

令和7年9月

献立表

保育園コスモ・アレー

日／曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				午前おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	午後おやつ
1・15・29 月	きのこカレー グレープフルーツルビー チンゲン菜と卵のスープ 豆苗とハムの春雨サラダ きゅうりのはりはり漬け	じゃがいも、 米、マヨネーズ、 片栗粉、は るさめ、油、砂 糖	牛乳、豚肉、ハ ム、卵	グレープフルーツ、きゅう り、たまねぎ、しめじ、えの きたけ、にんじん、コーン、 ほうれんそう、チンゲンサ イ、とうみょう、あおのり、 しょうが	カレールウ、 しょうゆ、みり ん、食塩、鳥が らだし	牛乳 烟のクラッカー 牛乳 野菜入り スティックポテト
2・16・30 火	ジャムサンド オレンジ 根菜スープ タンドリーチキン ほうれん草ときのこのサラダ	食パン、干しうど ん、小麦粉、砂 糖、マヨネーズ、 油	牛乳、鶏もも肉、 油揚げ、ヨーグル ト(無糖)、ベーコン	オレンジ、ほうれんそう、た まねぎ、こまつな、にんじ ん、キャベツ、えのきた け、しめじ、かぶ、いちご ジャム、ごぼう、しいたけ、 ねぎ、コーン、いんげん	かつおだし、 しょうゆ、みり ん、ケチャッ プ、コンソメ、カ レー粉、食塩	牛乳 乾パン 牛乳 きつねうどん
3・17 水	なめたけごはん バナナ みそけんちん汁 鰯のコーンフ레이크揚げ かぼちゃの甘辛がらめ	食パン、米、さと いも、油、小麦 粉、コーンフレ ーク、砂糖	牛乳、あじ、木綿 豆腐、鶏もも肉、 白みそ、つぶしあ ん、油揚げ、無塩 バター	バナナ、かぼちゃ、だ いこん、ごぼう、えのき たけ、ねぎ、にんじん、 いんげん、しいたけ	かつおだし、 しょうゆ、みり ん	牛乳 ライスクッキー 牛乳 あんバターサンド
4・18 木	冷やし担々うどん グレープフルーツホワイト 手作りさつま揚げ かぶの千枚漬け	米、干しうどん、 油、片栗粉、砂 糖、マヨネーズ	牛乳、豚ひき肉、 はんぺん、鶏ひき 肉、白みそ、ツナ 水煮缶、すりごま	グレープフルーツ、か ぶ、たまねぎ、ねぎ、ト マト、チンゲンサイ、に んじん、しいたけ、にん にく	かつおだし、 しょうゆ、鳥が らだし、酢、食 塩	牛乳 フランスパン 牛乳 ツナマヨおにぎり
5・19 金	ごはん オレンジ わかめスープ(コーンたまねぎ) 肉餃子 八宝菜	米、ぎょうざの 皮、油、片栗粉、 砂糖、ごま油、マ ヨネーズ	牛乳、鶏肉、豚 肉、豚ひき肉、え び	オレンジ、キャベツ、チ ンゲンサイ、たけのこ、 ねぎ、にんじん、コー ン、たまねぎ、干しい たけ、にんにく、カット わかめ、あおのり	しょうゆ、酒、 中華だし、コン ソメ、食塩、鳥 がらだし	牛乳 にんじん 牛乳 のり塩 スティックチキン
6・20 土	ビビンバ丼 バナナ じゃがいものみそ汁 きゅうりとわかめの酢の物	米、小麦粉、じゃ がいも、油、ごま 油、砂糖	牛乳、豚肉、白み そ、すりごま	バナナ、にんじん、た まねぎ、きゅうり、もや し、とうもろこし、いん げん、カットわかめ	しょうゆ、酢、 みりん、中華だ し、食塩、かつ おだし	牛乳 烟のクラッカー 牛乳 野菜チヂミ
8・22 月	栗ごはん グレープフルーツルビー みそ汁 大根とわかめ 鮭の千草焼き 筑前煮	米、小麦粉、さと いも、マヨネー ズ、砂糖、油	牛乳、さけ、鶏も も肉、白みそ、ベー コン、くり、すりご ま、とろけるチー ーズ	グレープフルーツ、だい こん、にんじん、たまねぎ、ト マトピューレ、しいたけ、さ やえんどう、えのきたけ、 れんこん、カットわかめ、 いんげん、くり	かつおだし、 みりん、しょう ゆ、ドライイ ースト、食塩	牛乳 ライスクッキー 牛乳 ピザまん
9・23 火	丸パン オレンジ コーンスープ 和風ソースがけハンバーグ 野菜サラダ(キウイドレッシング)	さつまいも、丸パ ン、砂糖、油、パ ン粉、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、 牛ひき肉、卵	オレンジ、たまねぎ、 キャベツ、ほうれんそ う、コーン、クリーム コーン、トマト、ブロッコ リー、しめじ、キウイ、 えのきたけ、パセリ	かつおだし、 しょうゆ、酢、コ ンソメ、食塩	牛乳 乾パン 牛乳 さつま芋の かりんとう
10・24 水	ごはん バナナ かぶのすまし汁 チキン南蛮 タルタルソースかけ 根菜のきんぴら	米、焼きそばめ ん、油、マヨネー ズ、小麦粉、片 栗粉、砂糖、ごま 油	牛乳、鶏もも肉、 卵、豚肉	バナナ、にんじん、だ いこん、キャベツ、か ぶ、たまねぎ、ごぼう、 きゅうり、いんげん、こ まつな、ねぎ、しめじ	かつおだし、 しょうゆ、鳥が らだし、酢、食 塩	牛乳 烟のクラッカー 牛乳 塩焼きそば
11・25 木	なすのミートスパゲッティ グレープフルーツホワイト えのきのスープ 厚揚げのねぎ塩炒め だいこんときゅうりの和風マリネ	マカロニ・スパゲ ティ、砂糖、 油、焼ふ、ごま油	牛乳、豚ひき肉、 生揚げ、豚肉、牛 乳、粉チーズ	グレープフルーツ、たまね ぎ、ねぎ、なす、にんじ ん、ひじき、トマトピュー レ、だいこん、こまつな、 きゅうり、えのきたけ、チ ンゲンサイ、さやえんどう、に んにく	酢、しょうゆ、 食塩、コンソ メ、みりん	牛乳 にんじん 牛乳 ひじきおにぎり
12・26 金	梅かつおごはん オレンジ さといもとみつばのすまし汁 さばのみそ煮 牛肉ときのこのチャブチェ	米、さといも、強 力粉、砂糖、は るさめ、油、小麦 粉、ごま油	牛乳、さば、牛 肉、白みそ、豚 肉、チーズ、無塩 バター、かつお節	オレンジ、にんじん、チ ンゲンサイ、たまねぎ、 しめじ、しいたけ、ね ぎ、とうもろこし、みつ ば、うめ干し、いんげ ん、しょうが、	かつおだし、 みりん、しょう ゆ、食塩、ドラ イイースト、鳥 がらだし	牛乳 乾パン 牛乳 オニオン チーズパン
13・27 土	鶏煮込みうどん バナナ にんじんしりしり 切干大根のナムル	ホットケーキ粉、 干しうどん、油、 砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、 油揚げ	バナナ、にんじん、た まねぎ、切り干しだい こん、干しいたけ、 カットわかめ	かつおだし、 しょうゆ、みり ん	牛乳 烟のクラッカー 牛乳 パンケーキ

平均栄養給与量 557kcal

*材料の都合により献立内容を変更する場合があります。

*お誕生会の午後のおやつは、バースデーケーキへ変更になります。