



メニュー表



2025年09月

し～な保育園 幼児食

日付	献立名	食材(材料)名			午後おやつ	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
		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		(kcal)	(g)	(g)	(g)
1日 (月)	中華飯 甘芋	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 さつまいも 油 きび砂糖	豚肉	たまねぎ にんじん キャベツ	ちんすこう 牛乳	497	11.6	14.9	1.1
2日 (火)	ご飯 さばの塩焼き 人参しりしり 味噌汁(油揚げ・玉ねぎ)	精白米 三温糖 ごま油	さば 卵 油揚げ 味噌	にんじん たまねぎ	ミルクトースト 牛乳	407	17.1	12.7	1.3
3日 (水)	ご飯 牛肉入りコロッケ ラタトゥイユ 味噌汁(麩・えのき) ピーチゼリー	精白米 じゃがいも パン粉 三温糖 油 麩 ピーチゼリー	牛肉 豚肉 味噌 	たまねぎ トマトソース トマトケチャップ にんにく なす ピーマン えのきたけ	ぶどうケーキ 牛乳	557	13.1	20.1	0.8
4日 (木)	ご飯 回鍋肉 きゅうりのナムル スープ(もやし・わかめ)	精白米 三温糖 片栗粉 めんつゆ ごま油	豚肉 味噌 わかめ	にんじん キャベツ きゅうり もやし	スイートパンプキン 牛乳	446	16.6	16.1	0.8
5日 (金)	ご飯 タンダリーチキン ツナとトマトのサラダパスタ 野菜スープ 	精白米 マヨネーズ カレー粉 スパゲッティ 油	鶏肉 ツナ	トマトケチャップ にんにく トマト きゅうり たまねぎ にんじん	プリン クラッカー 牛乳	492	17.8	16.9	1.6
6日 (土)	ご飯 ハンバーグ(照焼きソース) 二色サラダ 味噌汁(麩・わかめ)	精白米 片栗粉 マヨネーズ 麩	鶏肉 豚肉 わかめ 味噌	たまねぎ ブロッコリー ホールコーン	せんべい お茶	385	13.2	11.6	1.0
8日 (月)	ご飯 白身魚フライ マカロニソテー キャロットサラダ 味噌汁(油揚げ・玉ねぎ)	精白米 パン粉 油 マカロニ マヨネーズ	たら 青のり ロースハム 油揚げ 味噌	にんじん いんげん たまねぎ	クッキー(ごま) 牛乳	466	15.3	16.0	1.0
9日 (火)	冷やしきしめん 鶏肉の唐揚げ キャベツ添え	きしめん めんつゆ 天かす 片栗粉 油 ごまドレッシング きび砂糖 アミノ油	かまぼこ 鶏肉 	ほうれん草 しょうが にんにく キャベツ	焼きおにぎり(大豆味噌) 牛乳	409	16.1	15.2	1.7
愛知県の郷土料理「きしめん」									
10日 (水)	ビビンバ丼 焼きかぼちゃ わかめスープ	精白米 三温糖 めんつゆ 油 きび砂糖 ごま油	鶏肉 豚肉 味噌 卵 わかめ	たまねぎ にんじん もやし きゅうり かぼちゃ	蒸しパン(ココア) 牛乳	489	17.0	13.0	1.1
11日 (木)	ご飯 豚肉のハーベキューソース炒め 春雨サラダ 味噌汁(油揚げ・もやし)	精白米 三温糖 きび砂糖 はるさめ 酢 ごま油	豚肉 油揚げ 味噌	たまねぎ トマトケチャップ にんじん きゅうり もやし	ハッシュドポテト 牛乳	448	14.7	16.2	1.0
12日 (金)	なすとひき肉のカレーライス 野菜のごま風味サラダ 	精白米 カレー粉 油 めんつゆ ごま	豚肉 鶏肉	たまねぎ にんじん なす キャベツ ブロッコリー	ぶどうゼリー クラッカー 牛乳	438	13.1	12.5	1.1



