缶、レーズン 豆苗、バナナ マッシュポテト	こしょう 酢 塩 水 コンソメ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	463kcal 18g 18.3g 1.5g	438kcal 18.5g 19.6g 1.4g
12 ・ 26	金	タコライス オープンポテト 牛乳 梨		お茶 焼きそば	豚挽肉 粉チーズ 牛乳 豚もも肉	はいが精米 油 じゃが芋 蒸中華麺	玉ねぎ、トマト缶 レタス、トマト 梨、人参 キャベツ にら	ケチャップ、ウスターソース カレー粉、こしょう 塩 麦茶 中濃ソース	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	401kcal 12.9g 11.3g 0.8g	336kcal 14g 14.2g 1.2g
13 ・ 27	土	ごはん 鶏肉のポテトフ레이크焼き トマトときのこのマリネ 味噌汁(生揚げ・もやし)		牛乳 アップルヨーグルト	鶏むね肉(皮つき) 生揚げ まぐろ油漬缶 味噌、牛乳 プレーンヨーグルト	はいが精米 マヨネーズ マッシュポテトフ레이크 油 砂糖	トマト しめじ バセリ もやし りんご	塩 こしょう 酢 だし汁 水	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	444kcal 17.9g 15.9g 1.2g	428kcal 21.1g 20.8g 1.6g
24	水	ごはん 豚ロースの焼き肉 かぼちゃの含め煮 味噌汁(生わかめ・豆腐)		牛乳 ピザトースト たいようクッキング ビザ	豚ロース肉 味噌 牛乳	はいが精米、白胡麻 胡麻油、油 砂糖 強力粉 食パン	玉ねぎ、人参 ピーマン かぼちゃ 生わかめ 長ねぎ	しょう油 酒 塩 だし汁 ドライイースト	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	464kcal 15.6g 11.5g 0.9g	446kcal 18g 15g 1.4g

※乳児には、朝おやつとして牛乳が毎日つきます。

※幼児は副食給食のため、主食分の栄養価が含まれていません。

※幼児の主食は、ごはん(胚芽米)110gまたはロールパン50gを目安量としています。

アレルギー等に配慮し、使用食材を明記しています。各家庭で御確認ください。