



2025年 9月 給食献立予定表 幼児食



水巻第一保育所

日付	曜日	献立名				食材名				栄養価
		未満児 主食	昼食	3時のおやつ	離乳食	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	その他	
1	月	ごはん (ふりかけ)	ポークチャップ コーンサラダ ジャーマンスープ	絞りだしクッキー(あんず) スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	豚肉、鶏肉、卵、スキムミルク	炒め油、三温糖、油、じゃが芋、 薄力粉、マーガリン	玉ねぎ、ホールコーン、きゅうり、 レモン汁、人参、あんず	塩、ケチャップ、中濃ソース、 酢、パセリ、濃口醤油、 酒、水	エネルギー 318kcal たんぱく質 18.6g 脂質 12.8g 炭水化物 35.3g 塩分 1.5g
2	火	ごはん (のり)	白身魚のフライ タルタルソース フレンチサラダ ハムと野菜のスープ	黒ごまスティック スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	白身魚、卵、ロースハム、スキム ミルク	薄力粉、パン粉、揚げ油、三温 糖、油、マーガリン、黒ごま	らっきょう、キャベツ、きゅうり、人 参、ホールコーン、玉ねぎ、しめ じ、ネギ	塩、マヨネーズ、パセリ、 酢、薄口醤油、水	エネルギー 360kcal たんぱく質 20.4g 脂質 18.4g 炭水化物 30.8g 塩分 1.8g
3	水	ごはん (ふりかけ)	肉団子のもち米蒸し きゅうりとえのきの中華和え すまし汁	米粉のチヂミ スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	鶏ひき肉、豚ひき肉、ロースハ ム、かまぼこ、スキムミルク	もち米、片栗粉、三温糖、白ご ま、春雨、米粉、ごま油	玉ねぎ、人参、生姜、ネギ、干し 椎茸、きゅうり、えのき、ニラ、ワ カメ、もやし	濃口醤油、薄口醤油、酒、 酢、だし汁、塩、水	エネルギー 273kcal たんぱく質 15.5g 脂質 6.1g 炭水化物 40.4g 塩分 1.6g
4	木	ごはん (ふりかけ)	五目煮 焼きししゃも みそ汁 パイン	抹茶わらびもち	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	大豆、鶏肉、ちくわ、ししゃも、豆 腐、油揚げ、黄粉	つきこんにやく、三温糖、わらび 粉	人参、ごぼう、さやいんげん、昆 布、干し椎茸、玉ねぎ、えのき、 ワカメ、パイン缶	だし汁、濃口醤油、みりん、 酒、みそ、抹茶、水、塩	エネルギー 274kcal たんぱく質 16.7g 脂質 8.9g 炭水化物 39.2g 塩分 1.6g
5	金	おにぎり (ふりかけ)	血うどん バナナ	麩のラスク 果汁アイス	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	豚肉、かまぼこ	麵(血うどん)、炒め油、片栗粉、 麩、三温糖、マーガリン	キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマ ン、干し椎茸、バナナ	ふりかけ(手作り)、薄口醬 油、濃口醤油、酒、だし汁、 果汁アイス	エネルギー 282kcal たんぱく質 8.6g 脂質 10.9g 炭水化物 39.6g 塩分 1.4g
6	土	ごはん	豚肉の甘辛丼 すまし汁 オレンジ	お菓子 牛乳	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	豚肉、かまぼこ、牛乳	三温糖、ごま油、麵(そうめん)	玉ねぎ、人参、えのき、ネギ、ワ カメ、オレンジ	濃口醤油、酒、だし汁、薄 口醤油、塩、カルテツサプ レ	エネルギー 303kcal たんぱく質 17.4g 脂質 14.1g 炭水化物 29.9g 塩分 1.6g
