

＜9月給食予定献立表＞

東奥幼稚園

2025年9月1日(月)～2025年9月30日(火)

献立の内容は変更になることがあります。

日曜日	献立名	赤：血や肉になるもの	緑：からだの調子を整えるもの	黄：力や体温となるもの	摂取エネルギー (kcal)	10時おやつ	3時おやつ
1月	クロワッサン ハンバーグ カラフルサラダ きのこスープ・ミニゼリー	ハンバーグ、シーチキン ボークウインナー	トマト、ブロッコリー スイートコーン、しめじ たまねぎ、にんじん ミニゼリー、ミックスジュース	クロワッサン、サラダ油 白砂糖	285 (375)	ミックスジュース	お菓子 麦茶
2火	肉うどん えびしゅうまい みかん缶	豚肉、たまご スライスかまぼこ えびしゅうまい、カルピス	万能ねぎ、こまつな みかん缶	うどん、白砂糖	319 (301)	カルピス	お菓子 麦茶
3水	納豆ごはん たらの西京焼き 金平れんこん かき玉汁・黄桃缶	納豆、骨取スケソウダラ さつま揚げ、たまご 牛乳	トマト、れんこん にんじん、いんげん えのきたけ、万能ねぎ 黄桃缶	こめ、白砂糖 サラダ油 糸こんにゃく 白いりごま	367 (421)	牛乳	お菓子 麦茶
4木	スマイルランチデー 						
5金	ふりかけごはん たっぷりミートオムレツ まぜまぜコリア 豆腐のみそ汁・フルーツポンチ	たっぷりミートオムレツ 豚ひき肉、とうふ、わかめ 牛乳	レタス、もやし きゅうり、にんじん フルーツカクテル缶	こめ、サラダ油 白砂糖、ごま油 白すりごま ナチュラルポテト	344 (420)	牛乳	★カレーポテト 麦茶
6土	ごはん 麻婆豆腐 リャンサンスー こまつなのみそ汁・ミニゼリー	とうふ、豚ひき肉 かにかまぼこ、錦糸卵 油揚げ、牛乳	たまねぎ、にんじん ねぎ、グリーンピース きゅうり、こまつな ミニゼリー	こめ、サラダ油、白砂糖 ごま油、はるさめ 白いりごま	375 (410)	牛乳	お菓子 麦茶
8月	ごはん 中華丼 かにかま天 チーズ・乳酸菌飲料	豚肉、うすら卵 かにかま天、チーズ 乳酸菌飲料、牛乳	はくさい、もうそう にんじん、干しいたけ 絹さや、ブロッコリー オレンジ	こめ、サラダ油 白砂糖、マヨネーズ	402 (422)	乳酸菌飲料	オレンジ 麦茶
9火	納豆ごはん ほっけの照り焼き ビーフソテー 豆腐のみそ汁・パン缶	納豆、骨取りほっけ ボークウインナー、とうふ 牛乳	トマト、たまねぎ ピーマン、にんじん 黒きくらげ、葉だいこん パン缶	こめ、サラダ油 ビーフン	402 (438)	牛乳	お菓子 麦茶
10水	鮭フレークごはん 春巻きとだし巻きたまご 中華風和え ごま豆乳汁・ミニゼリー	だし巻きたまご ロースハム、鶏肉 生揚げ、調整豆乳 牛乳	レタス、もやし こまつな、だいこん しめじ、にんじん、ねぎ ミニゼリー	こめ、サラダ油 ごま油、白砂糖 練りごま、白すりごま	478 (459)	牛乳	お菓子 麦茶
11木	ごはん マカロニシチュー ドレッシングサラダ フルーツポンチ・麦茶	鶏肉、スキムミルク 魚肉ソーセージ、牛乳	たまねぎ、にんじん グリーンピース、きゃべつ スイートコーン、パン缶 黄桃缶、白桃缶	こめ、マカロニ じゃがいも サラダ油 白砂糖	487 (520)	牛乳	お菓子 麦茶
12金	ごはん ハムカツ かぼちゃサラダ 玉ねぎのみそ汁・バナナ	ハムカツ、魚肉ソーセージ スキムミルク、牛乳 たまご	レタス、かぼちゃ きゅうり、たまねぎ しめじ、バナナ	こめ サラダ油 マヨネーズ ホットケーキ粉	453 (561)	ココアミルク	★黒糖蒸しパン 麦茶
13土	焼きそば わかめスープ 洋梨缶	豚肉、わかめ、えびボール 乳飲料	きゃべつ、もやし ピーマン、にんじん 洋梨缶	焼きそば麺、サラダ油	326 (311)	乳飲料	お菓子 麦茶
