9がつ　こんだてひょう【今月の目標　スプーン・お箸を正しく使いましょう】

2025. 8. 29　風の森保育園

日	曜日	献立名	主に熱や働く力になる	主に体を作る	主に体の調子を整える	調味料	コメント	栄養価 以上児（未満児）	
1	月	ごはん	米				純ココアとチョコを少し使用しチョコ蒸しパンを作ります。	エネルギー(kcal)	464
		さけのさいきょうやき	砂糖	鮭 みそ		酒 みりん			421
		ひじきのいために	じゃがいも 砂糖 油	油揚げ	人参 ひじき 干ししいたけ	しょうゆ みりん 酒		たんぱく質(g)	22.7
		ほうれんそうのかきたまじる		卵	ほうれん草 玉ねぎ	しょうゆ 塩			20.2
		おれんじ			オレンジ			脂質(g)	12.2
		(おやつ)あしどみるく　おこさませんべい	お子様せんべい	アシドミルク					9.7
		(１５時おやつ)ぎゅうにゅう　ちょこむしぱん	ホットケーキミックス 砂糖	牛乳 ココア				食塩(g)	1.5/1.3
2	火	ごはん	米				豚肉に梅入りのみそで味付けします。さっぱりといただけます。	エネルギー(kcal)	567
		ぶたにくのうめみそやき	砂糖	豚肉 みそ すりごま	梅干し	みりん			464
		こざかなさらだ	砂糖 油	しらす干し	キャベツ 人参 コーン ひじき	しょうゆ 酢		たんぱく質(g)	26
		とうふとわかめのみそしる	じゃがいも	豆腐 みそ	若芽				19.4
		ばなな			バナナ			脂質(g)	19.8
		(おやつ)あしどみるく　やさいこんそめりんぐ	野菜コンソメリング						12.9
		(１５時おやつ)ぎゅうにゅう　ひやしそうめん	そうめん	牛乳		めんつゆ		食塩(g)	2.2/1.8
3	水	ごはん	米				良質な蛋白源の厚揚げをおろしソースをかけていただきます。	エネルギー(kcal)	450
		あつあげのおろしがけ		厚揚げ	大根	みりん 塩 しょうゆ			399
		じゃがいものそぼろに	じゃがいも	豚ひき肉 かつお節	玉ねぎ	しょうゆ みりん		たんぱく質(g)	16.9
		なめこのみそしる		みそ	なめこ 玉ねぎ 人参 ねぎ				14
		りんご			りんご			脂質(g)	12.5
		(おやつ)あしどみるく　しおせんべい	塩せんべい	アシドミルク					8.3
		(１５時おやつ)ぎゅうにゅう　せんべい　ぜりー	せんべい ぜりー	牛乳				食塩(g)	1.6/1.4
4	木	さんしょくどん	米 砂糖	鶏ひき肉 卵 ごま	ほうれん草 玉ねぎ	しょうゆ 酒	ジャムサンド🩷以上児さんは自分でジャムをパンに塗りますよ！	エネルギー(kcal)	560
		きりぼしだいこんのにもの	砂糖 油	油揚げ 干ししいたけ	切り干し大根 人参	しょうゆ みりん 酒			489
		こまつなのすましじる			玉ねぎ 小松菜 人参 えのき	しょうゆ 塩		たんぱく質(g)	23.6
		ばなな			バナナ				20.4
		(おやつ)あしどみるく　むらさきいもせんべい	紫いもせんべい	アシドミルク				脂質(g)	16.3
		(１５時おやつ)ぎゅうにゅう　いちごじゃむさんど	食パン	牛乳	いちごジャム				12.8
								食塩(g)	2.1/1.8
5	金	たまごとじうどん	うどん	卵 鶏肉	人参 玉ねぎ 干ししいたけ ねぎ	みりん 塩 しょうゆ	今日はおにぎり作り。ラップでくるんで作ります。ニギニギキュッキュッできるかな？	エネルギー(kcal)	473
		あおなのしらすあえ		しらす干し	チンゲン菜 キャベツ	しょうゆ			440
		ふるーつよーぐると	砂糖	ヨーグルト	みかん缶 パイン缶 バナナ			たんぱく質(g)	18.2
									16.5
								脂質(g)	9.6
		(おやつ)あしどみるく　かぼちゃぼーろ	かぼちゃボーロ	アシドミルク					7.6
		(１５時おやつ)ぎゅうにゅう　おさくらおにぎり	米	牛乳		酒 しょうゆ 塩		食塩(g)	2.8/2.3
6	土	かれーらいす　まかろにさらだ　くだもの	米　じゃが芋 マカロニ	ツナ 豚肉	人参 玉ねぎ グリンピース にんにく 果物	カレールウ 塩 ソース こしょう		エネルギー	611/470
		(おやつ)はいはいん	ハイハイン					たんぱく質	18.4/14.6
		(１５時おやつ)おたのしみ		牛乳				脂質 食塩	31/24.9 2.1/1.7
