

令和7年度 9月

献 立 表

ひまわりさかえこども園

日 ／ 曜	献 立 名	材料名（昼食・3時おやつ）			10時おやつ 3時おやつ	栄 養 価		
		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				
1 (月)	鮭むすび コンソメスープ フルーツ缶	じゃが芋、 米粉パン、 アルファ化米	牛乳、ウインナー、 いりこ	大根、玉葱、キャベツ、 パインナップル、みかん、人参、 りんご、セロリ、パセリ	お菓子牛乳 米粉パン いりこ 牛乳	エネルギー 543 kcal たんぱく質 13.1 g 脂 質 18.9 g カルシウム 216 mg		
2 (火)	ごはん フルーツ ささみの磯辺揚げ 付け合わせ 卵の花の五目煮	米、じゃが芋、 マカロニ、小麦粉	牛乳、鶏肉、 きな粉、おから、 ちくわ、青のり	人参、玉葱、ごぼう、 いんげん、干し椎茸	お菓子牛乳 あべ川マカロニ 牛乳	エネルギー 616 kcal たんぱく質 30.8 g 脂 質 15.7 g カルシウム 219 mg		
3 (水)	パン ハッシュドポーク ウインナーポテトのオープン焼き フルーツ	パン、じゃが芋、 片栗粉、マヨネーズ	牛乳、豆乳、豚肉、 きな粉、ウインナー	玉葱、コーン、人参、トマト、 グリーンピース、しめじ、パセリ	お菓子牛乳 豆乳くずもち 牛乳	エネルギー 620 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 24.2 g カルシウム 227 mg		
4 (木)	ごはん 肉じゃが ツナサラダ フルーツ	じゃが芋、米、 小麦粉、こんにゃく	牛乳、豚肉、 豆乳、ツナ	玉葱、キャベツ、人参、 小松菜、いんげん、コーン	お菓子牛乳 マーブル蒸しパン 牛乳	エネルギー 555 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 14.8 g カルシウム 251 mg		
5 (金)	ごはん フルーツ 白身魚の西京焼き 付け合わせ 肉みそ納豆	米、小麦粉、米粉、 ごま油	牛乳、白身魚、 納豆、豆腐、みそ、 かつお節、豚肉	玉葱、人参、いんげん、 葱、生姜	お菓子牛乳 チュロス 牛乳	エネルギー 616 kcal たんぱく質 31.2 g 脂 質 22.0 g カルシウム 238 mg		
6 (土)	かやくうどん キャベツの塩昆布和え フルーツ	うどん、ごま油	牛乳、鶏肉、 かまぼこ、昆布、 油揚げ	玉葱、キャベツ、人参、 ほうれん草	お菓子牛乳 お菓子 牛乳	エネルギー 485 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 17.1 g カルシウム 252 mg		
8 (月)	ごはん 豚肉の生姜炒め ジャーマンポテト フルーツ	じゃが芋、米、 小麦粉、片栗粉	牛乳、豚肉、豆乳、 豆乳ホイップ、 ウインナー	玉葱、もやし、人参、 しめじ、ピーマン、生姜、 パセリ、ほうれん草	お菓子牛乳 野菜とれたよ (クッキー&ケーキ) 牛乳	エネルギー 661 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 23.2 g カルシウム 235 mg		
9 (火)	ごはん ポークビーンズ キャベツの梅和え フルーツ	じゃが芋、米、 クラッカー、 梅ジャム	牛乳、豚肉、大豆、 鶏肉	玉葱、キャベツ、人参、 小松菜、いんげん、梅	お菓子牛乳 クラッカーサンド (イチゴジャム) 牛乳	エネルギー 520 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 13.4 g カルシウム 302 mg		
10 (水)	鮭ときのこのスパゲティ 豆腐サラダ フルーツ	スパゲティ、 マヨネーズ、 じゃが芋	牛乳、鮭、豆腐、 いりこ	人参、キャベツ、小松菜、 玉葱、エリンギ、しめじ、 コーン、干し椎茸、にんにく	お菓子牛乳 フライドポテト いりこ 牛乳	エネルギー 527 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 22.2 g カルシウム 258 mg		
11 (木)	パン ピザバーグ コーンクリームスープ フルーツ	ポップコーン、 パン粉、片栗粉、 マヨネーズ、パン	牛乳、豚肉、豆腐、 鶏肉、豆乳、 ウインナー	玉葱、キャベツ、コーン、 人参、しめじ、ピーマン、 パセリ	お菓子牛乳 ポップコーン 牛乳	エネルギー 556 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 27.6 g カルシウム 297 mg		
12 (金)	ごはん フルーツ 鰯フライ 付け合わせ 冬瓜スープ	米、パン粉、 小麦粉、片栗粉	牛乳、鰯、 カルピス、豚肉、 寒天	冬瓜、キャベツ、人参、 葱、干し椎茸、玉葱	お菓子牛乳 カルピスゼリー 牛乳	エネルギー 533 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 16.5 g カルシウム 305 mg		
13 (土)	ごはん わかめスープ フルーツ	米、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、のり、 わかめ	人参、もやし、キャベツ、 ほうれん草、コーン、豆苗、 生姜	お菓子牛乳 お菓子 牛乳	エネルギー 593 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 20.0 g カルシウム 324 mg		
