



2025年9月 すすきの保育園予定献立表



日にち	曜日	午前おやつ	お昼	午後おやつ	ざいりょうめい		
					熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	月	麦茶	ご飯 ツナとチーズの卵焼き	牛乳	米 砂糖 豆乳クリームバター 小麦粉 BP メープルシロップ	ツナ 卵 チーズ ひじき ちくわ かつお節 豆腐 わかめ 味噌 牛乳	玉ねぎ ほうれん草 もやし 人参
		リッツ	ほうれん草のおかか和え わかめの味噌汁	メープルマフィン			
2	火	麦茶	ご飯 お好み焼風ミートローフ 人参とごぼうのサラダ きつねスープ	牛乳	米 パン粉 マヨネーズ ごま パニオアイス せんべい	豚肉 鶏肉 かつお節 青のり 油揚げ 牛乳	玉ねぎ キャバツ もやし きゅうり 小松菜 えのき
		野菜スティック&チーズ		アイス・せんべい			
3	水	麦茶	カレーライス 大根のツナ和え	牛乳	米 油 じゃがいも カレールウ 砂糖 小麦粉 BP マーガリン ホイップクリーム	豚肉 ツナ 飲むヨーグルト 卵 牛乳	玉ねぎ 人参 マッシュルーム しめじ 大根 きゅうり
		畑のクラッカー	飲むヨーグルト	お誕生日ケーキ			黄桃缶
4	木	麦茶	ご飯 鮭の西京焼き	牛乳	米 砂糖 ごま 食パン マーガリン	鮭 味噌 ちくわ 卵 牛乳	もやし きゅうり 人参 長ねぎ
		野菜スティック&チーズ	もやしとちくわのごま和え 卵のすまし汁	シュガートースト			
5	金	麦茶	ご飯 豆腐チャンプルー	牛乳	米 砂糖 油 マヨネーズ	豚肉 豆腐 卵 かつお節 チーズ 味噌 牛乳 ヨーグルト	人参 キャバツ かぼちゃ レーズン きゅうり 切干大根 えのき みかん缶 パイン缶 バナナ
		ミレービスケット	かぼちゃサラダ 切干大根とえのきの味噌汁	フルーツヨーグルト			
6	土	麦茶	しょうゆラーメン ツナポテトサラダ	牛乳	中華麺 ごま油 じゃがいも マヨネーズ みかんゼリー ヲッフル	豚肉 なたと ツナ 牛乳	ほうれん草 もやし コーン 長ねぎ 人参
		アスパラガスビスケット	みかんゼリー	ワッフル・せんべい			
8	月	麦茶	ご飯 鶏肉の味噌焼き	牛乳	米 砂糖 油 春雨の素 カaramelソース	鶏肉 味噌 卵 かまぼこ 牛乳	きゅうり 人参 玉ねぎ
		せんべい	春雨サラダ かまぼこのすまし汁	プリン			
9	火	麦茶	ロールパン ●イズミル風ハンバーグ	牛乳	ロールパン パン粉 油 じゃがいも 砂糖 カレー粉 マヨネーズ 米	豚肉 かつお節 牛乳 チーズ	玉ねぎ ビーマン パセリ きゅうり 人参 キャバツ ブロッコリー コーン
		かぼちゃスティック	イズミル風ハンバーグ ブロッコリーのスープ	おかかチーズおにぎり			
10	水	麦茶	ご飯 サバのカレー焼き	牛乳	米 カレー粉 ごま 砂糖 ごま油 小麦粉 BP マーガリン	サバ 鶏肉 豆腐 味噌 牛乳 卵	玉ねぎ 生姜 キャバツ きゅうり 人参 しめじ レモン汁
		野菜スティック&チーズ	蒸し鶏の中華和え 豆腐としめじの味噌汁	●クッキーのシロップかけ			
11	木	麦茶	ご飯 筑前煮	牛乳	米 油 砂糖 中華麺 ごま油	鶏肉 さつま揚げ 納豆 なたと 油揚げ わかめ 味噌 牛乳 豚肉	人参 たけのこ ごぼう しめじ 小松菜 もやし キャバツ
		ブルーン	納豆和え 油揚げとわかめの味噌汁	塩焼きそば			
12	金	麦茶	ご飯 大豆ミート入り味噌そぼろ丼	牛乳	米 油 砂糖 スパゲティ マヨネーズ ウエハース	豚肉 大豆ミート 味噌 高野豆腐 牛乳	人参 玉ねぎ きゅうり キャバツ 梨
		野菜スティック&チーズ	スパゲティサラダ キャバツのすまし汁	梨・ウエハース			
13	土	麦茶	ご飯 豚肉の生姜焼き	牛乳	米 油 砂糖 今川焼き	豚肉 かつお節 牛乳	玉ねぎ 生姜 白菜 きゅうり 人参 小松菜 コーン
		クラッカー	白菜のおかか和え 小松菜とコーンのスープ	今川焼き・せんべい			
16	火	麦茶	ご飯 のり塩から揚げ	牛乳	米 塩麹 油 片栗粉 砂糖 ホットケーキミックス バター ブルーベリージャム	鶏肉 青のり 豚肉 味噌 牛乳	生姜 にんにく ごぼう 人参 玉ねぎ 小松菜
		リッツ	荳わかめのさんびら 小松菜の味噌汁	ブルーベリースコーン			
17	水	麦茶	ご飯 豆腐とえびのケチャップ煮	牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 さつまいも マーガリン	豆腐 エビ 豚肉 卵 牛乳	生姜 にんにく トマト缶 玉ねぎ 人参 切干大根 もやし 小松菜 には
