



# 令和7年9月献立表 きし保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		午前
1 月	サラダうどん かしわ天 ほうれん草のなめたけ和え モロヘイヤと卵のスープ デザート	うどん／マヨネーズ／ 揚げ玉／片栗粉／薄力 粉／調合油／上白糖／ オリーブ油／米	ツナ缶／鶏ささ身／卵	きゅうり／ほうれん草／え のき茸／モロヘイヤ／にん にく／パインアップル	わかめご飯 ほうじ茶  お菓子 牛乳	
2 火	ご飯 かれの煮付け きゅうりとツナの和え物 スナックエンドウの煮浸し なめこと豆腐の味噌汁 デザート	米／上白糖／ホット ケーキミックス／白玉 粉	まがれい／ツナ缶／木 綿豆腐／白味噌／粉 チーズ／ベーコン／牛 乳	生姜／きゅうり／スナッ ぷえんどう／なめこ／糸みつ ば／オレンジ／パセリ	ベーコンのボンデケーキ 牛乳  お菓子 牛乳	
3 水	ロールパン フライドチキン カラフルサラダ コンソメスープ デザート	ロールパン／薄力粉／ 調合油／スポンジケ ーキミックス／無塩パ ター／上白糖	鶏もも肉／卵／牛乳／ホ ップクリーム	きゅうり／トマト／コー ン缶／キャベツ／ブロッ コリー／パセリ／りんご ジュース／いちごジャム	誕生会ケーキ 牛乳  お菓子 牛乳	
4 木	カレーライス サラダスパゲッティ アスパラソテー 卵スープ デザート	米／オリーブ油／サラ ダスパゲッティ／マヨ ネーズ／餃子の皮	豚肩ロース肉／ロース ハム／ベーコン／卵／ 十勝飲むヨーグルト／ ウィンナー／ピザ用 チーズ	玉葱／カレーライスミッ ク／きゅうり／コーン缶／ アスパラ／パセリ	クリスマスビザ ほうじ茶  お菓子 牛乳	
5 金	ご飯 鯖の塩焼き もやしとにらの和え物 冷やしきゅうりの漬物 豚汁 デザート	米／上白糖／ごま油	鯖／豚肩ロース肉／白 味噌／チキンナゲット ／牛乳	緑豆もやし／にら／きゅう り／大根／人参／長葱／ご ぼう／パインアップル	チキンナゲット 牛乳  お菓子 牛乳	
6 土	ご飯 鶏の照り焼き おくらのおかか和え 生揚げとねぎの味噌汁 デザート	米／上白糖	鶏もも肉／花ガツオ／ 生揚げ／白味噌／牛乳	オクラ／トマト／小葱／オ レンジ	梅しご飯 牛乳  お菓子 牛乳	
8 月	麦ご飯 豚肉の塩麹炒め きゅうりとトマトの和え物 千切りキャベツ ニラ卵味噌汁 デザート	米／押麦／調合油／ご ま油／上白糖／ホット ケーキミックス／オ リーブ油／グラニュー 糖	豚肩ロース肉／卵／白 味噌	にんにく／長葱／きゅうり ／トマト／キャベツ／にら ／バナナ	さくさくクッキー カルピス  お菓子 牛乳	
9 火	さつまいもごはん 鶏のから揚げ 浅漬け むらくも汁 デザート	米／さつまいも／黒いり ごま／薄力粉／調合油 ／片栗粉／もち米	鶏もも肉／卵／豚ひき 肉／牛乳	きゅうり／かぶ／人参／玉 葱／青梗菜／オレンジ／生 しいたけ(菌床栽培、生)／ 生姜	真珠煮し 牛乳  お菓子 牛乳	
10 水	食パン かれのレモンバター ほうれん草のガーリック炒め フライドポテト ジュリアンスープ デザート 牛乳	食パン／薄力粉／オ リーブ油／無塩バター ／マヨネーズ／フライ ドポテト／調合油／う どん	まがれい／牛乳／油揚 げ	レモン果汁／ほうれん草／ にんにく／人参／キャベツ ／バナナ／糸みつば	きつねうどん  お菓子 牛乳	
11 木	なめこの和風スパゲッティ ブロッコリーのフリッター シーザーサラダ モロヘイヤと卵のスープ デザート	スパゲッティ／オリ ーブ油／調合油／薄力粉 ／食パン／米／上白糖	鶏むね肉／卵／ベー コン／牛乳	なめこ／マッシュルーム水 煮／玉葱／にんにく／ブ ロッコリー／レタス／きゅ うり／モロヘイヤ／オレンジ ／たけのこ水煮	たけのことベーコンの混ぜご飯 牛乳  お菓子 牛乳	
12 金	ご飯 さわらの柚庵焼き 小松菜のたらこ和え きゅうりの塩麹漬け はんぺん汁 デザート	米／薄力粉／上白糖／ 調合油	さわら／ほぐしたらこ ／はんぺん／牛乳	ゆず果汁／小松菜／きゅう り／キャベツ／糸みつば／ パインアップル	ちんすこう 牛乳  お菓子 牛乳	
13 土	ご飯 鶏のさっぱり煮 アスパラのごま和え 豆腐とわかめの味噌汁 デザート	米／上白糖／白すりご ま	鶏もも肉／木綿豆腐／ 生わかめ／白味噌／牛 乳	にんにく／生姜／アスパ ラ／トマト／バナナ	ちりめん菜ごはん 牛乳  お菓子 牛乳	
16 火	坦々麺 高野豆腐のから揚げ 豚肉の昆布茶和え デザート	醤油ラーメン／白すり ごま／ごま油／白いり ごま／薄力粉／調合油 ／スイートカットポテ ト／無塩バター／上白	豚ひき肉／高野豆腐／ 豚肩ロース肉／牛乳／ 卵黄	長葱／青梗菜／にんにく／ ほうれん草／オレンジ	スイートポテト 牛乳  お菓子 牛乳	