メニュー表



2025年09月

し～な保育園 幼児食

日付	献立名	食材(材料)名			午後おやつ	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
		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		(kcal)	(g)	(g)	(g)
13日 (土)	ご飯 チキンカツ ジャーマンポテト すまし汁(麩・ほうれん草)	精白米 パン粉 じゃがいも 油 麩	鶏肉 豚肉	たまねぎ ほうれん草	ビスケット お茶	449	13.2	15.2	1.0
16日 (火)	ご飯 豆腐ハンバーグ(照焼きソース) マカロニサラダ 味噌汁(玉ねぎ・人参)	精白米 片栗粉 マカロニ マヨネーズ	鶏肉 豆腐 味噌	たまねぎ キャベツ ホールコーン にんじん	チーズおかかおにぎり 牛乳	435	15.0	10.2	1.1
17日 (水)	ご飯 鶏肉の生姜焼き 大豆のチリコンカン 味噌汁(麩・わかめ)	精白米 きび砂糖 片栗粉 三温糖 麩	鶏肉 大豆 豚肉 わかめ 味噌	しょうが たまねぎ トマトソース トマトケチャップ にんにく	お好み焼き 牛乳	455	19.6	15.8	1.1
18日 (木)	ご飯 豚肉と野菜のうま煮 パンブキンサラダ 味噌汁(油揚げ・もやし)	精白米 三温糖 マヨネーズ	豚肉 油揚げ 味噌	しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ きゅうり もやし	パンケーキ(ケーキシロップ) 牛乳	477	16.7	16.3	1.1
19日 (金)	麻婆飯 彩りサラダ ピーチゼリー	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 めんつゆ ピーチゼリー	豆腐 豚肉 味噌	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ にんじん ブロッコリー	うどん 牛乳	446	15.4	9.0	2.0
20日 (土)	ハヤシライス ブロッコリーサラダ	精白米 じゃがいも ハヤシルウ めんつゆ	豚肉 スキムミルク	たまねぎ にんじん ブロッコリー	せんべい お茶	413	10.5	9.8	1.4
22日 (月)	ご飯 赤魚の煮付け 和風スパゲティ 味噌汁(油揚げ・玉ねぎ)	精白米 三温糖 スパゲティ 油	赤魚 ベーコン 油揚げ 味噌	にんじん ほうれん草 たまねぎ	お麩ラスク(きなこ) 牛乳	414	16.4	12.7	1.0
24日 (水)	大豆ミートのそぼろ丼 青のりペト わかめスープ 	精白米 きび砂糖 片栗粉 三温糖 油 めんつゆ ごま じゃがいも	卵 大豆ミート 青のり わかめ	しょうが にんじん いんげん	クッキー(レーズン) 牛乳	440	15.3	10.8	1.1
25日 (木)	ご飯 ハンバーグ(ケチャップソース) ひじきの煮付け 味噌汁(麩・えのき)	精白米 きび砂糖 片栗粉 三温糖 麩	鶏肉 豚肉 ひじき 味噌	たまねぎ トマトケチャップ にんじん グリーンピース えのきたけ	チーズマヨトースト 牛乳	457	19.1	16.1	1.2
26日 (金)	カレーライス キャベツのサラダ	精白米 じゃがいも カレーウ めんつゆ	豚肉	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	りんごゼリー せんべい 牛乳	428	10.9	10.9	1.0
27日 (土)	チャーハン 野菜入りつくね スープ(豆腐・ほうれん草)	精白米 ごま油 きび砂糖	豚肉 鶏肉 豆腐	たまねぎ にんじん ホールコーン キャベツ トマトケチャップ ほうれん草	ビスケット お茶	403	10.5	15.5	1.6
29日 (月)	ご飯 鶏肉の白味噌焼き 高野豆腐と野菜の煮物 すまし汁(麩・わかめ)	精白米 三温糖 麩	鶏肉 味噌 高野豆腐 わかめ	にんじん たまねぎ	パンケーキ(ココア) 牛乳	439	19.0	13.7	1.3
30日 (火)	きつねうどん メンチカツ 野菜のマヨ和え 	うどん めんつゆ パン粉 マヨネーズ アミノ油	油揚げ かまぼこ わかめ 鶏肉 豚肉	たまねぎ キャベツ にんじん	だし天おにぎり 牛乳	409	13.2	14.3	2.2
平均						452	15.6	14.1	1.2

※土曜日の栄養価は含まれておりません。
※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。