8	月	ろーるぱん	パン				秋の食材が給食にもチラホラ登場してきました。旬も感じます。	エネルギー(kcal)	616
		しろみざかなのこーんまよねーずやき	マヨネーズ	白身魚	クリームコーン コーン	塩			518
		あすぱらさらだ	砂糖 油		キャベツ アスパラガス 人参 玉ねぎ	酢 塩 こしょう		たんぱく質(g)	27.2
		ころころすーぷ	じゃが芋		玉ねぎ 人参 グリンピース	コンソメ 塩			23
		おれんじ			オレンジ			脂質(g)	30.7
		(おやつ)あしどみるく　おこさませんべい	お子様せんべい	アシドミルク					23.8
		(１５時おやつ)ぎゅうにゅう　やきそば	中華麺 油	牛乳 豚肉 かつお節	キャベツ 人参 玉ねぎ 青のり	ソース		食塩(g)	2.7/2.2
9	火	ごはん	米				麸のラスクは人気のあるおやつです。スキムミルクの代わりにココアをまぶして仕上げます。	エネルギー(kcal)	475
		まーぼーどうふ	砂糖 片栗粉 油	豆腐 みそ 豚ひき肉	玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 にら	しょうゆ 中華だし			435
		ちゅうかあえ	春雨 砂糖 ごま油	鶏ささみ水煮	人参 きゅうり	しょうゆ 酢		たんぱく質(g)	18.3
		わかめすーぷ			若芽 人参 竹の子	コンソメ 塩			16.7
		◎りんご　★なし			りんごまたは梨			脂質(g)	15.8
		(おやつ)あしどみるく　やさいこんそめりんぐ	野菜コンソメリング	アシドミルク					13.2
		(１５時おやつ)ぎゅうにゅう　ここあのふのらすく	麸 バター 砂糖	牛乳 ココア				食塩(g)	2/1.7
10	水	ごはん	米				今日の厚揚げメニューは肉みそをたっぷりかけていただきます。	エネルギー(kcal)	519
		あつあげのそぼろあんかけ	砂糖 片栗粉	厚揚げ 豚ひき肉	生姜 グリンピース	酒 しょうゆ みりん			445
		きりぼしだいこんのにもの	砂糖	油揚げ	切り干し大根 人参 干ししいたけ	しょうゆ みりん 酒		たんぱく質(g)	20.6
		すましじる		鶏肉	大根 玉ねぎ ねぎ	しょうゆ 塩			18.2
		ばなな			バナナ			脂質(g)	19
		(おやつ)あしどみるく　しおせんべい	塩せんべい	アシドミルク					14.2
		(１５時おやつ)ぎゅうにゅう　どーなっつ	ドーナッツ	牛乳				食塩(g)	1.5/1.2
11	木	ごはん	米				厚焼き玉子は、だし汁も入り食べやすい一品です。	エネルギー(kcal)	557
		つないりあつやきたまご	砂糖	卵 ツナ水煮	人参 玉ねぎ	塩 酒			497
		ごもくなっとう		しらす干し 納豆 かつお節	キャベツ 小松菜 人参 しいたけ	しょうゆ		たんぱく質(g)	21.1
		ぐだくさんみそしる		油揚げ みそ	かぼちゃ 玉ねぎ ごぼう 長ネギ				18.8
		おれんじ			オレンジ			脂質(g)	21.7
		(おやつ)あしどみるく　むらさきいもせんべい	紫いもせんべい	アシドミルク					17.3
		(１５時おやつ)やくると　いそごまくっきー	小麦粉 砂糖	卵 ごま	青のり			食塩(g)	1.8/1.5
12	金	ごはん	米				ごぼうは食物繊維もたっぷり。根菜類がおいしく感じるこの季節。残さず食べよう！	エネルギー(kcal)	547
		さばのしおやき		さば		塩			499
		きんぴらごぼう	砂糖 油	豚ひき肉 ごま	人参 ごぼう ピーマン	しょうゆ		たんぱく質(g)	24.2
		じゃがいものみそしる	じゃがいも	油揚げ みそ	玉ねぎ ねぎ				21.3
		ばなな			バナナ			脂質(g)	18.7
		(おやつ)あしどみるく　かぼちゃぼーろ	かぼちゃボーロ	アシドミルク					14.9
		(１５時おやつ)ぎゅうにゅう　かすてら　こざかな	カステラ	牛乳 小魚				食塩(g)	1.6/1.3
13	土	ごはん　てりやきちきん　さらだ　みそしる　くだもの	米 油 マカロニ	鶏肉 みそ 豆腐 ツナ	若芽 玉ねぎ きゅうり 果物	しょうゆ みりん		エネルギー	574/467
		(おやつ)はいはいん	ハイハイン					たんぱく質	22.1/17.8
		(１５時おやつ)おたのしみ		牛乳				脂質 食塩	17.3/13.9 2/1.6
15	月	けいろうのひ							

