

2025年9月

献立表

こばとの森保育園

日 ／ 曜	おひる	おやつ	延長補食	材料名（昼食・軽食）			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 29 月	枝豆ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き きゅうりのごま酢和え おふのすまし汁	スイートポテトフライ レーズン くだもの 牛乳	おにぎり	米（精白米）、さつまいも、なたね油、麩、三温糖、白ねりごま、ごま油、押麦、きび	牛乳、さけ、米みそ	みかん、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、にんじん、もやし、ねぎ、キャベツ、干しぶどう、えだまめ、こんぶ（だし用） カットわかめ	564 kcal 22.1 g 16.5 g 1.4 g
2 16 30 火	ごはん ふりかけ 肉じゃが（2、16日） 切干若布ツナサラダ なめこ汁	ぶどうゼリー コロコロラスク くだもの 牛乳	クラッカー サンド	米、じゃがいも、食パン、しらたき、三温糖、押麦、なたね油、サラダ油、きび（精白粒）、あわもち	牛乳、ぶた小間、木綿豆腐、にぼし粉、米みそ、ツナ缶、白すりごま	柿、ぶどうジュース（100%果汁）、たまねぎ、にんじん、ねぎ、なめこ、こまつな、切り干しだいこん、かんでん粉、カットわかめ、あおのり	559 kcal 18.7 g 19.6 g 2 g
3 17 水	ごはん 豚汁 あじのかば焼き ひじきれんこん炒め おくらおかか和え	ごへいもち せんべい くだもの 麦茶	おにぎり	米（精白米）、もち米、小麦粉、押麦（七分つき）、なたね油、三温糖、あわもち、片栗粉	あじ、ぶたひき肉、油あげ、米みそ、白すりごま、かつお節	みかん、にんじん、おくら、だいこん、れんこん、ねぎ、きゅうり、ひじき	516 kcal 19.5 g 11.1 g 1.4 g
4 18 木	ごはん しめじのみそ汁 松風焼き 土佐炒め こまつな海苔和え	しらすわかめおにぎり 煮豆 くだもの 麦茶	トースト	米（精白米）、糸こんにゃく、パン粉、押麦（七分つき）、なたね油、きび、あわもち、三温糖	とりひき肉、絹ごし豆腐、しらす干し、米みそ、金時めめ（乾）、白いりごま、かつお節	バナナ、たまねぎ、にんじん、こまつな、もやし、しめじ、のり佃煮、カットわかめ、きざみのり	528 kcal 20.5 g 12.1 g 1.9 g
5 19 金	カレーライス 春雨サラダ コーンスープ	ニコニコクッキー 揚げマカロニ くだもの 牛乳	おにぎり	米（精白米）、じゃがいも、マカロニ、小麦粉、はるさめ、なたね油、ごま油、三温糖	牛乳、ぶた小間、ハム	たまねぎ、みかん、クリームコーン缶、もやし、にんじん、ホールコーン、きゅうり、トマト缶、ニンニク、しょうが、こんぶ（だし用）	553 kcal 14 g 20.5 g 1.5 g
6 20 土	焼きうどん さつま芋の煮物 フルーツ豆乳ヨーグルト わかめスープ	ツナおにぎり せんべい くだもの 麦茶	市販菓子	ゆでうどん、米（精白米）、さつまいも、なたね油、ごま油、三温糖	豆乳ヨーグルト（無糖）、ぶたひき肉、絹ごし豆腐、ツナ缶、かつお節	バナナ、たまねぎ、みかん缶、たまねぎ、ねぎ、にんじん、カットわかめ、こんぶ（だし用）	503 kcal 13.3 g 9.5 g 1.5 g
8 22 月	ごはん 切干大根のみそ汁 鶏の照り焼き にんじんしりしり きゅうりのピクルス	レーズン蒸しパン 芋けんぴ くだもの 牛乳	おにぎり	米（精白米）、さつまいも、小麦粉、黒砂糖、押麦（七分つき）、なたね油、サラダ油、きび（精白粒）、あわもち、三温糖	牛乳、とり肉（若鶏もも・皮なし）、ベーコン、米みそ、にぼし粉	バナナ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、ピーマン、干しぶどう、切り干しだいこん、カットわかめ	555 kcal 20.8 g 14 g 1.5 g
9 火	ゆかりごはん さわらのさっぱり煮 きゃべつの和風サラダ 里芋のみそ汁	黒糖トースト ポップコーン くだもの 牛乳	クラッカー サンド	米（精白米）、食パン、さといも、黒糖、片栗粉、ポップコーン、三温糖、なたね油、押麦（七分つき）、きび（精白粒）、あわもち、白ねりごま	牛乳、さわら、米みそ、にぼし粉、白すりごま	柿、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、こんぶ（だし用）	554 kcal 22.8 g 17.4 g 1.9 g
10 24 水	ごはん 豆腐つくね焼き トマト コールスローサラダ 冬瓜のすまし汁	ハッシュドポテト 田作り風いりこ くだもの 牛乳	おにぎり	じゃがいも、米（精白米）、パン粉、片栗粉、なたね油、押麦（七分つき）、きび（精白粒）、あわもち	牛乳、とりひき肉、絹ごし豆腐、にぼし、白いりごま	バナナ、にんじん、キャベツ、とうがん、ねぎ、たまねぎ、きゅうり、ひじき、カットわかめ、こんぶ（だし用）	512 kcal 18.3 g 18.2 g 1.7 g
11 25 木	ごはん かじきカツ きゅうりの浅漬け なすのみそ汁	ケチャップおにぎり クラッカー くだもの 麦茶	ラスク	米（精白米）、パン粉、小麦粉、押麦（七分つき）、なたね油、きび（精白粒）、あわもち	かじき、油あげ、米みそ、にぼし粉、ベーコン	みかん、きゅうり、にんじん、なす、たまねぎ、カットわかめ、こんぶ（だし用）、コーン	579 kcal 22 g 14.1 g 1.9 g
12 26 金	バリバリはるさめ丼 かぶゆかり和え きゃべつのみそ汁	梨ケーキ レーズン くだもの 牛乳	おにぎり	米（精白米）、小麦粉、ぎょうざの皮、なたね油、はるさめ、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、豆乳、ぶたひき肉、油あげ、米みそ、にぼし粉	バナナ、たまねぎ、にんじん、かぶ、なし（梨）、キャベツ、干しぶどう、きゅうり、ピーマン、かぶ（葉）、干しいだけ、ニンニク、しょうが	560 kcal 18.1 g 17.3 g 1.7 g
13 27 土	ミートパスタ バイクドポテト キャベタマスープ	おかかおにぎり クラッカー くだもの 麦茶	市販菓子	米（精白米）、マカロニ、じゃがいも、なたね油	ぶたひき肉、ベーコン、かつお節	みかん、たまねぎ、にんじん、コーン、キャベツ、こんぶ（だし用）	522 kcal 16.2 g 11.5 g 1.7 g



★当日に延長保育を希望される方は補食の準備がありますので、17時00分までにご連絡ください。

★延長おやつで提供するお菓子は、生協やオーガニックショップで購入しています。

★食材の都合により、献立が変わることがございます。

★献立表を確認の上、食べたことがない食材はご家庭で複数回食べてください。

＜今月の果物＞
みかん、
バナナ、柿、

＜食材の主な産地＞
あじー長崎県
鮭ー北海道
かじきー和歌山県
さわらー福岡県
豚肉ー茨城県
鶏肉ー宮崎県
米ー長野県