8	月	ごはん (ふりかけ)	おからの炒り煮 レバーのソース煮 みそ汁 りんご	にんじんボンデケージョ スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	おから、鶏肉、油揚げ、鶏レ バー、ベーコン、スキムミルク	三温糖、じゃが芋、米粉、片栗 粉、油	ごぼう、人参、ピーマン、干し椎 茸、生姜、玉ねぎ、かぼちゃ、え のき、小松菜、りんご	だし汁、濃口醤油、みりん、 酒、ウスターソース、酢、み そ、塩、水	エネルギー 298kcal たんぱく質 16.6g 脂質 8.3g 炭水化物 43.9g 塩分 1.7g
9	火	ごはん (ふりかけ)	豆腐ハンバーグ チーコロサラダ みそ汁	型抜きクッキー スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	鶏ひき肉、豆腐、ベビーチーズ、 ベーコン、油揚げ、卵、スキムミ ルク	パン粉、油、三温糖、じゃが芋、 薄力粉、マーガリン	玉ねぎ、人参、きゅうり、トマト、 ホールコーン、なめこ、ワカメ	塩、ケチャップ、酢、だし 汁、みそ、水	エネルギー 279kcal たんぱく質 16.8g 脂質 11.3g 炭水化物 30.9g 塩分 1.6g
10	水	ごはん	豆キーマカレー ピクルス らっきょう	青のりせんべい 果汁アイス	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	豚ひき肉、大豆、金時豆	三温糖、薄力粉、上新粉、油	玉ねぎ、人参、トマト、なす、ほう れん草、グリーンピース、大根、 きゅうり、らっきょう、青のり	カレールー、酢、薄口醬 油、塩、果汁アイス	エネルギー 211kcal たんぱく質 10.8g 脂質 9.2g 炭水化物 26.3g 塩分 0.9g
11	木	ごはん (のり)	白身魚の梅みそ焼き 切干大根の煮物 けんちん汁 オレンジ	米粉かぼちゃもち スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	白身魚、厚揚げ、黄粉、スキムミ ルク	三温糖、つきこんにやく、米粉、 油	梅干し、切干大根、人参、さやい んげん、干し椎茸、ごぼう、ネギ、 オレンジ、かぼちゃ	酒、薄口醤油、みそ、みり ん、だし汁、濃口醤油、塩、 水	エネルギー 280kcal たんぱく質 20.8g 脂質 6.4g 炭水化物 38.7g 塩分 1.7g
12	金	ごはん (ふりかけ)	納豆ぎょうざ 春雨の酢物 豆腐の中華スープ	レーズン蒸しパン スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	挽きわり納豆、じゃこ、ロースハ ム、豆腐、スキムミルク	ぎょうざの皮、揚げ油、春雨、三 温糖、ごま油、薄力粉	ニラ、きゅうり、人参、ホールコー ン、もやし、ワカメ、ネギ、レーズ ン	濃口醤油、みりん、酢、薄 口醤油、塩、ベーキングパ ウダー、水	エネルギー 271kcal たんぱく質 13.2g 脂質 6.4g 炭水化物 41.3g 塩分 1.3g
13	土	おにぎり (ふりかけ)	ナスとトマトのスパゲティ バナナ	お菓子 牛乳	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	合びき肉、ベビーチーズ、牛乳	スパゲッティ、三温糖	玉ねぎ、なす、にんにく、トマト、 ホールトマト、バナナ	ふりかけ(手作り)、ケ チャップ、ウスターソース、 塩、カルテツサプレ	エネルギー 357kcal たんぱく質 26.1g 脂質 13.4g 炭水化物 50.3g 塩分 0.9g
15	月	敬老の日								
