

令和 7 年



9月 給食献立表

くじら認定こども園

日	曜	AMおやつ	昼食	PM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	牛乳 せんべい	麦ご飯 鶏肉のゴマ味噌焼き ビーフンサラダ セロリのスープ	牛乳 クラッカーサンド	牛乳・若鶏もも皮なし・ 麦みそ・ロースハム	せんべい・米・押麦・砂 糖・ごま・ビーフン・マヨ ドレ・じゃがいも・クラッ カー	きゅうり・にんじん・セロ リー・チンゲンサイ・いちご ジャム
2	火	牛乳 クッキー	ご飯 ポークチャップ 切干大根としらすの和え物 野菜スープ	お茶 アイスクリーム	牛乳・ぶたかた・しらす 干し・かつお節・アイス クリーム	クッキー・米・薄力粉・ 油・砂糖	たまねぎ・青ピーマン・トマト ケチャップ・切干しだいこん・ きゅうり・にんじん・ほうれん そう・くりかぼちゃ
3	水	牛乳 ビスケット	ご飯 あじの蒲焼 大豆入りサラダ なめこの味噌汁 桃缶	牛乳 小倉トースト	牛乳・あじ・大豆水煮缶 詰・麦みそ・こしあん	ビスケット・米・薄力粉・ 油・砂糖・片栗粉・食パ ン・無塩バター	キャベツ・きゅうり・にんじ ん・なめこ・たまねぎ・乾わか め・白桃缶
4	木	牛乳 クラッカー	ご飯 ホイコーロー もやしの胡麻和え 豆腐のすまし汁	お茶 バナナフルーチェ	牛乳・ぶた肉・赤色辛み そ・絹ごし豆腐	ソーダクラッカー・米・ ごま油・片栗粉・いりご ま・砂糖・さといも・フ ルーチェ	キャベツ・たまねぎ・乾しいた け・にんじん・りよくとうもや し・さやいんげん・生しいた け・バナナ
5	金	牛乳 ウエハース	五目ラーメン かぼちゃサラダ バナナ	お茶 菜飯おにぎりといりこ	牛乳・若鶏むね・ロース ハム	ウエハース・中華めん・ご ま油・マヨドレ・米	はくさい・にんじん・カットわ かめ・青ねぎ・くりかぼちゃ・ きゅうり・バナナ・菜飯の素
6	土	牛乳 せんべい	豚肉チャーハン ブロッコリーの黒ごま和え 白菜のスープ	牛乳 お菓子	牛乳・ぶたもも(皮脂 無)・まぐろ水煮缶詰	米・ごま油・ごま・砂糖・ マリービスケット	たまねぎ・青ねぎ・にんじん・ ブロッコリー・きゅうり・はく さい・乾しいたけ
8	月	牛乳 せんべい	ご飯 豚肉のマーマレード炒め 干草和え じゃが芋の味噌汁	牛乳 きな粉バナナ	牛乳・ぶた肉・ロースハ ム・油揚げ・麦みそ・き な粉	せんべい・米・油・砂糖・ ごま油・じゃがいも	たまねぎ・マーマレードジャ ム・ほうれんそう・もやし・に んじん・えのきたけ・バナナ
9	火	牛乳 クッキー	非常食体験	おにぎり 豚汁	牛乳・とうふ・豚肉・麦 みそ	クッキー・米・砂糖・ごま 油	にんじん・だいこん・さといも
10	水	牛乳 ビスケット	麻婆丼 アスパラのごま和え たまごスープ	お茶 カルビス蒸しパン	牛乳・豆腐・ぶたひき 肉・赤色辛みそ・鶏卵	ビスケット・米・ごま油・ 砂糖・片栗粉・ごま・ホッ トケーキミックス・カルピ ス	にんじん・乾しいたけ・青ね ぎ・アスパラガス・キャベツ・ ほうれんそう・たまねぎ
11	木	牛乳 クラッカー	ご飯 カレーのバター醤油かけ もやし中華サラダ 小松菜スープ	牛乳 麩のきなこラスク	牛乳・まがれい・若鶏む ね(皮なし)・きな粉	ソーダクラッカー・米・ 薄力粉・無塩バター・砂 糖・ごま油・いりごま・釜 焼きふ・有塩バター・グラ ニュー糖	りよくとうもやし・にんじん・ きゅうり・こまつな・長ねぎ・ 黄パプリカ
12	金	牛乳 ウエハース	食パン 鶏肉のピカタ ポテトサラダ コーンスープ	お茶 やみつきおにぎり	牛乳・鶏もも(皮なし)・ 鶏卵・ロースハム・豆乳	ウエハース・食パン・薄力 粉・油・じゃがいも・マヨ ドレ・七分つき米・てんか す	トマトケチャップ・にんじん・ きゅうり・たまねぎ・コーン・ 青のり
13	土	牛乳 せんべい	焼き鳥丼 三色ナムル かぼちゃのスープ	牛乳 お菓子	牛乳・鶏もも(皮なし)	米・片栗粉・油・砂糖・ご ま油・いりごま・チョイス クッキー	たまねぎ・青のり・ほうれんそ う・だいずもやし・にんじん・ くりかぼちゃ・はくさい・青ね ぎ
16	火	牛乳 クッキー	チキンカレー ブロッコリーサラダ オレンジ	牛乳 かぼちゃケーキ	牛乳・若鶏もも・ツナ 缶・豆乳	クッキー・米・じゃがい も・油・砂糖・ホットケ ーキミックス	にんじん・たまねぎ・ゆでブ ロッコリー・きゅうり・オレンジ ・かぼちゃ

