

令和7年 9月献立表



大井・千代川こども園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名				栄養価
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他	
01 月	昼食	御飯 鶏肉のごま照焼き 切干し大根の煮物 みそ汁	白米（国産） 砂糖	鶏むね肉（宮崎） 白ごま 油揚げ、みそ カットわかめ（中国） いりこ	グリーンピース（インド） 切干大根（宮崎）、人参（長崎） 玉ねぎ（兵庫）、ほうれん草（ミャンマー）	かつお・昆布だし汁 みりん、濃口しょうゆ	エネルギー 447 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 9.6 g カルシウム 274 mg
	午後 おやつ	牛乳 ピーチゼリー		牛乳		ピーチゼリーの素	
02 火	昼食	ビビンバ丼 焼きビーフン みそ汁	白米（国産）、砂糖 ビーフン、油、ごま油 片栗粉	豚ひき肉（宮崎） 豚もも肉（宮崎） みそ、油揚げ いりこ	もやし（静岡）、ほうれん草（ミャンマー） 玉ねぎ（兵庫）、キャベツ（愛知） 大根（長崎）、えのき（長野） 人参（長崎）	濃口しょうゆ 中華だしの素 かつお・昆布だし汁 料理酒	エネルギー 641 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 23.7 g カルシウム 299 mg
	午後 おやつ	牛乳 高野豆腐のふんわりラスク	砂糖	牛乳、きなこ、高野豆腐 バター（乳含む）			
03 水	昼食	御飯 アジの南蛮漬け シュウマイ みそ汁	白米（国産） 油、片栗粉、砂糖	あじ（ニュージーランド） シュウマイ（乳含む） 木綿豆腐、みそ、油揚げ いりこ	玉ねぎ（兵庫）、人参（長崎） 絹さや（中国） 人参（長崎）、ほうれん草（ミャンマー）	濃口しょうゆ、酢 かつお・昆布だし汁	エネルギー 524 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 18.2 g カルシウム 274 mg
	午後 おやつ	牛乳 スティック揚げパン	油、砂糖 食パン（乳含む）	牛乳			
04 木	昼食	御飯 酢鶏 大根サラダ 春雨スープ	白米（国産） 片栗粉、油、砂糖 春雨	鶏もも肉（宮崎） ツナ缶（タイ） カットわかめ（中国） いりこ	玉ねぎ（兵庫）、大根（長崎） 人参（長崎）、ピーマン（宮崎） ブロッコリー（エクアドル） コーン（アメリカ）、ねぎ（兵庫）	濃口しょうゆ 酢、塩 ノンオイル和風ドレッシング 中華だしの素	エネルギー 546 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 19.0 g カルシウム 297 mg
	午後 おやつ	牛乳 チーズビスケット	油、砂糖 小麦粉	牛乳 粉チーズ			
05 金	昼食	御飯 豆腐の五目焼き 千草和え みそ汁	白米（国産） さつまい芋（ベトナム） 油、砂糖、片栗粉	鶏ひき肉（宮崎） 木綿豆腐、みそ 油揚げ、ひじき（中国） いりこ	大根（長崎）、もやし（静岡） 人参（長崎）、しょうが（中国） ほうれん草（ミャンマー） しめじ（長野）、ねぎ（兵庫）	みりん、塩 酢、濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 494 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 16.8 g カルシウム 129 mg
	午後 おやつ	お茶 焼きそば	油 焼きそば麺	豚もも肉（宮崎） 青のり	キャベツ（愛知） 玉ねぎ（兵庫）、人参（長崎）	塩 ウスターソース	
06 土	お弁当の日						
08 月	昼食	御飯 かつおカツ パンパンジーサラダ みそ汁	白米（国産） じゃが芋（北海道） 油、砂糖	かつおカツ 鶏むね肉（宮崎） 白ごま、みそ 油揚げ、いりこ	ほうれん草（ミャンマー） キャベツ（愛知）、人参（長崎） 玉ねぎ（兵庫）	ケチャップ、塩、酢 ウスターソース 濃口しょうゆ、料理酒 かつお・昆布だし汁	エネルギー 384 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 9.2 g カルシウム 149 mg
	午後 おやつ	お茶 いちごミルク寒天	砂糖	粉末寒天 牛乳	いちごジャム		
09 火	昼食	冷やしうどん 豆腐の野菜あんかけ 白菜のごま和え	うどん、砂糖 油、片栗粉	豚もも肉（宮崎） 木綿豆腐、油揚げ カットわかめ（中国） 白ごま、いりこ	きゅうり（高知）、コーン（アメリカ） ほうれん草（ミャンマー） 白菜（長崎）、人参（長崎） しょうが（中国）	かつお・昆布だし汁 みりん、塩 濃口しょうゆ	エネルギー 400 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 9.0 g カルシウム 146.0 mg
	午後 おやつ	お茶 わかめおにぎり	白米（国産）			わかめご飯の素	
10 水	昼食	御飯 コーン焼き マカロニサラダ スープ	白米（国産） 片栗粉、上新粉、油 マカロニ マヨネーズ（卵含む）	豚ひき肉（宮崎） いりこ	コーン（アメリカ）、人参（長崎） 玉ねぎ（兵庫）、しょうが（中国） ブロッコリー（エクアドル） もやし（静岡）、ほうれん草（ミャンマー）	濃口しょうゆ 塩、こしょう コンソメ	エネルギー 472 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 15.5 g カルシウム 126 mg
	午後 おやつ	お茶 フルーチェ		フルーチェ（いちご） 牛乳			
11 木	昼食	御飯 ブルコギ炒め もやしナムル わかめスープ	白米（国産） 春雨、砂糖 ごま油	豚もも肉（宮崎） カットわかめ（中国） 白ごま、木綿豆腐 いりこ	キャベツ（愛知） もやし（静岡） 玉ねぎ（兵庫）、人参（長崎）	濃口しょうゆ みりん 中華だしの素	エネルギー 507 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 16.6 g カルシウム 275 mg
	午後 おやつ	牛乳 きなこトースト	砂糖 食パン（乳含む）	牛乳、きなこ 無塩バター（乳含む）			
12 金	昼食	チキンカレー フレンチサラダ オレンジ	白米（国産） じゃが芋（北海道）、油 フレンチ白ドレッシング（卵含む）	鶏もも肉（宮崎） 魚肉ソーセージ いりこ	玉ねぎ（兵庫）、人参（長崎） キャベツ（愛知）、ブロッコリー（エクアドル） オレンジ（オーストラリア） グリーンピース（インド）、コーン（アメリカ）	バーモントカレー（乳含む）	エネルギー 561 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 17.6 g カルシウム 260 mg
	午後 おやつ	牛乳 さくさくドーナツ	砂糖、油 小麦粉	牛乳 たまご（香川）			
13 土	お弁当の日						
15 月	敬老の日						

