

献立表

2025年09月

逗子なないろ保育園

日曜	時間帯	献立	材 料 名				エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児
			黄	赤	緑		
			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	その他	
01月	昼食	コッペパン さわらフライ キャベツのサラダ ポパイミルクスープ	コッペパン 油、パン粉、小麦粉 油、砂糖	さわら スキムミルク、ベーコン	キャベツ、きゅうり、コーン缶 ほうれんそう、たまねぎ	中濃ソース 食酢、食塩 コンソメ	580(425.0) 27.0(20.1) 17.8(13.2) 2.1(1.6)
	午後おやつ	わかめおにぎり 麦茶	米、ごま		炊き込みわかめ		
02火	昼食	ごはん 鶏肉のコーンマヨネーズ焼き ネバネバ和え お麴のみそ汁	米 マヨネーズ、小麦粉、油 焼酎	鶏もも肉 挽きわり納豆 みそ	クリームコーン缶 もやし、こまつな、にんじん ねぎ、乾燥わかめ	パセリ粉 しょうゆ 煮干だし汁	633(466) 28.6(21.0) 25.3(18.5) 1.3(1.0)
	午後おやつ	マカロニきな粉 牛乳	マカロニ、砂糖	きな粉 牛乳			
03水	昼食	ミートスパゲティー もやしサラダ 小松菜のスープ	スパゲティー、小麦粉、油 マヨネーズ、ごま	豚ももひき肉、鶏がらスープ、粉チーズ ツナ油漬缶 鶏がらスープ	ホールトマト缶詰、たまねぎ、セロリー もやし、きゅうり、にんじん たまねぎ、こまつな	ケチャップ、中濃ソース、食塩 しょうゆ	632.0(458.0) 25.0(18.2) 26.8(19.3)
	午後おやつ	クッキー 牛乳	ホットケーキミックス、油、砂糖	無調整豆乳 牛乳			0.7(0.5)
04木	昼食	豚みそコーン丼 春雨サラダ 白菜のすまし汁	米、砂糖、油 はるさめ、砂糖、ごま油	豚もも薄切り肉、みそ ベーコン	コーン缶、葉ねぎ、しょうが きゅうり、にんじん はくさい、えのきたけ、乾燥わかめ	みりん、しょうゆ 食酢、しょうゆ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	557(410) 23.0(16.8) 16.4(11.8)
	午後おやつ	黒糖トースト 牛乳	食パン、黒砂糖	バター 牛乳			2.0(1.5)
05金	昼食	食パン トマトチキンカレー マセドアンサラダ バナナ	食パン 小麦粉 じゃがいも、マヨネーズ	鶏コマ肉皮なし、バター チーズ、ツナ油漬缶	たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、しょうが きゅうり、にんじん、コーン缶 バナナ	コンソメ、ケチャップ、中濃ソース、カレー粉	515(385) 22.9(17.1) 19.0(14.2) 1.6(1.2)
	午後おやつ	牛乳もち 麦茶	砂糖、片栗粉、黒砂糖	牛乳、きな粉、スキムミルク			
06土	昼食	わかめうどん キャベツのツナマヨネーズ和え バナナ	干しうどん マヨネーズ	鶏もも肉皮なし、かまぼこ ツナ油漬缶	はくさい、にんじん、乾燥わかめ キャベツ、きゅうり バナナ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	478(358) 16.3(12.2) 8.7(6.5)
	午後おやつ	ひじきごはん 麦茶	米	油揚げ	にんじん、ごぼう、ひじき	しょうゆ、みりん	1.7(1.3)