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B 1 (mg)	ビタミンB 2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当 量 (g)
1.2歳	454	18.7	15.2	241	1.8	177	0.28	0.37	20	3.4	1.5
3歳以上	519	21.6	15.5	236	2.3	198	0.34	0.39	25	4.3	1.6

令和 7 年



9月 給食献立表

くじら認定こども園

日	曜	AMおやつ	昼食	PM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 ビスケット	ご飯 魚のおろしソースかけ かみかみサラダ きゃべつのすまし汁	牛乳 きな粉クリームサンド	牛乳・さわら・蒸しかま ぼこ・きな粉・豆乳	ビスケット・米・油・砂 糖・片栗粉・食パン	おろしだいこん・青ねぎ・れん こん・にんじん・きゅうり・ コーン・キャベツ・しめじ
18	木	牛乳 クラッカー	親子丼 春雨サラダ 中華スープ	牛乳 ブルーベリーマフィン	牛乳・若鶏もも皮なし・ 鶏卵・かにかまぼこ	ソーダクラッカー・米・ 砂糖・緑豆はるさめ・ごま 油・ホットケーキミックス・ 無塩バター	たまねぎ・生しいたけ・青ね ぎ・きゅうり・チンゲンサイ・ ゆでたけのこ・にんじん・ブ ルーベリージャム
19	金	牛乳 ウエハース	なみえ焼きそば 梅ドレッシングサラダ さくさく汁 カップヨーグルト ★食育献立 福島県の郷土料理	お茶 じゅうねんぼたもち	牛乳・ぶたもも(皮脂 無)・かつお節・焼き豆 腐・ヨーグルト・きな粉	ウエハース・ゆでうどん・ 油・砂糖・さといも・米・ ごま	りょくとうもやし・きゅうり・ キャベツ・にんじん・梅干し調 味漬・だいこん・乾しいたけ
20	土	牛乳 せんべい	カハオライス きゅうりとコーンのマリネ みかん缶	牛乳 お菓子	牛乳・ぶたひき肉	米・油・砂糖・源氏パイ	たまねぎ・赤ピーマン・しめ じ・きゅうり・にんじん・コー ン・みかん缶詰
22	月	牛乳 せんべい	ご飯 れんこんのつくね焼き ほうれん草の納豆和え なすの味噌汁	牛乳 食パンラスク	牛乳・ぶたひき肉・納 豆・削り節・麦みそ	せんべい・米・片栗粉・砂 糖・ごま油・食パン・有塩 バター・グラニュー糖	にんじん・れんこん・ほうれん そう・にんじん・なす・ゆでオ クラ・たまねぎ
24	水	牛乳 ビスケット	ゆかりごはん 鮭の照り焼き キャベツのごま和え 大根とにらのスープ	お茶 バナナコーンフレーク	牛乳・さけ・若鶏むね(皮 なし)	ビスケット・米・砂糖・い りごま・コーンフレーク	キャベツ・ゆでさやいんげん・ にんじん・だいこん・にら・バ ナナ
25	木	牛乳 ウエハース	ロールパン ミートオムレツ マリネサラダ ポトフ風スープ	お茶 鮭おにぎり	牛乳・鶏卵・牛ひき肉・ ぶたひき肉・ウインナー ソーセージ	ウエハース・ロールパン・ 有塩バター・油・砂糖・ じゃがいも・米	たまねぎ・トマトケチャップ・ にんじん・きゅうり・アスパラ ガス・キャベツ
26	金	牛乳 クラッカー	ピラフ ハンバーグ ブロッコリーとかぼちゃのサラダ コンソメスープ ヤクルト ★誕生日会メニュー	お茶 梨のフルーツポンチ	牛乳・牛ひき肉・ぶたひ き肉・鶏卵・ヤクルト	ソーダクラッカー・米・ パン粉・油・マヨドレ・砂 糖	たまねぎ・冷凍ミックスベジタ ブル・トマトケチャップ・ゆで ブロッコリー・かぼちゃ・きゅ うり・にんじん・なし・みかん 缶詰・パインアップル缶詰・バ ナナ
27	土	牛乳 せんべい	肉うどん もやしのごま和え フルーツゼリー	牛乳 お菓子	牛乳・ぶたもも(皮脂 無)・油揚げ	ゆでうどん・砂糖・いりご ま・ゼリー・ぼたぼた焼き	はくさい・にんじん・青ねぎ・ だいずもやし・ほうれんそう
29	月	牛乳 せんべい	ご飯 鶏のカレー風味焼き ちくわサラダ 根菜スープ	お茶 卵不使用プリン	牛乳・鶏もも(皮なし)・ ちくわ	せんべい・米・薄力粉・さ といも・プリン	ゆでブロッコリー・きゅうり・ にんじん・だいこん
30	火	牛乳 クッキー	ご飯 豚のしょうが焼き ひじきポテト 麩の味噌汁	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳・ぶたもも(皮脂 無)・ツナ缶・絹ごし豆 腐・麦みそ・豆乳	クッキー・米・油・じゃが いも・砂糖・マヨドレ・花 麩・ホットケーキミックス	たまねぎ・乾ひじき・にんじ ん・キャベツ