		野菜スティック&チーズ	切干大根のナムル にらと卵の中華スープ	スイートポテト			
18	木	麦茶	麦ご飯 白身魚のごまダレ焼き	牛乳	米 押麦 砂糖 ごま じゃがいも マヨネーズ カレー粉 食パン マーガリン 練乳	ホキ ローズハム わかめ はんぺん 牛乳	玉ねぎ 人参 きゅうり
		ミレービスケット	カレー風味ポテトサラダ はんぺんのすまし汁	ミルククリームサンド			
19	金	麦茶	肉うどん ツナサラダ	牛乳	うどん マヨネーズ もち米 米 あんこ	豚肉 厚揚げ かまぼこ ツナ 牛乳	ねぎ キャバツ きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ バナナ
		野菜スティック&チーズ	バナナ	おはぎ			
20	土	麦茶	きんぴらチャーハン さつまいの甘煮	牛乳	米 油 ごま油 さつまいも 砂糖 アイス せんべい	豚肉 海苔 わかめ 牛乳	人参 ごぼう 生姜 玉ねぎ
		かぼちゃスティック	わかめスープ	アイス・せんべい			
22	月	麦茶	ご飯 高野豆腐の卵とじ	牛乳	米 砂糖 ぶどうゼリーの素 ホイップクリーム	高野豆腐 卵 さつま揚げ 味噌 牛乳	玉ねぎ 人参 もやし きゅうり なめたけ キャバツ
		せんべい	なめたけ和え さつま揚げの味噌汁	ぶどうゼリー			
24	水	麦茶	麻婆丼 ひじきのチーズサラダ	牛乳	米 砂糖 油 ひじき 片栗粉 マヨネーズ	豚肉 豆腐 味噌 ひじき チーズ もずく 牛乳	長ねぎ 人参 干し椎茸 生姜 にんにく 小ねぎ コーン きゅうり オレンジ
		畑のクラッカー	もずくのすまし汁	オレンジ・せんべい			
25	木	麦茶	ロールパン マカロニミートグラタン	牛乳	ロールパン マカロニ 砂糖 ホワイトソースの素 パン粉 油 米 ごま	豚肉 チーズ ローズハム 牛乳 塩昆布	玉ねぎ 人参 トマト缶 にんにく パセリ キャバツ きゅうり えのき コーン
		野菜スティック&チーズ	キャバツとハムのサラダ コンソメスープ	塩昆布おにぎり			
26	金	麦茶	ご飯 肉じゃが	牛乳	米 油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ 麩 マーガリン きょうざの皮	豚肉 カニカマ 味噌 牛乳	玉ねぎ 人参 きゅうり 大根 ほうれん草 りんご缶
		アスパラガスビスケット	カニ大根サラダ 麩とほうれん草の味噌汁	りんごのポケット焼き			
27	土	麦茶	豚丼 わかめサラダ	牛乳	米 油 砂糖 ブルーベリーゼリー	豚肉 わかめ 厚揚げ 味噌 牛乳	玉ねぎ 人参 もやし かぼちゃ
		ミレービスケット	かぼちゃの味噌汁	ブルーベリーゼリー・せんべい			
29	月	麦茶	ご飯 シユウマイ風	牛乳	米 片栗粉 しゅうまいの皮 砂糖 ごま油 パイシート グラニュー糖	豚肉 豆腐 ローズハム 味噌 牛乳 卵	玉ねぎ 人参 グリンピース 生姜 チンゲン菜 もやし コーン なめこ 小ねぎ
		クラッカー	チンゲン菜とえのきのソテー なめこの味噌汁	ミニクワッサン			
30	火	麦茶	ハヤシライス コーンとブロッコリーのサラダ	牛乳	米 油 ハヤシルウ 砂糖 じゃがいも 片栗粉	豚肉 ウィンナー 牛乳 チーズ スキムミルク	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 エリンギ マッシュルーム缶 ブロッコリー コーン キャバツ かぶ
		リッツ	ウィンナーとかぶのスープ	チーズおやき			

給与栄養量平均	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量
3歳未満児	443	16	14.6	1.1
3歳以上児	545	20	18.0	1.4

*献立の「ご飯」に使用しているお米は、国内産です。
 *栄養価は上段が0~2才児(午前おやつ有)、下段が3~5才児(午前おやつ無)です。
 *食材仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。
 *保育園では色々な食材を使用しております。献立表の材料名をご覧いただき、食べたことがない食材は事前にご家庭でお試下さい。
 *【●イズミル風ハンバーグ】【●クッキーのシロップかけ】は2023年に「トルコ・シリア地震救援金」を渡した際に
 駐日トルコ共和国大使館で教えて頂いたトルコ料理になります。