16火	青菜ごはん 鶏肉のマーマレード焼き かに風味サラダ あいしょう汁・白桃缶	鶏肉、かにかまぼこ 豚ベーコン、牛乳	にんじん、ブロッコリー スイートコーン、たまねぎ 白桃缶	こめ、マーマレードジャム サラダ油、バター、白砂糖 さつまいも、はるさめ	499 (503)	牛乳	お菓子 麦茶
17水	しょうゆラーメン タコウインナー パン缶	たまご、わかめ タコウインナー、牛乳	にんじん、スイートコーン トマト、パン缶	中華めん サラダ油	286 (344)	牛乳	お菓子 麦茶
18木	ごはん 野菜コロッケ 和風ごまサラダ たまごのみそ汁・みかん缶	ロースハム、たまご カルピス	トマト、きゃべつ きゅうり、赤ピーマン 干しいたけ、ねぎ みかん缶	こめ 野菜コロッケ サラダ油	407 (342)	カルピス	お菓子 麦茶
19金	ふりかけごはん お子さまランチ ナポリタン コンスープ・プリン	えびフライ、ミートボール ボークウインナー、牛乳 プリン、たまご スキムミルク	ブロッコリー、トマト たまねぎ、ピーマン バナナ	こめ、サラダ油 ナポリタン、白砂糖 ホットケーキ粉、バター	512 (602)	牛乳	★バナナハンケーキ 麦茶
20土	ごはん すき焼き風煮 ちくわのごま焼き だいこんのみそ汁・フルーツポンチ	豚肉、とうふ ちくわ、油揚げ	はくさい、にんじん えのきたけ、ねぎ、絹さや トマト、だいこん、葉だいこん フルーツカクテル缶	こめ、糸こんにゃく、白砂糖 黒いりごま、白いりごま サラダ油	411 (418)	ぶどうジュース	お菓子 麦茶
22月	ごはん キーマカレー ツナのコールスロー ピーチヨーグルト・幼児牛乳	豚ひき肉、シーチキン プレーンヨーグルト 幼児牛乳	たまねぎ、にんじん トマト水煮缶、グリーンピース きゃべつ、きゅうり スイートコーン、白桃カット	こめ、じゃがいも バター	475 (479)	りんごジュース	お菓子 麦茶
24水	納豆ごはん つくね焼き ミモザサラダ いも汁・みかん缶	納豆、くわい入りつくね焼き たまご、ロースハム とうふ、鶏肉、牛乳	レタス、ブロッコリー だいこん、にんじん、しめじ ごぼう、ねぎ、みかん缶	こめ、サラダ油、白砂糖 さといも、糸こんにゃく	495 (509)	牛乳	お菓子 麦茶
25木	ごはん さばのミルク煮 おかか和え もやしのみそ汁・パン缶	骨なしさば、牛乳 かにかまぼこ、乳飲料	万能ねぎ、にんじん ほうれん草、はくさい もやし、パン缶、梨	こめ、白砂糖、板ふ	355 (387)	乳飲料	梨 麦茶
26金	ごはん 鶏の唐揚げ ミネラルサラダ チンゲン菜のみそ汁・オレンジ	鶏肉、魚肉ソーセージ わかめ、油揚げ 牛乳、たまご	レタス、だいこん きゅうり、チンゲン菜 オレンジ	こめ、サラダ油 白砂糖、さつまいも バター	436 (486)	牛乳	★スイートポテト 麦茶
27土	アジアうどん 焼きぎょうざ 白桃缶	たまご、豚ひき肉 焼きぎょうざ、牛乳	こまつな、にんじん ねぎ、トマト、白桃缶	うどん ごま油	301 (306)	牛乳	お菓子 麦茶
29月	わかめごはん お魚フライ ポテトグラタン ABCスープ・なつみかん缶	角型フィッシュフライ ボークウインナー ピザ用チーズ、粉チーズ 乳酸菌飲料	トマト、マッシュルーム きゃべつ、たまねぎ にんじん、なつみかん缶	こめ、サラダ油 ポテトサラダ ABCマカロニ	526 (495)	乳酸菌飲料	お菓子 麦茶
30火	ごはん 豚玉とじ ソーセージサラダ 豆腐のみそ汁・オレンジ	たまご、豚肉 魚肉ソーセージ、とうふ 牛乳	たまねぎ、干しいたけ 万能ねぎ、ブロッコリー 赤ピーマン、葉だいこん オレンジ	こめ 糸こんにゃく サラダ油 白砂糖	430 (442)	牛乳	お菓子 麦茶

魚や肉には骨が入っていることがあります。気を付けて食べましょう！

★マークがついているおやつは手作りで。
()は3歳未満児の主食及びエネルギー表示となっております。

作成 (株) 栄研/栄養管理課