9がつ　こんだてひょう【今月の目標　スプーン・お箸を正しく使いましょう】

2025. 8. 29　風の森保育園

16	火	ごはん とりにくのごまてりやき かぼちゃのにもの きゃべつのみそしる ぶどうぜりー (おやつ)あしどみるく　やさいこんそめりんぐ (15時おやつ)ぎゅうにゅう　くらっかー　みかん	米 砂糖 砂糖 ぶどうゼリー 野菜コンソメリング クラッカー	 鶏肉　黒ごま　白ごま みそ アシドミルク 牛乳	 かぼちゃ キャベツ　玉ねぎ　人参 みかん	 しょうゆ　みりん しょうゆ　みりん　酒 	子ども達はみそ汁大好き♥かつお節と昆布のお出汁がおいしいですね♪	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	509 496 21.3 19.6 16.6 14.4 1.5/1.2
17	水	ごはん ぶたにくのねぎみそやき ごぼうさらだ いなかじる りんご (おやつ)あしどみるく　しおせんべい (15時おやつ)ぎゅうにゅう　まかろにのみたらしふう	米 砂糖 砂糖　マヨネーズ 塩せんべい マカロニ　砂糖　片栗粉	 豚肉　みそ ツナ水煮　すりごま 豆腐　油揚げ　みそ アシドミルク 牛乳	 ねぎ ごぼう　きゅうり　人参 人参　玉ねぎ　大根　ねぎ りんご 	 みりん 酢　しょうゆ　塩 しょうゆ　みりん	ゆでマカロニをみたらし風味で食べてみます。	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	615 561 25.9 23 25.5 20.6 1.6/1.4
18	木	ごはん にくじゃが さんしょくごまあえ えのきのみそしる りんご (おやつ)あしどみるく　むらさきいもせんべい (15時おやつ)ぎゅうにゅう　ついすとぱん	米 砂糖　じゃがいも 砂糖 紫いもせんべい ツイストパン	 豚肉 ごま 豆腐　みそ アシドミルク 牛乳	 人参　玉ねぎ　干ししいたけ　グリンピース キャベツ　小松菜　人参　もやし えのき　玉ねぎ　ねぎ りんご 	 しょうゆ　みりん　酒 しょうゆ 	和食の大好きな子ども達。和食の良さを園でも家庭でも伝えていきたいですね。	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	468 426 20.3 18.2 10.5 8.3 1.8/1.5
19	金	♡♥おたのしみめにゅー♥♡ (おやつ)あしどみるく　かぼちゃぼーろ (15時おやつ)じょあ　たんじょうけーき	パン 片栗粉　砂糖 マヨネーズ かぼちゃボーロ ケーキ	★スライスチーズ(以上児のみ) 豚ひき肉　鶏レバー　豆腐 ささみ水煮 鶏肉 アシドミルク ジョア(ヤクルト乳飲料)	 ひじき　玉ねぎ キャベツ　人参 かぼちゃ　白菜　人参　パセリ バナナ 	 塩　こしょう　しょうゆ　みりん 塩 コンソメ　塩 	9月生まれのお友達♪お誕生日おめでとうございます。	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	562 507 21.9 19 21.7 16.7 2.5/2
20	土	ごはん　さけのしおやき　にもの　みそしる　くだもの (おやつ)はいはいん (15時おやつ)おたのしみ	米　砂糖　じゃがいも ハイハイン 	鮭　豆腐　みそ 牛乳	果物　玉ねぎ　人参　若芽　グリンピース 	塩　しょうゆ　みりん 		エネルギー たんぱく質 脂質　食塩	540/440 23.5/18.9 11.1/8.9 1.8/1.5
22	月	ごはん さわらのてりやき かぼちゃのさらだ とんじる おれんじ (おやつ)あしどみるく　おこさませんべい (15時おやつ)ぎゅうにゅう　でざーとむーす くらっかー	米 マヨネーズ さといも お子様せんべい デザートムースの素　クラッカー	 さわら ツナ水煮 豚肉　みそ アシドミルク 牛乳	 かぼちゃ　人参　きゅうり 大根　人参　ごぼう　玉ねぎ　ねぎ オレンジ 	 しょうゆ　みりん 塩 	かぼちゃのおいしい季節です。煮物・天ぷらやみそ汁にも…今日はサラダにします。	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	563 525 23.3 21.2 18.4 15.3 2/1.7
