令和７年　9月　給食献立表　　杉ノ子第二保育園

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	月	キーマカレー もやしのスープ 花畑サラダ 果物(バナナ)	牛乳 菓子 ジャムサンド 牛乳	牛乳・ぶたひき肉・ベーコン	菓子・精白米・調合油・いりごま・食パン	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・にんにく・しょうが・ホールトマト・りょくとうもやし・生しいたけ・キャベツ・にんじん・きゅうり・冷凍コーン・バナナ・いちごジャム
2	火	ご飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ 茹でキャベツ チャプチェ 果物(梨)	ヨーグルト 麦茶 きなこ蒸しパン 牛乳	ヨーグルト・木綿豆腐・赤みそ・削り節・煮干し・若鶏もも皮なし・きな粉・牛乳	精白米・片栗粉・調合油・マヨネーズ・マロニー・三温糖・ごま油・薄力粉	えのきたけ・みずな・しょうが・にんにく・キャベツ・青ピーマン・赤ピーマン・りょくとうもやし・なし
3	水	牛乳パン 五目スープ キッシュ マカロニサラダ さつまいものレモン煮 ヨーグルト	果物(バナナ) 麦茶 若布ごはん 麦茶	鶏卵・ベーコン・ピザ用チーズ・ロースハム・エッグケアマヨネーズ・ヨーグルト	ロールパン・調合油・マカロニ・スパゲティ・さつまいも・三温糖・精白米	バナナ・たまねぎ・にんじん・ゆでたけのこ・チンゲンサイ・乾しいたけ・赤ピーマン・ほうれんそう・きゅうり・レモン果汁
4	木	ご飯 味噌汁 鯖の香味焼き 筑前煮 果物(バナナ)	ジュース 菓子 いももち 牛乳	油揚げ・赤みそ・削り節・煮干し・さば・若鶏もも皮なし・牛乳	菓子・精白米・三温糖・調合油・じゃがいも・有塩バター・片栗粉	りんごジュース・くりかぼちゃ・こねぎ・しょうが・長ねぎ・ゆでたけのこ・にんじん・ごぼう・れんこん・さやえんどう・バナナ
5	金	プルコギ丼 若布スープ バンサンスー 和梨ゼリー	牛乳 菓子 ツイストドーナッツ 牛乳	牛乳・ぶたロース・ロースハム	菓子・精白米・調合油・三温糖・ごま油・いりごま・はるさめ・オレンジゼリー・クリームパン	にんにく・たまねぎ・にんじん・ごぼう・にら・塩わかめ・長ねぎ・きゅうり
6	土	チャンポンうどん じゃが芋のそぼろ煮 フルーツヨーグルト	牛乳 菓子 おかかチーズおにぎり 麦茶	牛乳・ぶたロース・蒸しかまぼこ・鶏ひき肉・ヨーグルト・プロセスチーズ・削り節	菓子・ゆでうどん・ごま油・じゃがいも・調合油・三温糖・精白米	長ねぎ・にんじん・キャベツ・りょくとうもやし・にら・みかん缶詰
8	月	ふりかけご飯 かきたま汁 鮭のスタミナ焼き ポテトフライ もやしとほうれん草の胡麻和え 果物(梨)	牛乳 菓子 そうめん 麦茶	牛乳・鶏卵・削り節・さけ・赤みそ・若鶏ささ身	菓子・精白米・片栗粉・フライドポテト・調合油・すりごま・三温糖・そうめん	長ねぎ・セロリー・にんにく・りょくとうもやし・ほうれんそう・なし・乾しいたけ・にんじん
9	火	ご飯 味噌汁 塩麻婆豆腐 ナムル りんごゼリー	ヨーグルト 麦茶 お好み焼き 牛乳	ヨーグルト・赤みそ・削り節・煮干し・木綿豆腐・ぶたひき肉・鶏卵・ベーコン・牛乳	精白米・釜焼きふ・ごま油・三温糖・片栗粉・いりごま・オレンジゼリー・お好み焼き粉・調合油	えのきたけ・こねぎ・ゆでたけのこ・にら・乾しいたけ・長ねぎ・しょうが・にんにく・りょくとうもやし・きゅうり・にんじん・キャベツ・冷凍コーン・たまねぎ・あおのり
10	水	バターロールパン 白菜と春雨のスープ チキンカツ 茹で野菜 ヨーグルト	果物(バナナ) 麦茶 栗おこわ(幼児) さつまいもご飯(乳児) 麦茶	若鶏もも皮なし・鶏卵・ヨーグルト	ロールパン・はるさめ・薄力粉・パン粉・調合油・マヨネーズ・精白米・さつまいも・ごましお	バナナ・はくさい・乾しいたけ・こまつな・キャベツ・にんじん・きゅうり
11	木	青菜ご飯 味噌汁 豚肉のりんごソースがけ キャベツの中華風サラダ 果物(バナナ)	ジュース 菓子 クリームコーンパスタ 麦茶	赤みそ・削り節・煮干し・ぶたロース・ベーコン・牛乳・パルメザンチーズ	菓子・精白米・三温糖・いりごま・ごま油・マカロニ・スパゲティ・調合油	りんごジュース・だいこん・たまねぎ・こまつな・りんご・キャベツ・きゅうり・焼きのり・バナナ・ほうれんそう・コーン缶詰クリーム
12	金	ご飯 豚汁 出汁入り玉子焼き れんこんの金平 果物(みかん缶)	牛乳 菓子 チーズスキムクッキー 麦茶	牛乳・ぶたロース・生揚げ・赤みそ・鶏卵・パルメザンチーズ・脱脂粉乳	菓子・精白米・さといも・糸こんにゃく・調合油・三温糖・いりごま・ごま油・薄力粉・無塩バター	だいこん・にんじん・ごぼう・長ねぎ・れんこん・みかん缶詰
13	土	焼きそば コーンのスープ かぼちゃのそぼろ煮 ヨーグルト	牛乳 菓子 おにぎり 麦茶	牛乳・ぶたロース・鶏ひき肉・ヨーグルト	菓子・中華めん・調合油・片栗粉・三温糖・精白米	キャベツ・たまねぎ・にんじん・青ピーマン・あおのり・冷凍コーン・チンゲンサイ・くりかぼちゃ
16	火	ご飯 味噌汁 さっぱりしょうが焼き 南瓜とチーズのカレーサラダ 果物(バナナ)	牛乳 菓子 ヨーグルトケーキ 麦茶	牛乳・木綿豆腐・赤みそ・削り節・煮干し・ぶたロース・プロセスチーズ・エッグケアマヨネーズ・鶏卵・プレーンヨーグルト	菓子・精白米・三温糖・薄力粉・調合油	たまねぎ・塩わかめ・しょうが・だいこん・くりかぼちゃ・ブロッコリー・バナナ・レモン果汁

