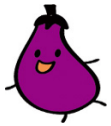
石山保育園

2025年09月分の献立

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
1	オレンジ	2	お麩ラスク	3	せんべい	4	ゼリー	5	ヨーグルト（みかん缶）
梅御飯 メンチカツ 煎りおから 冬瓜のみそ汁 ヨーグルト・牛乳		【防災の日】 アルファ化米飯 鯖の味噌煮 白菜の煮びたし とろろ昆布のすまし汁 ヨーグルト・牛乳		食パン(いちご＆マーガリン) 鶏肉のカラフル野菜炒め ミモザサラダ 豆乳ポタージュ ヨーグルト・牛乳		御飯 野菜の肉まき 大豆の炒り煮 なめこ味噌汁 ヨーグルト牛乳		ハヤシライス フランクフルト 海草サラダ キウイフルーツ 牛乳	
8	五平じゃが	9	ミルクわらび餅	10	ビスケット	11	バナナ	12	ヨーグルト（フレーク）
御飯 酢豚 チンゲンサイの中華和え きくらげのスープ ヨーグルト・牛乳		御飯 納豆 さんまの塩焼き 関東煮 小松菜のみそ汁 ヨーグルト牛乳		御飯 ひじきハンバーグ レタスのサラダ 具だくさんチャウダー ヨーグルト・牛乳		御飯 チキン南蛮（梅タルタルソース） 昆布の煮物 たまねぎのみそ汁 ヨーグルト・牛乳		ソフト麺・ナポリタン きのこオムレツ 野菜スープ クレープ 牛乳	
15		16	お誕生日デザート	17	米菓子	18	フルーチェ	19	ヨーグルト（パイン缶）
		散らし寿司 かじきの照焼 ほうれん草のごま和え たぬき味噌汁 ヨーグルト牛乳		ロールパン マカロニグラタン だいこんサラダ オニオンスープ ヨーグルト・牛乳		御飯 豆腐ステーキ かぼちゃと豚肉のカレー煮 花麩のすまし汁 ヨーグルト牛乳		塩焼きそば 棒棒鶏 サンラータンスープ 杏仁豆腐 牛乳	
22	梨	23		24	ヨーグルト（いちごソース）	25	ぶどう蒸しパン	26	せんべい
御飯 鶏肉のパン粉焼き キャベツのゆかり和え 厚揚げのみそ汁 ヨーグルト牛乳				御飯・ふりかけ ししゃものごま焼き 切干大根の旨煮 けんちん汁 ヨーグルト・牛乳		しそひじき御飯 牛肉とパプリカのオイスター炒め コロコロサラダ 油揚げのみそ汁 ヨーグルト牛乳		【お弁当の日】 	
29	ゼリー	30	大学芋						
栗ごはん 里芋と生揚げの煮物 磯和え しめじのみそ汁 ワッフル ヨーグルト牛乳		御飯 鮭のちゃんちゃん焼き にんじんのマリネ なめこ汁 ヨーグルト牛乳							

