

2025年 9月の献立表

ひむろこだま保育園

◎栄養価は3～5歳児

*午前おやつは乳児のみの提供

日付			曜日	午前おやつ	献立名	材料	おやつ	栄養価
1	29	月		牛乳 動物ビスケット	五目うどん ブロッコリーの土佐和え	うどん、鶏もも肉、だいこん、たまねぎ、にんじん、しいたけ、油揚げ、青ネギ、本みりん、うすくちしょうゆ、かつおだし、こんぶだし ブロッコリー、かつお節、砂糖、酢、しょうゆ、かつおだし	牛乳 塩昆布おにぎり 米、塩こんぶ	エネルギー 440 Kcal たんぱく質 17.9 g
2	16	火	30	牛乳 きな粉せんべい	七分づきご飯 鶏肉のレモン醤油焼き 南瓜サラダ 野菜とベーコンのスープ	七分づき米 鶏もも肉、しょうが、にんにく、しょうゆ、みりん、酒、レモン果汁 かぼちゃ、じゃがいも、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ハム、マヨドレ、食塩 キャベツ、たまねぎ、にんじん、ベーコン、本みりん、うすくちしょうゆ、コンソメ	牛乳 ツナマヨパン 小麦粉、ベーキングパウダー、ツナ、マヨドレ、砂糖、豆乳、なたね油	エネルギー 552 Kcal たんぱく質 22.9 g
3		水		牛乳 星のパフ	麻婆茄子丼 トマトとツナのサラダ わかめスープ	米、豚ひき肉、なす、たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、砂糖、しょうゆ、うすくちしょうゆ、酒、片栗粉、米みそ、赤みそ、鶏がらスープ、なたね油 トマト、きゅうり、ツナ、コーン缶、砂糖、酢、うすくちしょうゆ カットわかめ、たまねぎ、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 グレープゼリー ぶどう濃縮果汁、砂糖、かんてんクック 星たべよ	エネルギー 523 Kcal たんぱく質 20.1 g
4	18	木		牛乳 きな粉せんべい	白ごはん ホイコーロー 華風きゅうり もずくスープ	米 豚肉、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、にんじん、しいたけ、片栗粉、米みそ、赤みそ、テンメンジャン、酒、本みりん、しょうゆ、砂糖、鶏がらスープ、なたね油 きゅうり、砂糖、酢、うすくちしょうゆ、ごま油 もずく、たまねぎ、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 ナポリタン スパゲティ、ベーコン、たまねぎ、ピーマン、にんじん、ケチャップ、ウスターソース、なたね油、コンソメ	エネルギー 664 Kcal たんぱく質 15.3 g
5	19	金		牛乳 動物ビスケット	七分づきご飯 さごしの醤油焼き （19日）さんまの塩焼き（5歳） 5品目サラダ 豆腐のみそ汁	七分づき米 さくら、酒、本みりん、うすくちしょうゆ、砂糖 さんま、食塩 ブロッコリー、大豆、にんじん、ツナ、コーン缶、マヨドレ 木綿豆腐、たまねぎ、カットわかめ、米みそ、かつおだし	牛乳 マーマレードジャムサンド 食パン、マーマレード	エネルギー 531 Kcal たんぱく質 25.3 g
6	20	土		牛乳 星のパフ	冷やし肉うどん とうもろこし	うどん、しいたけ、しょうゆ、本みりん、酒、かつおだし、和牛、にんじん、青ネギ、うすくちしょうゆ、砂糖 とうもろこし	牛乳 いちごツイスト 菓子パン	エネルギー 583 Kcal たんぱく質 23.1 g
8	22	月		牛乳 動物ビスケット	具だくさん醤油ラーメン きゅうりと鶏ささみの中華サラダ	中華めん、豚肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、なると、こまつな、コーン缶、鶏がらスープ、醤油ラーメンスープ きゅうり、鶏ささ身、コーン缶、砂糖、酢、うすくちしょうゆ、ごま油	牛乳 ゆかりおにぎり 米、三島のゆかり	エネルギー 487 Kcal たんぱく質 24 g
9		火		牛乳 きな粉せんべい	七分づきご飯 ブルコギ ブロッコリーのナムル もやしスープ	七分づき米 和牛、たまねぎ、しいたけ、にんじん、もやし、にら、にんにく、しょうが、米みそ、砂糖、酒、しょうゆ、ごま油 ブロッコリー、にんじん、砂糖、しょうゆ、鶏がらスープ、ごま油 もやし、たまねぎ、カットわかめ、うすくちしょうゆ、コンソメ	牛乳 かぼちゃ蒸しパン かぼちゃ、小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、なたね油	エネルギー 610 Kcal たんぱく質 19.3 g