16 (火)	ごはん 揚げ出し豆腐の野菜あんかけ 切干大根の煮物 フルーツ	米、小麦粉、片栗粉	牛乳、豆腐、 豆乳、さつま揚げ	人参、玉葱、切干大根、 いんげん、しめじ、葱、 干し椎茸	お菓子牛乳 しほり出しクッキー 牛乳	エネルギー 643 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 23.3 g カルシウム 318 mg		
17 (水)	パン 鶏肉のクリーム煮 マカロニサラダ フルーツ	パン、さつま芋、麩、 じゃが芋、マカロニ、 マヨネーズ、小麦粉	牛乳、豆乳、 鶏肉、ツナ	玉葱、人参、コーン、 キャベツ、きゅうり、 グリーンピース、しめじ	お菓子牛乳 お惣菜ラスク 牛乳	エネルギー 635 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 24.4 g カルシウム 225 mg		
18 (木)	ごはん 麻婆豆腐 パンサンスー フルーツ	米、小麦粉、春雨、 ごま、片栗粉、 ごま油	牛乳、豆腐、豚肉、 豆乳、みそ、鶏肉、 ちくわ	人参、玉葱、もやし、 きゅうり、コーン、トマト、 ニラ、生姜、干し椎茸	お菓子牛乳 ミートソース蒸しパン 牛乳	エネルギー 619 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 20.4 g カルシウム 331 mg		
19 (金)	ごはん 白身魚のムニエルきのこソース さつま芋と豆乳のカレースープ フルーツ	米、さつま芋、 餃子の皮、 小麦粉、片栗粉	牛乳、白身魚、 豆乳、いりこ、 ウインナー	りんご、玉葱、人参、 エリンギ、しめじ、コーン、 パセリ	お菓子牛乳 アップルパイ いりこ 牛乳	エネルギー 571 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 15.5 g カルシウム 289 mg		
20 (土)	中華風まぜごはん 豆腐のすまし汁 フルーツ	米、ごま油	牛乳、鶏肉、豆腐、 油揚げ、わかめ	人参、玉葱、エリンギ、 いんげん、しめじ、生姜、 干し椎茸、葱	お菓子牛乳 お菓子 牛乳	エネルギー 552 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 15.4 g カルシウム 239 mg		
22 (月)	パン フルーツ さつま芋コロッケ 付け合わせ 洋風スープ	さつま芋、じゃが芋、 米、もち米、こしあん、 パン粉、小麦粉、パン	牛乳、豚肉、 きな粉、 ウインナー	キャベツ、玉葱、人参、 グリーンピース、セロリ、 パセリ	お菓子牛乳 おはぎ 牛乳	エネルギー 656 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 20.2 g カルシウム 296 mg		
24 (水)	ごはん お好みボール もずくスープ フルーツ	米、小麦粉、パン、 さつま芋、ごま油	牛乳、豚肉、 もずく、いりこ、 かつお節、青のり	キャベツ、人参、白菜、 玉葱、もやし、コーン、葱、 豆苗、干し椎茸	お菓子牛乳 さつま芋パン いりこ 牛乳	エネルギー 653 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 16.6 g カルシウム 330 mg		
25 (木)	ポークカレー 野菜サラダ フルーツ	米、じゃが芋、 小麦粉	牛乳、豚肉、豆乳、 豆乳ホイップ	玉葱、キャベツ、人参、コーン、 きゅうり、ぶどう、にんにく、 グリーンピース、レーズン、りんご	お菓子牛乳 誕生日ケーキ 牛乳	エネルギー 688 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 27.7 g カルシウム 250 mg		
26 (金)	ごはん フルーツ 白身魚のポテマヨ焼き 付け合わせ 切干大根のナポリタン	米、じゃが芋、 マヨネーズ	牛乳、カルピス、 ウインナー、 白身魚	玉葱、バナナ、パインナップル、 みかん、切干大根、パセリ、 トマト、小松菜、ピーマン、人参	お菓子牛乳 カルピスポンチ 牛乳	エネルギー 545 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 14.0 g カルシウム 263 mg		
27 (土)	豚汁うどん キャベツとコーンのサラダ フルーツ	うどん	牛乳、豚肉、みそ、 油揚げ	キャベツ、人参、玉葱、 大根、コーン、ねぎ	お菓子牛乳 お菓子 牛乳	エネルギー 494 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 17.8 g カルシウム 247 mg		
29 (月)	パン フルーツ サクサクチキン 付け合わせ ジュリアンスープ	コーンフレーク、 春雨、パン、 マヨネーズ	牛乳、鶏肉、 ウインナー	南瓜、玉葱、大根、人参、 えのき茸、豆苗、セロリ	お菓子牛乳 金魚すくいゼリー 牛乳	エネルギー 512 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 14.0 g カルシウム 263 mg		
30 (火)	ごはん 赤魚と大根の煮付け 里芋と生揚げのみそ和え フルーツ	米、里芋、小麦粉、 ごま、ごま油	牛乳、赤魚、 生揚げ、豚肉、 みそ	大根、人参、キャベツ、 玉葱、ニラ、生姜	お菓子牛乳 ニラチヂミ 牛乳	エネルギー 527 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 12.3 g カルシウム 268 mg		

※牛乳・カルピス以外の食品、調味料には卵・乳製品は使用していません。