* 献立にたくさんのメニューがありますので、スプーン、フォーク、お箸の3点セットになっているものをご用意頂き、毎日持たせてください。

また、持ち帰りました、スプーン、フォーク、お箸、ケースは毎日きれいに洗ってから翌日持たせてください。

令和7年 9月献立表



大井・千代川こども園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名				栄養価
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他	
16 火	昼食	御飯 かぼちゃコロッケ ひじきサラダ みそ汁	白米（国産） 油 マヨネーズ（卵含む）	かぼちゃコロッケ（乳含む） ひじき（中国） みそ、油揚げ いりこ	コーン（アメリカ）、ほうれん草（ミャンマー） ブロッコリー（エクアドル） キャベツ（愛知）、人参（長崎） もやし（静岡）、玉ねぎ（兵庫）	ケチャップ ウスターソース 濃口しょうゆ、塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 475 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 16.2 g カルシウム 261 mg
	午後 おやつ	牛乳 オレンジ寒天	砂糖	牛乳 粉末寒天	オレンジジュース		
17 水	昼食	御飯 たらのカレームニエル ほうれん草の白和え みそ汁	白米（国産） 小麦粉、油 砂糖	たら（ノルウェー）、白ごま バター（乳含む）、ちくわ カットわかめ（中国） 木綿豆腐、みそ、いりこ	ほうれん草（ミャンマー） ねぎ（兵庫） 人参（長崎） 大根（長崎）、玉ねぎ（兵庫）	かつお・昆布だし汁 カレー粉、ごしょう 濃口しょうゆ、塩	エネルギー 320 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 7.3 g カルシウム 141 mg
	午後 おやつ	お茶 ばりんこ	ばりんこ				
18 木	昼食	御飯 厚揚げのそぼろ煮 春雨サラダ みそ汁	白米（国産） 油、砂糖、片栗粉 春雨、ごま油	鶏ひき肉（宮崎） 厚揚げ 木綿豆腐、みそ いりこ	人参（長崎） えのき（長野）、グリーンピース（インド） もやし（静岡）、キャベツ（愛知） 白菜（長崎）、玉ねぎ（兵庫）	かつお・昆布だし汁 料理酒 酢、濃口しょうゆ	エネルギー 387 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 8.8 g カルシウム 204 mg
	午後 おやつ	お茶 水ようかん	砂糖	ごしあん	粉末寒天	塩	
19 金	昼食	食パン チキンカツ 添えスパゲティ コールスローサラダ みそ汁	食パン（乳含む） スパゲッティ、オリーブオイル 油 マヨネーズ（卵 含む） 小麦粉、パン粉	鶏むね肉（宮崎） 魚肉ソーセージ みそ カットわかめ（中国） いりこ	コーン（アメリカ） パセリ（イタリア） 白菜（長崎） キャベツ（愛知）、人参（長崎） もやし（静岡）、玉ねぎ（兵庫）	かつお・昆布だし汁 塩 ウスターソース 淡口しょうゆ ケチャップ	エネルギー 493 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 23.1 g カルシウム 271 mg
	午後 おやつ	牛乳 フルーツゼリー	砂糖	牛乳 粉末寒天	みかん缶（中国） りんごジュース	レモンシロップ メロンシロップ	
20 土	お弁当の日						
22 月	昼食	御飯 肉豆腐 ほうれん草のお浸し みそ汁	白米（国産） 砂糖	豚もも肉（宮崎） みそ 焼き豆腐 いりこ	白ねぎ（兵庫）、しょうが（中国） しめじ（長野） ほうれん草（ミャンマー）、もやし（静岡） 白菜（長崎）、玉ねぎ（兵庫）、人参（長崎）	濃口しょうゆ みりん かつお・昆布だし汁	エネルギー 481 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 8.2 g カルシウム 89 mg
