



令和7年9月よていこんだてひょう

☆保育園給食で初めて食べる食品がないようにご家庭で食べてください☆

梨(3歳児クラス以上)・ちりめんじゃこ を使用します

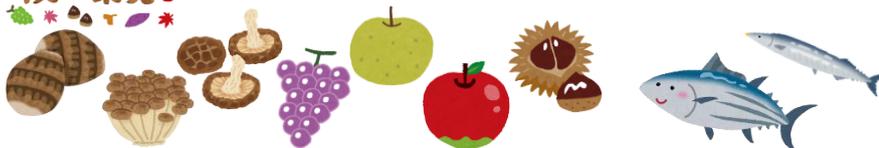


日野市立保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価
		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	【防災の日献立】 さけ五目ごはん はりはり漬け わかめのすまし汁	米/油/砂糖/ はるさめ	さけ/わかめ/牛乳	人参/しいたけ/ ねぎ/いんげん/ コーン/切干大根/ きゅうり	牛乳 非常食用クッキー (入れ替えのため) 飲むヨーグルト	エネルギー 500 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 11.7 g 食塩相当量 2.1 g
2 火	ジャージャー麺 じゃがいものごま酢和え 彩りスープ	中華めん/油/砂糖/ かたくり粉/ じゃがいも/白ごま/ 米/ごま油	豚肉/みそ/豆腐/ 牛乳/わかめ	人参/玉ねぎ/ もやし/しょうが/ きゅうり/ねぎ/ チンゲンツアイ/ コーン	牛乳 わかめコーンごはん フルーツ豆乳	エネルギー 555 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 16.2 g 食塩相当量 2.3 g
3 水	かしわ寿司 スティック野菜 青菜のみそ汁	米/油/砂糖/ 米粉ケーキ	牛乳/鶏肉/油揚げ/ 豆腐/みそ	人参/しいたけ/ いんげん/大根/ きゅうり/玉ねぎ/ ほうれんそう	牛乳 米粉ケーキ 菓子 牛乳	エネルギー 562 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 2.1 g
4 木	スタミナごはん キャベツとひじきのサラダ 豆腐のみそ汁	米/油/かたくり粉/ 砂糖/ぶどうパン	牛乳/豚肉/ひじき/ 豆腐/わかめ/みそ	しょうが/玉ねぎ/ 人参/にら/ねぎ/ キャベツ/きゅうり	牛乳 レーズンツイストパン 牛乳	エネルギー 535 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 15.0 g 食塩相当量 2.3 g
5 金	ごはん 魚のきのこ焼き コーンポテト 大根のみそ汁	米/油/かたくり粉/ じゃがいも/砂糖	さけ/チーズ/みそ/ 牛乳/粉寒天	玉ねぎ/しめじ/ えのき茸/エリンギ/ コーン/大根/青菜/ 黄桃缶	牛乳 ピーチゼリー 菓子 ぶどうジュース	エネルギー 532 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 14.0 g 食塩相当量 1.9 g
6 土	チャーハン 中華スープ フルーツゼリー	米/油/ごま油	豚肉/フルーツ豆乳	人参/玉ねぎ/ コーン/いんげん/ しいたけ/ねぎ/ チンゲンツアイ/ フルーツゼリー	フルーツ豆乳 菓子 りんごどにんじんジュース	エネルギー 536 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 11.6 g 食塩相当量 1.6 g