式F112

献　立　表

2025年09月　　石山保育園

日 曜	献立	材料名 黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他	栄養価
01 月	うめ御飯 メンチカツ 煎りおから 冬瓜のみそ汁 ヨーグルト・牛乳	米 油、パン粉、小麦粉 砂糖、ごま油	牛ひき肉、豚ひき肉、卵 おから、油揚げ 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ 牛乳、ヨーグルト(加糖)	うめ干し たまねぎ、キャベツ にんじん、ねぎ、干ししいたけ とうがん、にんじん、しめじ	ケチャップ、ウスターソース しょうゆ、酒、みりん かつお・昆布だし汁	エネルギー 536 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 18.8 g カルシウム 273 g
	オレンジ			オレンジ・ネーブル		
02 火	御飯 鯖の味噌煮 白菜の煮びたし とろろ昆布のすまし汁 ヨーグルト・牛乳	米 砂糖	さば、米みそ(淡色辛みそ) 油揚げ、かつお節 かまぼこ 牛乳、ヨーグルト(加糖)	しょうが 白菜、にんじん 小松菜、にまねぎ、えのきたけ、干ししいたけ、とろろこんぶ	みりん、酒 しょうゆ、和風だしの素、みりん かつおだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 522 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 15.6 g カルシウム 270 g
	おふラスク	焼ふ、三温糖	牛乳、バター、きな粉			
03 水	食パン(いちご&マーガリン) 鶏肉のカラフル野菜炒め ミモザサラダ 豆乳ポタージュ ヨーグルト・牛乳	食パン、マーガリン 油 マヨネーズ じゃがいも、オリーブ油	鶏もも肉 卵 豆乳 牛乳、ヨーグルト(加糖)	いちごジャム キャベツ、しめじ、赤ピーマン、黄ピーマン ブロッコリー、レタス、きゅうり、にんじん たまねぎ、かぼちゃ	オイスターソース、食塩、こしょう 食塩、コンソメ	エネルギー 543 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 22.4 g カルシウム 258 g
	せんべい					
04 木	御飯 野菜の肉まき 大豆の炒り煮 なすのみそ汁 ヨーグルト牛乳	米 油 油、砂糖	豚肉(ロース) だいず水煮缶詰、はんぺん 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ 牛乳、ヨーグルト(加糖)	もやし、葉ねぎ、にんじん にんじん、ひじき なす、たまねぎ、だいこん、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん かつお・昆布だし汁	エネルギー 589 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 21.3 g カルシウム 355 g
	プリン					
05 金	ハヤシライス フランクフルト 海草サラダ キウイフルーツ 牛乳	米、油 油 砂糖	牛肉(もも) ウインナー 牛乳、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、にんじん、トマトピューレ キャベツ、きゅうり、生わかめ、にんじん、海草 キウイフルーツ	ハヤシルウ 酢、しょうゆ	エネルギー 543 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 19 g カルシウム 305 g
	ヨーグルト(みかん缶)		ヨーグルト(加糖)	みかん缶		
08 月	御飯 酢豚 チンゲンサイの中華和え きくらげのスープ ヨーグルト・牛乳	米 片栗粉、砂糖、油 ごま油、砂糖	豚肉(もも) かにかまぼこ、ごま 牛乳、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、ピーマン、にんじん、たけのこ(ゆで)、干ししいたけ、しょうが チンゲンサイ、キャベツ、コーン缶 たまねぎ、にんじん、えのきたけ、黒きくらげ	酢、酒、ケチャップ、しょうゆ、中華だしの素 しょうゆ 中華スープ、食塩	エネルギー 541 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 14 g カルシウム 312 g
	五平じゃが	じゃがいも、三温糖、油	赤みそ、すりごま			
09 火	御飯 納豆 さんまの塩焼き 関東煮 小松菜のみそ汁 ヨーグルト牛乳	米 さといも、板こんにゃく	挽きわり納豆 さんま ちくわ 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳、ヨーグルト(加糖)	だいこん、にんじん 小松菜、たまねぎ、にんじん、しめじ	しょうゆ 食塩 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん かつお・昆布だし汁	エネルギー 560 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 18.2 g カルシウム 284 g
	ミルクわらびもち	三温糖、片栗粉	豆乳、きな粉			
10 水	御飯 ひじきハンバーグ レタスのサラダ 具たくさんチャウダー ヨーグルト・牛乳	米 パン粉、油 じゃがいも、油	牛ひき肉、牛乳 牛乳、あさり水煮缶 牛乳、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、ひじき キャベツ、きゅうり、レタス、トマト、コーン缶 たまねぎ、にんじん、しめじ	ケチャップ、ウスターソース、食塩 ノンオイル和風ドレッシング 食塩、コンソメ	エネルギー 569 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 18.4 g カルシウム 375 g
	ビスケット					
11 木	御飯 チキン南蛮(梅タルタルソース) 昆布の煮物 たまねぎのみそ汁 ヨーグルト・牛乳	米 マヨネーズ、片栗粉、小麦粉、砂糖 砂糖、ごま油	鶏もも肉、卵 はんぺん、ちくわ 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ 牛乳、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、うめ干し にんじん、刻みこんぶ、いんげん キャベツ、たまねぎ、もやし	酢 しょうゆ、みりん 煮干だし汁	エネルギー 553 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 15.7 g カルシウム 299 g
	バナナ			バナナ		