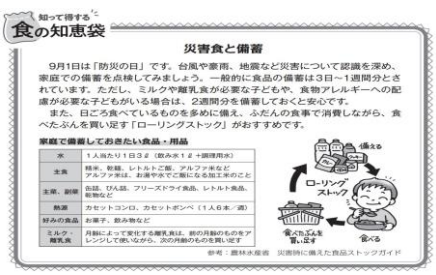
区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂 肪(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(ﾚﾁﾉｰﾙ当量:RE)(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
乳児	506	19.5	16.2	222	1.8	147	0.33	0.36	28	4.2	1.9
幼児	584	21.5	18.9	196	2.2	163	0.38	0.34	32	5.3	2.3

※おやつの上段は、乳児の午前のおやつです
※乳児のマヨネーズは、卵の入っていない製品を使用しています
※材料の入荷状況のにより献立を変更する場合があります
※まだ食べたことのない食材はご家庭でお試しください
※★マークは新メニューです

保護者	園長	栄養士

令和７年　9月　給食献立表　杉ノ子第二保育園

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
17	水	牛乳パン キャベツのスープ 照り焼きハンバーグ 人参しりしり 粉ふき芋 ぶどうゼリー	果物(バナナ) 麦茶 いなり寿司 麦茶	鶏ひき肉・ぶたひき肉・まぐろ油漬缶詰・油揚げ	ロールパン・有塩バター・パン粉・調合油・三温糖・片栗粉・ごま油・じゃがいも・オレンジゼリー・精白米・いりごま	バナナ・キャベツ・たまねぎ・えのきたけ・にんじん
18	木	お赤飯 むらくも汁 サーモンフライ 焼きそば スティックきゅうり 果物(梨)	ジュース 菓子 モンブランケーキ(幼児) さつまいもケーキ(乳児) 麦茶	ささげ・鶏卵・削り節・さけ	菓子・精白米・ごましお・片栗粉・薄力粉・パン粉・調合油・中華めん・マヨネーズ・ショートケーキ	りんごジュース・たまねぎ・えのきたけ・ほうれんそう・キャベツ・青ピーマン・きゅうり・なし
19	金	★根菜カレー★ 春雨スープ オリエンタルサラダ 果物(みかん缶)	牛乳 菓子 フレンチトースト 牛乳	牛乳・ぶたロース・若鶏ささ身・鶏卵	菓子・精白米・さつまいも・調合油・はるさめ・コーンフレーク・ごま油・食パン・三温糖	れんこん・たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ・キャベツ・きゅうり・みかん缶詰
20	土	ミートソーススパゲッティ ポテトスープ コーンサラダ ヨーグルト	牛乳 菓子 ツナサンド 牛乳	牛乳・鶏ひき肉・ぶたひき肉・パルメザンチーズ・ベーコン・ヨーグルト・まぐろ油漬缶詰・エッグケアマヨネーズ	菓子・マカロニ・スパゲティ・有塩バター・三温糖・調合油・じゃがいも・食パン	にんにく・セロリー・たまねぎ・にんじん・青ピーマン・ホールトマト・トマトケチャップ・キャベツ・きゅうり・冷凍コーン