8 月	ラタトゥイユカレーライス フルーツゼリー とうがんのスープ	米/油/バター/ 小麦粉/米粉ケーキ	豚肉/牛乳	ズッキーニ/玉ねぎ/ ピーマン/トマト/ 人参/なす/ フルーツゼリー/ とうがん/ねぎ	牛乳 米粉ケーキ 菓子 飲むヨーグルト	エネルギー 612 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 2.3 g
9 火	【重陽の節供献立】 三色そばろごはん 煮びたし 菊花すまし汁	米/油/もちきび/ 砂糖/栗(幼児)/ 小麦粉/さつまいも	牛乳/鶏肉/わかめ/ かまぼこ/きな粉/ スキムミルク	人参/いんげん/キャ ベツ/もやし/コーン /万能ねぎ	牛乳 さつまいも蒸しパン 牛乳	エネルギー 507 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 10.4 g 食塩相当量 2.0 g
10 水	ごはん 麻婆豆腐 中華コーンスープ	米/油/砂糖/ ごま油/かたくり粉/ 小麦粉/バター/ ココア	豆腐/豚肉/みそ/ 牛乳/スキムミルク	人参/ねぎ/ しいたけ/たけのこ/ いんげん/しょうが/ 玉ねぎ/コーン/ クリームコーン	牛乳 ココアケーキ 方ルシウム飲料	エネルギー 635 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 21.4 g 食塩相当量 2.3 g
11 木	バーガーパンズ ミートローフ ほうれん草とコーンのソテー かぼちゃのスープ	パン/油/パン粉	豚肉/豆腐/牛乳	玉ねぎ/いんげん/ 人参/ほうれんそう/ コーン/かぼちゃ/ 万能ねぎ/梨	牛乳 果物(梨)乳児は梨ゼリー 菓子 みかんジュース	エネルギー 550 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 2.5 g
12 金	ごはん 魚のステーキ野菜マリネ かぼちゃのグラッセ キャベツスープ	米/油/小麦粉/ 白ごま/砂糖/ オリーブ油	牛乳/さけ	人参/玉ねぎ/ きゅうり/トマト/ かぼちゃ/キャベツ/ みかんシャーベット	牛乳 みかんシャーベット 菓子 牛乳	エネルギー 570 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 14.1 g 食塩相当量 1.4 g
13 土	肉うどん さつまいもの甘煮 フルーツ豆乳	きしめん/砂糖/ さつまいも/ 米粉ケーキ	豚肉/フルーツ豆乳	人参/玉ねぎ/ しいたけ/ ほうれんそう	麦茶 米粉ケーキ 菓子 りんごジュース	エネルギー 555 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 10.9 g 食塩相当量 3.0 g
16 火	ハッシュドボークライス コロコロサラダ もずくスープ	米/油/じゃがいも/ バター/小麦粉/ 砂糖/パン	豚肉/もずく/牛乳	玉ねぎ/人参/ いんげん/トマト/ 大根/きゅうり	牛乳 ココアパン 菓子 飲むヨーグルト	エネルギー 600 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 2.4 g