16	火	ごはん (ふりかけ)	じゃが豚 野菜の梅風味和え 納豆 みそ汁	果汁フルーツポンチ	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	豚肉、キッズ納豆、豆腐、油揚げ	炒め油、じゃが芋、糸こんにやく、 三温糖、白ごま	玉ねぎ、人参、さやいんげん、干 し椎茸、もやし、小松菜、チンゲ ン菜、梅干し、なめこ、ワカメ、粉 寒天、みかん缶、パイン缶	だし汁、濃口醤油、みりん、 酒、酢、塩、みそ、果汁アイ ス	エネルギー 222kcal たんぱく質 12.8g 脂質 7.4g 炭水化物 30.9g 塩分 1.6g
17 誕生日会	水	ごはん	炊き込みご飯、唐揚げ ミートローフ、ウインナー 梅じゃこパスタ、グリーンサラダ すまし汁、なし	抹茶ケーキ スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	鶏肉、合びき肉、ウインナー、 じゃこ、かまぼこ、卵、生クリー ム、スキムミルク	米、つきこんにやく、片栗粉、揚 げ油、パン粉、スパゲッティ、油、 三温糖、麩、マーガリン、薄力粉	ごぼう、人参、さやいんげん、干 し椎茸、生姜、玉ねぎ、グリン ピース、小松菜、梅干し、キャベ ツ、きゅうり、ホールコーン、水 菜、ワカメ、なし	濃口醤油、みりん、酒、薄 口醤油、塩、ケチャップ、 酢、だし汁、ベーキングパ ウダー、抹茶、水	エネルギー 661kcal たんぱく質 54.6g 脂質 31.0g 炭水化物 72.8g 塩分 2.9g
18	木	ごはん (ふりかけ)	厚揚げの炒め物 小松菜とちくわのお浸し みそ汁	ニラ焼き スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	厚揚げ、豚ひき肉、ちくわ、油揚 げ、じゃこ、スキムミルク	炒め油、三温糖、ごま油、片栗 粉、薄力粉	玉ねぎ、人参、しめじ、ほうれん 草、小松菜、えのき、かぼちゃ、 ワカメ、ニラ	濃口醤油、薄口醤油、みり ん、だし汁、みそ、塩、水	エネルギー 299kcal たんぱく質 20.1g 脂質 12.1g 炭水化物 31.1g 塩分 1.7g
19	金	ごはん (のり)	魚のみそ煮 ひじきの煮付け むらくも汁 りんご	黄粉パスタ 果汁アイス	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	鯖、白身魚、豚肉、油揚げ、豆 腐、卵、黄粉	三温糖、炒め油、糸こんにやく、 片栗粉、マカロニ	生姜、ひじき、人参、ピーマン、干 し椎茸、玉ねぎ、ネギ、りんご	だし汁、みそ、酒、みりん、 濃口醤油、薄口醤油、塩、 果汁アイス	エネルギー 246kcal たんぱく質 16.1g 脂質 12.2g 炭水化物 23.0g 塩分 1.5g
20	土	おにぎり (ふりかけ)	お野菜ジャージャー麺 バナナ	お菓子 牛乳	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	豚ひき肉、牛乳	麵(ちゃんぽん)、油、炒め油、三 温糖、片栗粉	玉ねぎ、しめじ、エリンギ、キャベ ツ、人参、もやし、ピーマン、パナ ナ	ふりかけ(手作り)、みそ、 赤みそ、みりん、濃口醬 油、酒、カルテツサプレ	エネルギー 400kcal たんぱく質 15.8g 脂質 15.2g 炭水化物 56.8g 塩分 1.3g
22	月	ごはん (のり)	煮魚 青菜の塩昆布和え みそ汁 なし	みたらしじゃがもち スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	白身魚、油揚げ、スキムミルク	三温糖、じゃが芋、片栗粉	生姜、キャベツ、ほうれん草、小 松菜、人参、塩昆布、かぼちゃ、 玉ねぎ、なめこ、ネギ、なし	だし汁、濃口醤油、みりん、 酒、みそ、水	エネルギー 234kcal たんぱく質 18.3g 脂質 3.2g 炭水化物 37.3g 塩分 1.8g
23	火	秋 分 の 日								
