

令和7年度 9月献立予定表

★献立は都合により変更する場合があります☆1・2歳児には、午前おやつ（牛乳とせんべい、又はクラッカーなど）を提供しています。 1・2歳児は約80%の栄養価になります。

なごみ保育園

日	曜日	献立名（材料）	午後のおやつ	栄養価
1	月	○肉味噌うどん（うどん・豚挽肉・人参・椎茸・長葱） ○オニオンスープ（玉葱・コーン） ○わかめのナムル（わかめ・切干大根・きゅうり・パプリカ・ツナ） ○バナナ	お茶 おこもじごはん （米・高菜・こま）	1杯 - 420 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 9.4 g 食塩相当 1.4 g
2	火	○ごはん ○味噌汁（かぼちゃ・ほうれん草） ○鶏の香味焼き（鶏肉・長葱・生姜・にんにく） ○大根きんぴら（大根・人参・万能ねぎ・こま） ○オクラの塩昆布和え（オクラ・もやし・人参・塩昆布） ○キウイフルーツ	牛乳 黒糖ホッパグ （小麦粉・白玉粉・黒糖・シナモン）	1杯 - 648 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 33.1 g 食塩相当 1.6 g
3	水	🍴 お楽しみ給食 🍴		1杯 - 486 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 14.9 g 食塩相当 1.4 g
4	木	○ごはん ○味噌汁（白菜・もやし） ○サバの照り焼き（サバ） ○さつまいものレモン煮（さつまいも・レモン） ○ひじきのごま和え（ひじき・水菜・パプリカ・こま） ○オレンジ	牛乳 レーズンズゴーン （小麦粉・スキムミルク・豆乳・レーズン）	1杯 - 558 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 17.9 g 食塩相当 1.5 g
5	金	○ごはん ○すまし汁（冬瓜・長葱） ○豚の生姜焼き（豚肉・玉葱・生姜） ○ほうれん草ソテー（ほうれん草・人参・しめじ） ○カレールー（米・鶏肉・人参・玉葱・じゃがいも・カレールー・豆乳） ○わかめスープ（わかめ・玉葱） ○ツナサラダ（ツナ・もやし・きゅうり・チンゲン菜） ○バナナ	牛乳 柚子蒸しパン （小麦粉・スキムミルク・牛乳・柚子）	1杯 - 524 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 16.9 g 食塩相当 1.4 g
6	土	○ごはん ○味噌汁（白菜・もやし） ○鶏の生姜焼き（鶏肉・玉葱・生姜） ○ほうれん草ソテー（ほうれん草・人参・しめじ） ○カレールー（米・鶏肉・人参・玉葱・じゃがいも・カレールー・豆乳） ○わかめスープ（わかめ・玉葱） ○ツナサラダ（ツナ・もやし・きゅうり・チンゲン菜） ○バナナ	牛乳 メープルマツイン （小麦粉・メープルシロップ・牛乳）	1杯 - 626 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 21.5 g 食塩相当 1.7 g
8	月	○ごはん ○味噌汁（切干大根・油揚げ） ○鶏のゴマだれソース焼き（鶏肉・練りごま） ○冬瓜のそぼろあんかけ（冬瓜・鶏挽肉・人参・グリーンピース） ○小松菜の香りとえ（小松菜・きゅうり・もやし・海苔） ○オレンジ	牛乳 ようかん （あんこ・寒天）	1杯 - 477 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 15.6 g 食塩相当 1.3 g
9	火	○ごはん ○味噌汁（長葱・里いも） ○さわらのもみじ焼き（さわり・人参・マヨドレ） ○なすとオクラの焼き浸し（なす・オクラ・エリンギ・パプリカ） ○ゆかり和え（キャベツ・もやし・コーン・ゆかり） ○グレープフルーツ	牛乳 ゴゴアバナナケーキ （小麦粉・スキムミルク・牛乳・バナナ・ココア）	1杯 - 533 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 17.1 g 食塩相当 1.4 g
10	水	○豆乳クリームスパゲティ（スパゲティ・鶏肉・人参・しめじ・玉葱・ほうれん草・豆乳） ○ポテトスープ（じゃがいも・コーン） ○ブロッコリーサラダ（ブロッコリー・カリフラワー・パプリカ） ○バナナ	お茶 おひさまごはん （米・たくあん・豚挽肉・人参）	1杯 - 479 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 7.3 g 食塩相当 2.0 g
11	木	○ごはん ○すまし汁（なめこ・水菜） ○豚レバーのカレー揚げ（豚レバー・玉葱・ピーマン・人参・カレー粉） ○春雨サラダ（春雨・チンゲン菜・きくらげ・人参・こま） ○オレンジ	牛乳 りんごゼリー （りんごジュース・寒天・りんご）	1杯 - 593 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 18.9 g 食塩相当 1.7 g
12	金	○韓国風焼き肉丼（米・豚肉・玉葱・パプリカ・マーマレード・万能ねぎ） ○野菜スープ（チンゲン菜・わかめ） ○棒棒鶏サラダ（鶏ささみ・きゅうり・もやし・練りごま） ○バナナ	牛乳 ほうれん草まんじゅう （小麦粉・あんこ・ほうれん草）	1杯 - 608 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 14.6 g 食塩相当 0.9 g
13	土	○肉うどん（うどん・豚肉・人参・玉葱・白菜） ○さつまいもの煮物（さつまいも・人参・玉葱・グリーンピース） ○チーズ ○バナナ	お茶 ゆがりおにぎり （米・ゆかり・塩昆布）	1杯 - 446 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 12.2 g 食塩相当 1.9 g
16	火	○ごはん ○味噌汁（ナス・冬瓜） ○鶏の梅煮（鶏肉・梅） ○ひじきの煮物（ひじき・人参・椎茸・いんげん） ○もやしの柚子和え（もやし・きゅうり・パプリカ・柚子） ○キウイフルーツ	牛乳 ブルーベリーマフィン （小麦粉・スキムミルク・牛乳・ブルーベリージャム）	1杯 - 505 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 15 g 食塩相当 1.7 g
17	水	○ごはん ○すまし汁（鮎・オクラ） ○白身魚の甘酢あんかけソース（メルルーサ・玉葱・人参・万能ねぎ） ○切干大根のチャプチェ風（切干大根・人参・ピーマン・ツナ） ○小松菜のなめ茸和え（小松菜・きゅうり・なめ茸） ○グレープフルーツ	お茶 焼きそば （焼きそば麺・豚挽肉・キャベツ・人参・玉葱）	1杯 - 589 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 4.2 g 食塩相当 1.5 g
18	木	○ねばねば丼（米・納豆・モロヘイヤ・オクラ・昆布・人参） ○味噌汁（大根・油揚げ） ○豚肉のりんごソース焼き（豚肉・りんご・玉葱） ○酢のもの（わかめ・きゅうり・ちくわ） ○オレンジ	牛乳 メープルケーキ （小麦粉・スキムミルク・牛乳・メープルシロップ）	1杯 - 618 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 20.3 g 食塩相当 1.6 g