12 金	ソフト麺 ナポリタン きのこオムレツ 野菜スープ クレープ(卵・乳アレルギー対応) 牛乳	ソフト麺 オリーブ油	ウインナー 卵、牛乳、バター 牛乳	たまねぎ、トマトピューレ、マッシュルーム缶、ピーマン、エリンギィ たまねぎ、まいたけ、しめじ、グリンピース(冷凍) かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、しめじ	ケチャップ ケチャップ、食塩、こしょう コンソメ、食塩	エネルギー 539 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 17.8 g カルシウム 298 g
	ヨーグルト(フレーク)	コーンフレーク	ヨーグルト(加糖)			
16 火	散らし寿司 かじきの照焼き ほうれん草のごま和え たぬき汁 ヨーグルト牛乳	米、砂糖 油、砂糖 砂糖 糸こんにゃく	卵、でんぶ かじき すりごま 赤みそ、豚肉(もも) 牛乳、ヨーグルト(加糖)	れんこん、にんじん、干ししいたけ ほうれん草、にんじん だいこん、ねぎ、なめこ	酢、しょうゆ、食塩 しょうゆ、みりん しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 578 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 16.2 g カルシウム 288 g
	お誕生日デザート	コーンフレーク	豆乳	もも缶		
17 水	ロールパン マカロニグラタン だいこんサラダ オニオンスープ ヨーグルト・牛乳	ロールパン マカロニ、小麦粉、パン粉、油 オリーブ油、砂糖 じゃがいも	牛乳、鶏もも肉、とろけるチーズ、バター ツナ水煮缶 ベーコン 牛乳、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、コーン缶、マッシュルーム缶 だいこん、にんじん、きゅうり、ひじき たまねぎ、にんじん	コンソメ 酢、みりん、しょうゆ、食塩 コンソメ、食塩	エネルギー 572 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 21.2 g カルシウム 375 g
	米菓子					
18 木	御飯 豆腐ステーキ かぼちゃと豚肉のカレー煮 花麩のすまし汁 ヨーグルト牛乳	米 片栗粉、油、砂糖 砂糖 焼ふ	木綿豆腐、赤みそ 豚ひき肉 牛乳、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、にんじん、ピーマン かぼちゃ、いんげん、しょうが にんじん、えのきたけ、糸みつば	酒、本みりん、しょうゆ かつお・昆布だし汁、カレー粉、酒、みりん、しょうゆ、おろしにんにく かつおだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 594 kcal たんぱく質 24 g 脂質 15.8 g カルシウム 398 g
	フルーチェ		牛乳			
19 金	塩焼きそば 棒棒鶏 サンラータンスープ 杏仁豆腐 牛乳	焼きそばめん、油 ゴマドレッシング じゃがいも、はるさめ 砂糖	豚肉(もも)、えび(むき身) 鶏ささ身 卵 豆乳 牛乳、ヨーグルト(加糖)	キャベツ、にんじん、ピーマン きゅうり、赤ピーマン チンゲンサイ、にんじん かんてん	コンソメ、食塩、こしょう 中華スープ、酢	エネルギー 525 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 14.6 g カルシウム 271 g
	ヨーグルト(パイン缶)		ヨーグルト(加糖)	パイン缶		
22 月	御飯 鶏肉のパン粉焼き キャベツのゆかり和え 厚揚げのみそ汁 ヨーグルト・牛乳	米 パン粉、油、小麦粉 マヨネーズ	鶏もも肉、卵 厚揚げ、米みそ(淡色辛みそ) 牛乳、ヨーグルト(加糖)	キャベツ、にんじん、コーン(冷凍)、うめ干し たまねぎ、にんじん、なす	ウスターソース、食塩、こしょう かつお・昆布だし汁	エネルギー 551 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 17.9 g カルシウム 282 g
	せんべい					
24 水	御飯 ふりかけ ししゃものごま焼き 切干大根の旨煮 けんちん汁 牛乳	米 小麦粉、油 砂糖、油 さといも、ごま油	ししゃも、ごま さつま揚げ 木綿豆腐、鶏もも肉、油揚げ 牛乳	にんじん、切り干しだいこん、いんげん、しいたけ ねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう	しょうゆ、みりん かつおだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 542 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 16.1 g カルシウム 409 g
	ヨーグルト(いちごソース)		ヨーグルト(加糖)	いちごジャム		
25 木	しそひじき御飯 牛肉とパプリカのオイスター炒め コロコロサラダ 油揚げのみそ汁 ヨーグルト・牛乳	米 油 じゃがいも、マヨネーズ	ごま 牛肉(もも) ハム 米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ 牛乳、ヨーグルト(加糖)	ひじき、しそ なす、たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン にんじん、ごぼう、コーン缶、えだまめ、レモン果汁 白菜、だいこん、ねぎ、にんじん、カットわかめ	オイスターソース、食塩、こしょう しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 585 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 16.3 g カルシウム 284 g
	ぶどう蒸パン	小麦粉、砂糖		干しぶどう		
29 月	栗ごはん 里芋と生揚げの煮物 磯和え しめじのみそ汁 ワッフル ヨーグルト牛乳	米、さつまいも さといも、砂糖、油 ごま油、砂糖	ゆでくり 鶏もも肉、厚揚げ、グリーンピース しらす干し 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳、ヨーグルト(加糖)	こんぶ(だし用) 白菜、にんじん、焼きのり かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ	酒、食塩 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒 酢、しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 558 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 14.2 g カルシウム 310 g
	ゼリー					
30 火	御飯 鮭のちゃんちゃん焼き にんじんのマリネ なめこ汁 ヨーグルト牛乳	米、押麦 三温糖 砂糖、オリーブ油	さけ、バター、赤みそ ハム 木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ) 牛乳、ヨーグルト(加糖)	キャベツ、たまねぎ、しめじ にんじん、だいこん、きゅうり 小松菜、ねぎ、にんじん、なめこ	しょうゆ、食塩、こしょう しょうゆ、酢 煮干だし汁	エネルギー 551 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 15.2 g カルシウム 259 g