23	火	しゅうぶんのひ							
24	水	**さけわかめまぜこみごはん** **あまからちきん** **まかろにさらだ** とりにくとだいこんのすましじる **ばなな** (おやつ)あしどみるく　しおせんべい (15時おやつ)ぎゅうにゅう　ぽたぽたやき ぷちぜりー	米 片栗粉　砂糖　油 マカロニ　マヨネーズ 塩せんべい せんべい　ぜりー	 鶏肉 ツナ水煮 鶏肉 アシドミルク 牛乳	 きゅうり　人参　コーン 大根　玉ねぎ　ねぎ バナナ 	 しょうゆ　みりん　酒 塩 しょうゆ　塩 	**太字**がめだかぐみさんがリクエストしてくれたメニューです。	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	598 505 22.6 17.2 23.9 16.5 1.6/1.4
25	木	ごはん いわしのしょうがに こふきいも とうふのみそしる みかん (おやつ)あしどみるく　むらさきいもせんべい (15時おやつ)ぎゅうにゅう　おはぎ	米 じゃがいも 紫いもせんべい 米　もち米　砂糖	 いわしの生姜煮 豆腐　油揚げ　みそ アシドミルク 牛乳　あんこ　きな粉	 パセリ 長ねぎ　わかめ みかん 	 塩 	お彼岸です。おはぎを手作りしようと思います。真心こめて作ります。	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	660 603 22.2 20.8 12.6 10.8 1.6/1.4
26	金	かれーらいす ふれんちさらだ よーぐると (おやつ)あしどみるく　かぼちゃぼーろ (15時おやつ)ぎゅうにゅう　せんべい　ばなな	米　じゃがいも　砂糖 油　砂糖 かぼちゃボーロ せんべい	豚肉 ヨーグルト アシドミルク 牛乳	玉ねぎ　人参　グリンピース　にんにく キャベツ　きゅうり　パイン缶　わかめ バナナ	カレールウ　塩　ソース こしょう　ケチャップ　鶏ガラスープ　赤ワイン 酢　塩　こしょう 	大鍋で作るカレーは子どもも大人も大好きです。野菜がたっぷり入ります。	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	452 434 16.2 15.6 9.9 7.9 1.6/1.4
27	土	おやこどん　とうふのすましじる　くだもの (おやつ)はいはいん (15時おやつ)おたのしみ	米　砂糖　油 ハイハイン 	鶏肉　卵　豆腐 牛乳	果物　玉ねぎ　人参　えのき　椎茸 	しょうゆ　みりん　酒 		エネルギー たんぱく質 脂質　食塩	546/456 17.3/14 17.9/14.4 1/0.8
29	月	ごはん さんまのしおやき じゃがいもとつなのにもの いなかじる りんご (おやつ)あしどみるく　おこさませんべい (15時おやつ)ぎゅうにゅう　ふかしいも	米 じゃがいも　砂糖　油 お子様せんべい さつま芋	 さんま ツナ水煮 豆腐　豚肉　みそ アシドミルク 牛乳	 人参　玉ねぎ　グリンピース 玉ねぎ　大根　ねぎ りんご 	 塩 酒　しょうゆ 	今日の秋の食材はサンマ・りんご・さつまいも・大根です。	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	521 464 19.6 17.6 17.1 13.6 1.4/1.2
30	火	ごはん すきやきに はるさめのさらだ さといものみそしる ばなな (おやつ)あしどみるく　やさいこんそめりんぐ (15時おやつ)ぎゅうにゅう　じゃことーすと	米 砂糖 春雨　砂糖　ごま油 さといも 野菜コンソメリング 食パン　マヨネーズ	 豚肉　焼き豆腐 みそ しらす干し	 ごぼう　人参　白菜　玉ねぎ　長ネギ　えのき きゅうり　人参　コーン 玉ねぎ　ねぎ バナナ 青のり	 しょうゆ　酒　みりん しょうゆ 	今日の秋の食材は里芋です。暑さも落ち着くことでしょう。	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	560 503 21 18.8 18.4 15.3 2.5/2.1

食材の入荷により、献立を変更する場合があります。

[マークの説明]★→以上児のみ　　☆→めだか組以上のみ　　◎→未満児のみ