19	金	○ちゃんぽん風うどん（うどん・豚肉・人参・キャベツ・玉葱・きくらげ・豆乳） ○鶏レバーの根菜煮（鶏レバー・人参・れんこん・ごぼう・こんにゃく・グリーンピース） ○バナナ	お茶 やみつきおにぎり （米・黒米・天かす・青のり）	1杯 - 525 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 7.7 g 食塩相当 1.0 g
20	土	○チャーハン（米・豚挽肉・人参・長葱・コーン・グリーンピース） ○春雨スープ（春雨・チンゲン菜・玉葱） ○もやしナムル（もやし・わかめ・きゅうり） ○チーズ ○バナナ	牛乳 ジャム蒸しパン （小麦粉・牛乳・ジャム・レーズン）	1杯 - 648 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 2.1 g 食塩相当 1.1 g
22	月	○ごはん ○味噌汁（切干大根・さつまいも） ○鶏の塩麹焼き（鶏肉・塩麹） ○厚揚げの炒め物（厚揚げ・玉葱・人参・ピーマン） ○いんげんのごま和え（いんげん・パプリカ・ひじき・ごま） ○グレープフルーツ	牛乳 梅ジャムマフィン （小麦粉・スキムミルク・牛乳・梅ジャム）	1杯 - 548 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 19.1 g 食塩相当 1.5 g
24	水	○ジャージャー麺（中華麺・豚挽肉・人参・長葱・ナス・しめじ・ニラ） ○野菜スープ（キャベツ・もやし） ○ポテトサラダ（じゃがいも・きゅうり・人参・コーン） ○バナナ	お茶 五平餅 （米・黒米・ごま）	1杯 - 690 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 9.8 g 食塩相当 1.8 g
25	木	○ごはん ○すまし汁（さといも・水菜） ○魚の煮付け（赤魚） ○高野豆腐の煮物（高野豆腐・玉葱・人参・グリーンピース） ○ハリハリ漬け（切干大根・きゅうり・人参・昆布） ○キウイフルーツ	牛乳 きのこおやき （小麦粉・白玉粉・豚挽肉・椎茸・しめじ・えのき）	1杯 - 467 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 11.7 g 食塩相当 1.0 g
26	金	○人参ごはん（米・人参） ○クリームシチュー（ウインナー・じゃがいも・玉葱・人参・コーン・シチュールウ） ○オレンジ ○からあげ（鶏肉・生巻）	牛乳 スイートポテトパイ （餃子の皮・さつまいも・メープルシロップ）	1杯 - 544 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 21.4 g 食塩相当 0.9 g
誕生会		○ブロッコリーサラダ（ブロッコリー・カリフラワー・パプリカ）		
27	土	○焼うどん（うどん・豚肉・キャベツ・ピーマン・人参・かつお節） ○中華スープ（玉葱・椎茸） ○三色サラダ（きゅうり・人参・もやし） ○バナナ	お茶 おかかおにぎり （米・おかか・青のり）	1杯 - 408 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 8.6 g 食塩相当 1.1 g
29	月	○ボークカレー（米・豚肉・玉葱・人参・さつまいも・しめじ・カレールウ・豆乳） ○青菜スープ（チンゲン菜・春雨） ○サウザンドレッシングサラダ（キャベツ・きゅうり・パプリカ・ケチャップ・マヨドレ・レモン） ○バナナ	牛乳 ごまスコーン （小麦粉・スキムミルク・豆乳・ごま）	1杯 - 634 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 22.2 g 食塩相当 1.5 g
30	火	○五目うどん（うどん・鶏肉・椎茸・長葱・人参・小松菜・ごぼう） ○鶏の柚子味噌焼き（鶏肉・柚子） ○かぼちゃのいとこ煮（かぼちゃ・甘納豆） ○グレープフルーツ	牛乳 豆乳寒天 （豆乳・寒天・みかん缶）	1杯 - 406 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 11.4 g 食塩相当 2.1 g