９ が つ の こ ん だ て

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
1 おれんじ	2 おふらすく	3 せんべい	4 ぜりー	5 よーぐると（みかんかん）
うめごはん めんちかつ いりおから とうがんのみそしる よーぐると・ぎゅうにゅう	【ぼうさいのひ】 あるふぁかべいはん さばのみそに はくさいのにびたし とろろこんぶのすましじる よーぐると・ぎゅうにゅう	しょくぱん　（いちご＆まーがりん） とりにくのからふるやさいいため みもざさらだ とうにゅうぽたーじゅ よーぐると・ぎゅうにゅう	ごはん やさいのにくまき だいずのいりに なめこみそしる よーぐるとぎゅうにゅう	はやしらいす ふらんくふると かいそうさらだ きういふるーつ ぎゅうにゅう
8 ごへいじゃが	9 みるくわらびもち	10 びすけっと	11 ばなな	12 よーぐると（ふれーく）
ごはん すぶた ちんげんさいのちゅうかあえ きくらげのすーぷ よーぐると・ぎゅうにゅう	ごはん なっとう さんまのしおやき かんとうに こまつなのみそしる よーぐるとぎゅうにゅう	ごはん ひじきはんばーぐ れたすのさらだ ぐだくさんちゃうだー よーぐると・ぎゅうにゅう	ごはん ちきんなんばん（うめたるたるそーす） こんぶのにもの たまねぎのみそしる よーぐると・ぎゅうにゅう	そふとめん・なぽりたん きのこおむれつ やさいすーぷ くれーぷ ぎゅうにゅう
15	16 おたんじょうびでざーと	17 こめがし	18 ふるーちぇ	19 よーぐると（ぱいんかん）
	ちらしずし かじきのてりやき ほうれんそうのごまあえ たぬきみそしる よーぐるとぎゅうにゅう	ろーるぱん まかろにぐらたん だいこんさらだ おにおんすーぷ よーぐると・ぎゅうにゅう	ごはん とうふすてーき かぼちゃとぶたにくのかれーに はなふのすましじる よーぐるとぎゅうにゅう	しおやきそば ばんばんじー さんらーたんすーぷ あんにんどうふ ぎゅうにゅう
22 なし	23	24 よーぐると（いちごそーす）	25 ぶどうむしぱん	26 せんべい
ごはん とりにくのぱんこやき きゃべつのゆかりあえ あつあげのみそしる よーぐるとぎゅうにゅう		ごはん・ふりかけ ししゃものごまやき きりぼしだいこんのうまに けんちんじる よーぐると・ぎゅうにゅう	しそひじきごはん ぎゅうにくとぱぷりかのおいすたーいため ころころさらだ あぶらあげのみそしる よーぐるとぎゅうにゅう	【おべんとうのひ】
29 ぜりー	30 だいがくいも			
くりごはん さといもとなまあげのにもの いそあえ しめじのみそしる わっふる よーぐるとぎゅうにゅう	ごはん さけのちゃんちゃんやき にんじんのまりね なめこじる よーぐるとぎゅうにゅう			