08月	昼食	ごはん かじきの竜田揚げ 三色野菜のおかか和え じゃが芋のみそ汁	米 片栗粉、油 じゃがいも	かじき かつお節 みそ、油揚げ	しょうが キャベツ、こまつな、にんじん ねぎ	しょうゆ、料理酒 しょうゆ 煮干だし汁	624(461) 27.1(19.9) 20.0(14.5) 2.0(1.5)
	午後おやつ	りんごジャムサンド 牛乳	食パン	牛乳	りんごジャム		
09火	昼食	ハヤシライス グリーンサラダ 牛乳	米、じゃがいも、油 油、砂糖	豚もも薄切り肉 牛乳	たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり、ブロッコリー	ハヤシルウ 食酢、食塩	672(486) 18.1(12.9) 17.9(13.0)
	午後おやつ	フルーツポンチ せんべい 麦茶	せんべい	カルピス	かんてん、パイン缶、みかん缶、バナナ		2.4(1.8)
10水	昼食	和風うどん 南瓜のレモン煮 バナナ	干しうどん 砂糖	鶏コマ肉皮なし、かまぼこ	はくさい、にんじん、えのきたけ、ねぎ かぼちゃ、レモン バナナ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	545(400) 17.5(13.0) 5.0(3.7)
	午後おやつ	たぬきおにぎり 麦茶	米、揚げ玉、砂糖、ごま		あおのり	しょうゆ	3.7(2.8)
11木	昼食	バターロール 鶏肉のマヨネーズ焼き ブロッコリーフレンチサラダ きゃべつのミルクスープ	バターロール パン粉、マヨネーズ、砂糖 油、砂糖	鶏もも肉皮なし チーズ スキムミルク、ベーコン	しょうが ブロッコリー、にんじん キャベツ、たまねぎ	しょうゆ、パセリ粉 食酢、食塩 コンソメ	547(402) 30.8(22.7) 22.2(16.2) 1.9(1.4)
	午後おやつ	スイートポテト 牛乳	さつまいも、グラニュー糖	牛乳、バター、卵 牛乳			
12金	昼食	あんかけ焼そば みかん中華風サラダ 豆腐とねぎのスープ	焼きそばめん、片栗粉、ごま油 砂糖、ごま、ごま油	豚もも薄切り肉、なると、鶏がらスープ 絹ごし豆腐、鶏がらスープ	はくさい、もやし、たまねぎ、にんじん、水煮だけのこ キャベツ、みかん缶、ブロッコリー ねぎ	しょうゆ、みりん 食酢、しょうゆ しょうゆ	666(491) 27.6(20.3) 17.1(12.4)
	午後おやつ	チーズ昆布おにぎり 牛乳	米、ごま	チーズ、かつお節 牛乳	塩こんぶ		1.7(1.3)
13土	昼食	豚肉チャーハン 小松菜の昆布和え 豆腐とわかめのスープ	米、オリーブ油 ごま、ごま油	豚ももひき肉 絹ごし豆腐、鶏がらスープ	たまねぎ、にんじん、あおのり もやし、こまつな、にんじん、塩こんぶ ねぎ、乾燥わかめ	しょうゆ、食塩	388(291) 13.7(10.3) 9.0(6.7)
	午後おやつ	いちごジャムサンド 麦茶	食パン		いちごジャム		1.2(0.9)
16火	昼食	コッペパン さわらのカレー風味焼き 大根とハムのりんご酢のサラダ 白菜のスープ オレンジ	コッペパン 油、砂糖 油、砂糖	さわら ハム 鶏がらスープ	りんごジャム、しょうが だいこん、きゅうり はくさい、たまねぎ オレンジ	しょうゆ、みりん、カレー粉、食塩 りんご酢、食塩	466(341.2) 23.9(17.5) 21.9(16.0) 1.5(1.1)
	午後おやつ	フライドポテト 牛乳	じゃがいも、油	牛乳		食塩	