※都合によりメニュー・食材を変更する場合があります。

※0・1歳児にはエビ・貝類の提供はありません。

椎茸

椎茸には、メタボや高血圧といった生活習慣病の予防がある「エリタデニン」が含まれています。また、丈夫な骨や歯を作る「ビタミンD」も豊富に入っており、天日干しをするとビタミンDの量は3倍にも増えます。また腸の働きを整える「食物繊維」などバランスよく栄養が含まれています。

【選び方】

肉厚でかさがあまり開いていないものや、かさの裏側のヒダが白いもの、軸が太く短いものがおすすです。

【きのこおやき】

○材料 子ども5人分

（生地）
・薄力粉 50g
・白玉粉 25g
・ドライイースト 3g
・砂糖 10g
・油 小さじ1
・水 50ml

（具材）
・豚挽肉 30g
・酒 大さじ1
・しめじ 20g
・えのき 20g
・椎茸 20g
・しょうが 0.2g
・醤油 大さじ1
・みりん 大さじ1
（焼く時用）
・油 5ml

【つくり方】

①粉類はふるっておく。
②①に油と水を入れよく捏ねる。
③まとまったら、30分置いて発酵させる。
④きのこ類は粗みじんにしておく。
⑤フライパンに肉と④をいれて良く炒める。
⑥ある程度いたまったら、調味料を入れて水分がなくなるまで更に炒める。
⑦⑥が出来たらトレーなどにいれ広げて冷ましておく。
⑧③が出来たら⑦を包んでいく。
⑨フライパンに油を引き両面よく焼いていく。
⑩両面をつぶすように焼き、色がついたら完成。