※献立は都合により変更する場合があります。



日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		午前
17 水	ご飯 鮭の塩焼き 豆苗とハムの炒め物 オクラの煮浸し 名取汁 パイナップル	米／オリーブ油／薄力粉／強力粉／上白糖／ごま油／片栗粉／白いりごま	トラウトサーモン／ロースハム／卵／鶏もも肉／豚ひき肉／牛乳	トウモロコシ／オクラ／大根／人参／小松菜／パインアップル／小葱／生姜／にんにく	フージャオピン 牛乳	
18 木	フォカッチャ（バター） ポークケチャップ煮 ブロッコリーソテー オニオンスープ デザート	強力粉／薄力粉／上白糖／調合油／無塩バター／オリーブ油／じゃが芋／米／ごま油／白いりごま	豚肩ロース肉／ダイスチーズ／十勝飲むヨーグルト／塩昆布／牛乳	パセリ／玉葱／マッシュルーム水煮／ブロッコリー／にんにく	塩昆布の混ぜご飯 牛乳	
19 金	のりたまふりかけご飯 まぐろカツ ニラと卵の炒め物 千切りキャベツ、人参 あおさのりの味噌汁 デザート	米／薄力粉／パン粉／調合油／オリーブ油／無塩バター／上白糖／グラニュー糖	めかじき／卵／あおさ（素干し）／白味噌／生クリーム／牛乳	にら／キャベツ／人参／小葱／オレンジ／バナナ	バナナキャラメルケーキ 牛乳	
20 土	ご飯 焼肉 ほうれん草のお浸し もやしの味噌汁 デザート	米／上白糖／ごま油／オリーブ油／白いりごま／食パン／マーガリン	豚肩ロース肉／花ガツオ／油揚げ／白味噌／牛乳	にんにく／長葱／ほうれん草／トマト／緑豆もやし／バナナ／パセリ	ガーリックトースト 牛乳	
22 月	冷やかけうどん かしわ天 春菊のごま和え デザート	うどん／片栗粉／薄力粉／調合油／米	紅かまぼこ／鶏ささ身／ツナ缶／ダイスチーズ／花ガツオ／牛乳	小葱／春菊／人参／オレンジ	チーズ入りおかかご飯 牛乳	
24 水	ご飯 鯖の味噌煮 ごぼうの和え物 白菜と塩昆布の中華漬け 潮汁 デザート	米／上白糖／ごま油／小町麩／フライドポテト／調合油	鯖／白味噌／鶏むね肉／塩昆布／なると巻き／牛乳	生姜／ごぼう／きゅうり／赤パプリカ／白菜／糸みつば／パインアップル	フライドポテトコンソメ 牛乳	
25 木	ロールパン クリスピーチキン 野菜サラダ かぶのスープ デザート	ロールパン／薄力粉／強力粉／片栗粉／調合油／米／揚げ玉	鶏ささ身／十勝飲むヨーグルト／青のり／牛乳	きゅうり／黄パプリカ／レタス／トマト／かぶ	たぬきご飯 牛乳	
26 金	ご飯 鮭の西京焼き 人参しりしり カラフルピクルス けんちん汁 デザート	米／オリーブ油／ごま油／うどん／薄力粉／調合油	トラウトサーモン／西京味噌／ツナ缶／卵／油揚げ／木綿豆腐／牛乳	人参／黄パプリカ／赤パプリカ／きゅうり／ごぼう／大根／オレンジ	揚げびびびカレー味 牛乳	
27 土	ごぼうと豚肉のうどん 竹輪の甘辛煮 れんこんと人参のきんぴら デザート	うどん／上白糖／ごま油／白いりごま／米	豚肩ロース肉／サラダ竹輪／十勝飲むヨーグルト／豚ひき肉／牛乳	ごぼう／長葱／ほうれん草／れんこん／人参／生姜	そぼろご飯 牛乳	
29 月	ご飯 鶏の梅風味焼き 小松菜とハムの炒め物 麩の味噌汁 デザート	米／薄力粉／オリーブ油／上白糖／小町麩／強力粉／上白糖／無塩バター	鶏もも肉／ロースハム／白味噌	梅干し／大葉／小松菜／キャベツ／絹さや／バナナ／コーンクリーム缶／コーン缶	コーンパン カルピス	
30 火	ほたてご飯 肉豆腐 鶏とれんこんのごま味噌炒め アスパラの煮浸し わかめのすまし汁 デザート	米／上白糖／片栗粉／調合油／白すりごま／ごま油／パイシート／ケーキシロップ	ホタテ風味フレーク／豚肩ロース肉／木綿豆腐／鶏もも肉／白味噌／生わかめ／卵／牛乳	長葱／れんこん／アスパラ／パインアップル	ミニクロワッサン 牛乳	

月平均栄養価

エネルギー593kcal

タンパク質 24.3g

脂質 18.8g



おすすめレシピを公開中♪