	午後 おやつ	お茶 きな粉おはぎ	白米（国産）、もち米（国産） 砂糖	きなこ		塩	
23 火	秋分の日						
24 水	昼食	御飯 鶏肉のみそ焼き キャベツのごま和え みそ汁	白米（国産） 砂糖	鶏むね肉（宮崎） みそ、白ごま 木綿豆腐、油揚げ いりこ	人参（長崎） ほうれん草（ミャンマー） キャベツ（愛知）、いんげん（タイ） 玉ねぎ（兵庫）	かつお・昆布だし汁 みりん 濃口しょうゆ	エネルギー 469 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 10.3 g カルシウム 294 mg
	午後 おやつ	牛乳 りんご寒天	砂糖	牛乳	りんごジュース、粉末寒天		
25 木	昼食	御飯 さばの照り焼き 高野豆腐の五目煮 みそ汁	白米（国産） 砂糖	さば（ノルウェー） 高野豆腐、油揚げ みそ いりこ	ほうれん草（ミャンマー） 干しいたけ（中国） 人参（長崎）、いんげん（タイ） 大根（長崎）、ねぎ（兵庫）	かつお・昆布だし汁 料理酒 濃口しょうゆ、みりん	エネルギー 500 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 15.6 g カルシウム 137 mg
	午後 おやつ	お茶 冷製スパゲティ	スパゲッティ オリーブオイル	ツナ缶（タイ）	トマト缶（スペイン）	コンソメ、バジル粉 塩	
26 金	昼食	ハヤシライス 白菜サラダ バナナ	白米（国産） マヨネーズ（卵含む） じゃが芋（北海道）、油	豚もも肉（宮崎） 魚肉ソーセージ いりこ	玉ねぎ（兵庫）、グリーンピース（インド） 白菜（長崎）、人参（長崎） バナナ（フィリピン） コーン（アメリカ）	ハヤシルウ 塩 ケチャップ	エネルギー 670 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 21.4 g カルシウム 257 mg
	午後 おやつ	牛乳 レーズンスティックパン	小麦粉、砂糖	牛乳、スキムミルク 無塩バター（乳含む）	レーズン	ベーキングパウダー	
27 土	お弁当の日						
29 月	昼食	御飯 鶏肉のトマト煮 スパゲティサラダ みそ汁	白米（国産） 油、砂糖 スパゲッティ マヨネーズ（卵含む）	鶏もも肉（宮崎） 木綿豆腐、みそ 油揚げ いりこ	グリーンピース（インド）、コーン（アメリカ） なす（高知）、トマト缶（スペイン） 人参（長崎）、ブロッコリー（エクアドル） ほうれん草（ミャンマー）、玉ねぎ（兵庫）	かつお・昆布だし汁 ケチャップ、塩 コンソメ	エネルギー 576 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 21.9 g カルシウム 267 mg
	午後 おやつ	牛乳 ぶどうゼリー		牛乳		ゼリーの素（ぶどう）	
30 火	昼食	御飯 豆腐チャンプルー 春巻 中華スープ	白米（国産） 油、ごま油、片栗粉	豚もも肉（宮崎） 木綿豆腐、春巻 カットわかめ（中国） 白ごま、いりこ	玉ねぎ（兵庫） キャベツ（愛知）、人参（長崎） もやし（静岡）、えのき（長野）	濃口しょうゆ 料理酒 塩 中華だしの素	エネルギー 632 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 27.5 g カルシウム 319 mg
	午後 おやつ	牛乳 ほうれん草ケーキ	砂糖、油 小麦粉	牛乳 たまご（香川）	ほうれん草（ミャンマー）	塩 ベーキングパウダー	

* 午前のおやつは乳児のみです。月・水・金は牛乳、火・木はヨーグルトになります。

* 都合により 給食内容が変更になることがあります。

* 天候や仕入れ先の入荷状況によって表記の原産地とは異なる産地から食材を入荷することがあります。