17 水	ごはん 和風ハンバーグ 甘酢キャベツ 油揚げのみそ汁	米/油/かたくり粉/ 砂糖/じゃがいも	鶏肉/豆腐/油揚げ/ みそ/牛乳/ アイスクリーム	玉ねぎ/キャベツ/ きゅうり/いんげん	牛乳 アイスクリーム 菓子 フルーツ豆乳	エネルギー 583 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 2.1 g	
18 木	ゆかりごはん じゃがいものそぼろ煮 えのきのみそ汁	米/油/じゃがいも/ 糸こんにゃく/砂糖/ かたくり粉/小麦粉/ バター/あんずジャム	鶏肉/豆腐/みそ/ 牛乳/スキムミルク	ゆかり粉/しょうが/ 人参/玉ねぎ/ いんげん/またけ/ えのき茸/ねぎ	牛乳 あんずケーキ りんごジュース	エネルギー 579 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 2.2 g	
19 金	【食育の日献立】 ごはん さけのねぎみそ焼き ほうれん草のさっぱり和え わかめのすまし汁	米/油/砂糖/ さつまいも	牛乳/さけ/みそ/ わかめ/豆腐/粉寒天	ねぎ/人参/もやし/ ほうれんそう/ 玉ねぎ/ りんごジュース	牛乳 芋ようかん 菓子 牛乳	エネルギー 520 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 11.0 g 食塩相当量 1.9 g	
20 土	ツナ和風スパゲッティ 南瓜の甘煮 ポテトコーンスープ	スパゲッティ/油/ 砂糖/じゃがいも/ 米粉ケーキ	ツナ/フルーツ豆乳	玉ねぎ/人参/ えのき茸/ピーマン/ かぼちゃ/ クリームコーン	フルーツ豆乳 米粉ケーキ 菓子 みかんジュース	エネルギー 584 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 1.9 g	
22 月	ごはん 鶏塩豆腐 玉ねぎのみそ汁	米/油/かたくり粉/ あんパン	鶏肉/豆腐/みそ/牛 乳	人参/しいたけ/ チンゲンツァイ/ ねぎ/しょうが/ 玉ねぎ/いんげん	【お彼岸おやつ】 牛乳 黒糖あんぱん いちご豆乳	エネルギー 537 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 2.1 g	
24 水	ごはん さけと豆腐のクリーム煮 青菜のスープ	米/油/バター/ 小麦粉/砂糖	豆腐/さけ/豆乳/ 牛乳	玉ねぎ/人参/ ホワイトマッシュルーム/ ほうれんそう/ かぼちゃ	牛乳 かぼちゃのケーキ フルーツゼリー	エネルギー 643 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 1.7 g	
25 木	かまめしごはん 三色ソテー とうがんのみそ汁	米/油/砂糖/ 糸こんにゃく/ じゃがいも	鶏肉/高野豆腐/ 豆腐/みそ/牛乳	人参/しいたけ/ いんげん/ピーマン/ 万能ねぎ/とうがん/ 梨	牛乳 果物(梨)乳児は梨ゼリー 菓子 ぶどうジュース	エネルギー 507 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 13.6 g 食塩相当量 2.2 g	
26 金	小魚ピラフ みそドレッシングサラダ ポテトスープ	米/油/砂糖/ じゃがいも/小麦粉/ バター	牛乳/みそ/ ちりめんじゃこ/ ベーコン	人参/玉ねぎ/ ピーマン/キャベツ/ きゅうり/もやし/ レーズン	牛乳 レーズンクッキー 牛乳	エネルギー 583 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.2 g	
27 土	塩焼きそば 野菜スープ 果物(夏みかん)	中華めん/ごま油/ じゃがいも/パン	豚肉	玉ねぎ/人参/ もやし/ピーマン/ キャベツ/しいたけ/ ねぎ/しょうが/ チンゲンツァイ/ 夏みかん缶	フルーツ豆乳 ココアパン 菓子 りんごジュース	エネルギー 513 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 9.6 g 食塩相当量 2.5 g	
29 月	ケチャプライス パインサラダ クリームコーンスープ	米/油/米粉ケーキ	鶏肉/牛乳	玉ねぎ/人参/ ピーマン/トマト/ キャベツ/きゅうり/ パイン缶/コーン/ クリームコーン	牛乳 米粉ケーキ 菓子 カルシウム飲料	エネルギー 532 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 12.6 g 食塩相当量 2.5 g	
30 火	きびごはん 鶏肉のマヨ照り焼き キャベツとピーマンのソテー かぼちゃのみそ汁	米/きび/油/ ノンエッグマヨネーズ/ 小麦粉/ スパゲッティ/ オリーブ油/砂糖	牛乳/鶏肉/みそ/ ツナ	キャベツ/ オレンジピーマン/ ピーマン/かぼちゃ/ 万能ねぎ/トマト/ コーン	牛乳 冷製スパゲッティ 牛乳	エネルギー 597 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 2.5 g	
月平均栄養価					エネルギー 脂質	559 kcal 15.5 g	たんぱく質 食塩相当量 20.0 g 2.2 g

秋の味覚



食育の日献立(19日)

毎月19日は食育の日です。

秋は実りの季節です。さつまいも、里芋、しいたけ、しめじなどのきのこ類、りんご、梨、ぶどう、くりなどおいしい食材がたくさん出回ります。魚ではさんま、かつお、鮭などおいしい季節です。そして、新米も店先に並びはじめます。

19日の給食は鮭を使ったねぎみそ焼を、おやつはさつまいもを使って給食室で芋ようかんを手づくりします。



秋分の日(23日)

秋分の日を中心とした一週間は「秋のお彼岸」と呼ばれ、祖先をうやまい、亡くなった方をしのぶ大切な時期です。お彼岸には小豆を使った「おぼぎ」をいただく習慣がありますが、保育園では誤嚥・窒息事故防止のため、もち類の代わりに「あんパン」を提供します。小豆は古くから、邪気を払う力があると考えられてきた神聖な食材です。ご先祖さまへの感謝の気持ちを込めて、22日のおやつにあんパンを味わいましょう。