22	月	若布ごはん 味噌汁 肉豆腐 きゅうりの和え物 ヨーグルト	牛乳 菓子 焼き芋 牛乳	牛乳・赤みそ・削り節・煮干し・ぶたロース・木綿豆腐・ヨーグルト	菓子・精白米・釜焼きふ・しらたき・調合油・三温糖・ごま油・さつまいも	キャベツ・こねぎ・たまねぎ・にんじん・長ねぎ・ゆでたけのこ・乾しいたけ・しょうが・きゅうり
24	水	ブリオッシュパン ジュリエンヌスープ タンドリーチキン 茹で人参 蒸しじゃがいも ももゼリー	果物(バナナ) 麦茶 おはぎ 麦茶	若鶏もも皮なし・プレーンヨーグルト・あずき・きな粉	パン・じゃがいも・マヨネーズ・ゼリー・精白米・三温糖	バナナ・キャベツ・たまねぎ・にんじん・セロリー・にんにく・しょうが・トマトケチャップ
25	木	ご飯 味噌汁 かじきの甘酢焼き 切干大根の煮付け スティックきゅうり 果物(梨)	ジュース 菓子 豆腐ドーナツ 牛乳	赤みそ・削り節・煮干し・めかじき・油揚げ・絹ごし豆腐・牛乳	菓子・精白米・三温糖・片栗粉・調合油・マヨネーズ・薄力粉・粉糖	りんごジュース・えのきたけ・たまねぎ・ほうれんそう・切干しだいこん・にんじん・さやいんげん・きゅうり・なし
26	金	ふりかけご飯 味噌汁 酢鶏 キャベツときゅうりの即席漬け ヨーグルト	牛乳 菓子 しらすトースト 牛乳	牛乳・木綿豆腐・赤みそ・削り節・煮干し・若鶏もも皮なし・ヨーグルト・しらす干し・エッグケアマヨネーズ・ピザ用チーズ	菓子・精白米・片栗粉・調合油・さつまいも・三温糖・食パン	りょくとうもやし・こまつな・しょうが・にんじん・たまねぎ・青ピーマン・乾しいたけ・トマトケチャップ・キャベツ・きゅうり・焼きのり
27	土	ビビンバ丼 白菜スープ グリーンサラダ ヨーグルト	牛乳 菓子 ジャムサンド 牛乳	牛乳・ぶたひき肉・なると・ヨーグルト	菓子・精白米・調合油・三温糖・ごま油・いりごま・コッペパン	にんにく・しょうが・りょくとうもやし・にんじん・ほうれんそう・冷凍コーン・はくさい・長ねぎ・キャベツ・きゅうり・いちごジャム
29	月	ぎょうざ丼 味噌汁 ナムル 果物(バナナ)	牛乳 菓子 揚げパン 牛乳	牛乳・ぶたひき肉・生揚げ・赤みそ・削り節・煮干し	菓子・精白米・ごま油・三温糖・片栗粉・ぎょうざの皮・調合油・いりごま・ロールパン・グラニュー糖	長ねぎ・しょうが・にんにく・えのきたけ・キャベツ・にら・たまねぎ・塩わかめ・りょくとうもやし・きゅうり・にんじん・バナナ
30	火	ひじきご飯 味噌汁 豚肉のステーキソースかけ 野菜ソテー ヨーグルト	菓子 牛乳 りんごケーキ 麦茶	牛乳・若鶏もも皮なし・油揚げ・赤みそ・削り節・煮干し・ぶたロース・ヨーグルト・鶏卵	菓子・精白米・調合油・三温糖・釜焼きふ・無塩バター・薄力粉	にんじん・乾しいたけ・乾ひじき・えのきたけ・こねぎ・たまねぎ・キャベツ・りょくとうもやし・青ピーマン・りんご缶詰

旬の食材で夏の疲れを回復させましょう

まだ暑い日も多いですが、虫の声や澄んだ空に秋の気配を感じられるようになってきました。秋はたくさんの食材が旬を迎えます。おいしくて栄養たっぷりの旬の食材を食べ、夏の疲れを回復していきましょう。