10	24	水		牛乳 星のパフ	ハヤシライス カリカリじゃこサラダ ミニゼリー	米、豚肉、たまねぎ、にんじん、しめじ、ケチャップ、ハヤシルウ キャベツ、きゅうり、にんじん、しらす干し、酢、なたね油、うすくちしょうゆ 動物ミニゼリー	(10日)牛乳 ジャムパン 菓子パン	(10日) エネルギー 648kcal たんぱく質 20.1g
							(24日)お茶 フルーツヨーグルト みかん缶、もも缶、ヨーグルト(無糖)、砂糖	(24日) エネルギー 501kcal たんぱく質 14.9g
11		木		牛乳 きな粉せんべい	白ごはん 枝豆のまさご揚げ 千草和え お麩のみそ汁	米 木綿豆腐、鶏ひき肉、にんじん、枝豆、ちくわ、しらす干し、片栗粉、うすくちしょうゆ、なたね油 こまつな、にんじん、うすくちしょうゆ、酢、油揚げ、板こんにゃく、砂糖、しょうゆ、かつおだし 焼ふ、たまねぎ、えのきたけ、青ネギ、米みそ、かつおだし	牛乳 さつまいも蒸し羊羹 つぶしあん、砂糖、小麦粉、本くず、さつまいも	エネルギー 546 Kcal たんぱく質 22.7 g
12	26	金		牛乳 動物ビスケット	七分づきご飯 鮭のコーンマヨ焼き 春雨サラダ キャベツと鶏肉のスープ （26日）20世紀なし	七分づき米 べにさけ、コーン缶、マヨドレ、食塩 はるさめ、もやし、きゅうり、コーン缶、カットわかめ、砂糖、うすくちしょうゆ、酢 キャベツ、たまねぎ、鶏もも肉、うすくちしょうゆ、かつおだし なし	牛乳 フライドポテト じゃがいも、米粉、食塩、なたね油	エネルギー 465 Kcal たんぱく質 21.4 g
13		土		牛乳 星のパフ	そばめし 胡瓜とわかめの酢の物 豆腐とえのきのスープ	米、焼きそばめん、豚ひき肉、キャベツ、にんじん、焼きそばソース、ケチャップ きゅうり、カットわかめ、酢、砂糖、うすくちしょうゆ 木綿豆腐、えのきたけ、カットわかめ、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 黒糖パン 菓子パン	エネルギー 535 Kcal たんぱく質 21.6 g
25		木		牛乳 きな粉せんべい	白ごはん つくね焼き マカロニサラダ かぼちゃのみそ汁	米 鶏ひき肉、絹ごし豆腐、木綿豆腐、片栗粉、本みりん、うすくちしょうゆ、食塩 マカロニ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、マヨドレ、食塩 かぼちゃ、油揚げ、たまねぎ、青ネギ、米みそ、かつおだし	牛乳 さつまいも蒸し羊羹 つぶしあん、砂糖、小麦粉、本くず、さつまいも	エネルギー 580 Kcal たんぱく質 24.1 g
27		土		牛乳 星のパフ	ウインナーコルネ ぶどうジュース	ウインナーコルネ ぶどう濃縮果汁	*半日保育のため、おやつはありません	
17	誕生会	水		牛乳 星のパフ	栗入り中華おこわ 彩り野菜のマーボー豆腐 中華スープ 杏仁豆腐	米、もち米、くり、豚肉、干しいたけ、砂糖、しょうゆ、本みりん、かつおだし 木綿豆腐、豚ひき肉、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、なす、にんじん、たまねぎ、しいたけ、にんにく、しょうが、片栗粉、赤みそ、米みそ、醤油、鶏がらスープ カットわかめ、青ネギ、中華だしの素、うすくちしょうゆ なし、パイナップル、牛乳、かんてん、砂糖	牛乳 マーラーカオ 小麦粉、ベーキングパウダー、牛乳、黒砂糖、しょうゆ、なたね油	エネルギー 643 Kcal たんぱく質 21.9 g

9月の平均栄養価(3～5歳児)
＜昼食・おやつ合計＞
エネルギー 547kcal
たんぱく質 21.2g
脂質 19.3g
炭水化物 72.1g
食塩相当量 2.3g

エネルギー

たんぱく質、脂質、炭水化物の3つの栄養素がエネルギーを産生します。生命機能の維持や身体活動に利用されます。摂取エネルギーのバランスによって体重が変動します。

脂質

油、バター、脂質の多い肉、揚げ物、スナック菓子等に多く含まれます。細胞膜の主な構成成分。脂溶性ビタミンの吸収を助けます。

たんぱく質

肉、魚、卵、大豆・大豆製品、乳・乳製品等に多く含まれます。人体の骨格や筋肉などの材料になります。

日本一を誇る鳥取の20世紀梨

栽培開始から100年を超える歴史を持つ鳥取の20世紀梨。9月に旬を迎え、酸味と甘さのバランスのとれたさわやかな味で、シャキシャキとした食感が特徴です。