24	水	手作りパン (プレーン)	大麦と野菜のスープ キャベツとりんごのサラダ	焼きおにぎり(ネギ)	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	ウインナー、ベーコン、じゃこ、鯉 節	押麦、じゃが芋、三温糖、米、白 ごま、黒ごま	トマト、玉ねぎ、人参、ピーマン、 ホールコーン、キャベツ、りんご、 ネギ	ケチャップ、薄口醤油、濃 口醤油、塩、酢、みりん	エネルギー 174kcal たんぱく質 5.8g 脂質 3.3g 炭水化物 32.1g 塩分 1.4g
25	木	ごはん (のり)	魚のあんかけ かぼちゃのごま和え みそ汁	手作りヨーグルト	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	白身魚、豆腐、油揚げ、スキムミ ルク	片栗粉、揚げ油、黒ごま、三温糖	玉ねぎ、人参、ピーマン、干し椎 茸、かぼちゃ、きゅうり、えのき、 ワカメ、バナナ、みかん缶、パイン 缶	だし汁、濃口醤油、薄口醬 油、みりん、酒、みそ	エネルギー 256kcal たんぱく質 15.9g 脂質 7.7g 炭水化物 32.9g 塩分 1.3g
26	金	ごはん (ふりかけ)	和風オムレツ 野菜のサイコロ炒め すまし汁	かぼちゃポッキー 果汁アイス	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	卵、豚ひき肉、ベーコン、かまぼ こ	炒め油、三温糖、じゃが芋、春 雨、薄力粉、油	玉ねぎ、人参、ネギ、グリーンピー ス、ワカメ、かぼちゃ	濃口醤油、薄口醤油、だし 汁、ケチャップ、塩、果汁アイ ス	エネルギー 187kcal たんぱく質 9.6g 脂質 7.9g 炭水化物 21.9g 塩分 1.6g
27	土	おにぎり (ふりかけ)	焼きうどん バナナ	お菓子 牛乳	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	豚肉、かまぼこ、鯉節、牛乳	麵(うどん)、炒め油	キャベツ、人参、玉ねぎ、もやし、 ピーマン、バナナ	ふりかけ(手作り)、薄口醬 油、中濃ソース、塩、カルテ ツサプレ	エネルギー 311kcal たんぱく質 13.2g 脂質 11.8g 炭水化物 42.4g 塩分 1.4g
29	月	ごはん (のり)	焼き魚 ひじきと枝豆のサラダ 厚揚げとなすのみそ汁 なし	チーズカレー豆乳蒸しパン スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	鮭、厚揚げ、魚肉ソーセージ、ピ ザ用チーズ、豆乳、スキムミルク	三温糖、白ごま、油、薄力粉	ひじき、人参、むき枝豆(冷凍)、 水菜、玉ねぎ、なす、なめこ、ワカ メ、なし	塩、酒、濃口醤油、みりん、 酢、だし汁、みそ、カレー 粉、ベーキングパウダー、 水	エネルギー 283kcal たんぱく質 23.6g 脂質 8.5g 炭水化物 30.1g 塩分 1.7g
30	火	ごはん (ふりかけ)	大豆ナゲット 小松菜のレモン風味サラダ かぼちゃのスープ	黄粉トースト スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	大豆、豆腐、鶏ひき肉、鶏肉、黄 粉、スキムミルク	パン粉、片栗粉、揚げ油、三温 糖、油、食パン、マーガリン	小松菜、キャベツ、人参、ホール コーン、レモン汁、かぼちゃ、玉 ねぎ、水菜	塩、ケチャップ、酢、薄口醬 油、水	エネルギー 371kcal たんぱく質 21.1g 脂質 14.4g 炭水化物 44.5g 塩分 1.4g

お知らせ

- ◆0・1・2歳児のみ、10時のおやつにお菓子又は果物と牛乳が昼食には主食がつきます。
- ◆手作りのふりかけは、いじこ、鯉節、白ごま、青のり、ゆかり、塩を使用しています。
- ◆栄養価表示は、3歳以上の昼食(主食は除く)、3時のおやつ合計です。
- ◆仕入れの都合により、材料を変更する場合があります。

※気になる献立・レシピなどがありましたら、いつでもお声掛け下さい。