日 曜	時間帯	献立	材 料 名				エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児
			黄	赤	緑		
			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	その他	
17 水	昼食	ごはん レバーのかりん揚げ ほうれん草の磯辺和え きゃべつのみそ汁	米 片栗粉、油、砂糖	鶏レバー	しょうが もやし、ほうれんそう、にんじん、焼きのり	ケチャップ、中濃ソース しょうゆ 煮干だし汁	574(430) 24.7(18.5) 11.2(8.4) 2.9(2.2)
	午後おやつ	おやつラーメン 麦茶	生中華めん、ごま油	みそ、油揚げ なると、鶏がらスープ	キャベツ ねぎ、乾燥わかめ	しょうゆ	
18 木 誕生会	昼食	カレーピラフ まんまるハンバーグ 花野菜のサラダ コーンスープ	米、油 パン粉、砂糖 油、砂糖	ベーコン 豚ももひき肉、木綿豆腐 鶏がらスープ	にんじん、たまねぎ たまねぎ、にんじん ブロッコリー、トマト、カリフラワー クリームコーン缶、コーン缶、たまねぎ	カレー粉 ケチャップ、中濃ソース 食酢、食塩 パセリ粉	694(506) 23.2(16.8) 25.5(18.6) 1.5(1.1)
	午後おやつ	梨ケーキ 牛乳	ホットケーキミックス、油、砂糖	無調整豆乳 牛乳	梨		
19 金	昼食	豚汁うどん ポテトサラダ バナナ	干しうどん じゃがいも、マヨネーズ	豚もも薄切り肉、みそ ベーコン	はくさい、だいこん、にんじん、しめじ、ごぼう、ねぎ きゅうり、にんじん、コーン缶 バナナ	かつおだし汁、みりん	501(368) 16.5(12.2) 12.1(8.9)
	午後おやつ	ミニおはぎ 麦茶	もち米、米、砂糖、黒ごま	きな粉		食塩	1.6(1.2)
20 土	昼食	食パン 鶏肉のバーベキューソース焼き きゅうりとコーンのサラダ かぶとベーコンのスープ	食パン 砂糖 油、砂糖	鶏もも肉皮なし ベーコン、鶏がらスープ	 キャベツ、きゅうり、コーン缶 かぶ・葉、たまねぎ	ケチャップ、しょうゆ 食酢、食塩	424(316) 22.4(16.8) 8.5(6.3) 1.5(1.1)
	午後おやつ	じゃこわかめおにぎり 麦茶	米、ごま	しらす干し	炊き込みわかめ		
22 月	昼食	きゃべつとベーコンのスパゲティー かぼちゃのサラダ 青梗菜のスープ オレンジ	スパゲティー、オリーブ油 マヨネーズ ごま油	ベーコン 鶏がらスープ	キャベツ、たまねぎ、トマト かぼちゃ、きゅうり、干しぶどう チンゲンサイ、コーン缶、にんじん オレンジ	食塩 しょうゆ	613(445) 20.9(15.1) 24.3(17.7) 1.2(0.9)
	午後おやつ	チーズトースト 牛乳	食パン、マヨネーズ	粉チーズ 牛乳		パセリ粉	
24 水	昼食	ごはん かじきのかば焼き ほうれん草ともやしのごま和え 大根と厚揚げのみそ汁	米 油、小麦粉、砂糖 すりごま、砂糖	かじき 生揚げ、みそ	 ほうれんそう、もやし、にんじん だいこん	しょうゆ、料理酒、みりん しょうゆ 煮干だし汁	613(452) 27.6(20.3) 20.2(14.6) 2.0(1.5)
	午後おやつ	ホットケーキ 牛乳	ホットケーキミックス、メープルシロップ	牛乳、バター 牛乳			
25 木	昼食	バターロール チリコンカーン 粉ふき芋 かぶのミルクスープ	バターロール 油、砂糖 じゃがいも	豚ももひき肉、水煮大豆、鶏がらスープ スキムミルク、ベーコン、鶏がらスープ	たまねぎ、トマトピューレ、にんじん パセリ かぶ・葉、たまねぎ	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、カレー粉、パセリ粉 食塩	486(363) 20.1(15.0) 13.4(10.0) 1.7(1.3)
	午後おやつ	しそおにぎり 麦茶	米、ごま	しらす干し	しそふりかけ		
26 金	昼食	カレーうどん スイートポテトサラダ バナナ	干しうどん、油 さつまいも、マヨネーズ、砂糖	豚もも薄切り肉	ほうれんそう、しめじ、にんじん、ねぎ きゅうり、干しぶどう バナナ	かつおだし汁、カレールウ、しょうゆ	586(432) 20.5(15.0) 22.0(16.0)
	午後おやつ	ツナコッペサンド 牛乳	コッペパン、マヨネーズ	ツナ油漬缶 牛乳	きゅうり		2.4(1.8)
27 土	昼食	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 根菜の煮物 なすのみそ汁	米 砂糖	鶏もも肉皮なし みそ	マーマレード だいこん、にんじん、ごぼう、いんげん たまねぎ、なす	しょうゆ、みりん かつおだし汁、しょうゆ、みりん 煮干だし汁	471(353) 24.1(18.1) 8.7(6.5) 2.3(1.7)
	午後おやつ	青のりチーズサンド 麦茶	食パン、マヨネーズ	スライスチーズ	あおのり		
29 月	昼食	ごはん 秋鮭のマヨネーズ焼き 白菜の梅肉和え ●呉汁	米 パン粉、マヨネーズ、砂糖 さといも	さけ かつお節 みそ、水煮大豆、油揚げ	しょうが はくさい、こまつな、にんじん、うめびしお だいこん、ねぎ、にんじん	しょうゆ、パセリ粉 かつおだし汁	595(431) 30.4(22.1) 17.4(12.3) 2.6(1.8)
	午後おやつ	シュガートースト 牛乳	食パン、グラニュー糖	バター 牛乳			
30 火	昼食	カルボナーラ風スパゲッティ ひじきときゃべつのサラダ わかめスープ オレンジ	ごま油、砂糖	ベーコン、牛乳、スキムミルク、粉チーズ、バター しらす干し 鶏がらスープ	たまねぎ、ほうれんそう、しめじ キャベツ、きゅうり、にんじん、ひじき 葉ねぎ、乾燥わかめ オレンジ	しょうゆ しょうゆ	749(547) 28.6(20.9) 34.2(25.2) 1.8(1.4)
	午後おやつ	ツナコーンパン 牛乳	ホットケーキミックス、油、マヨネーズ	無調整豆乳、ツナ油漬缶 牛乳	コーン缶、たまねぎ	パセリ粉	

※マヨネーズは卵なしを使用しています。
※●のメニューは今月の郷土料理です（埼玉県）