

予 定 献 立 表(通園) 令和7年9月分

実施日	献 立 名		材 料 名			栄 養 価 (区分3・おやつ除く)	お や つ
	主 食	副 食	熱や力になる	体を作る	体の調子を整える		
1 月	備蓄ごはん	すきやき(備蓄) かぼちゃブロッコリーのごまマヨネーズ 里芋とほうれん草の味噌汁 くだもの(黄桃缶) 牛乳	備蓄ご飯、 冷凍六角里 芋、砂糖、マ ヨネーズ、す りごま	牛乳、米み そ(赤色辛み そ)	もも缶(黄桃)、かぼ ちや、冷凍ブロッ コリー、ほうれん草	エネルギー 304 たんぱく質 12.6 カルシウム 102 食物繊維 2.7 食塩 1.8	ミルクゼリー
	備蓄						
2 火	ごはん	肉団子スープ煮 キャベツいんげんのソテー なすとチンゲン菜のスープ くだもの(バナナ) 牛乳	米、はるさ め、片栗粉、 油	牛乳、豚ひき 肉、卵、パ ター	なす、キャベツ、パ ナナ、はくさい、にん じん、たまねぎ、冷 凍いんげん、チンゲ ンサイ、しょうが	エネルギー 330 たんぱく質 13.6 カルシウム 127 食物繊維 4.1 食塩 1.3	ミルクココアプリン
3 水	人参ごはん	さわらのごま味噌焼き 付)マッシュポテト(じゃが) キャベツとブロッコリーのサラダ 小松菜と麩のすまし汁 くだもの(りんご)、牛乳	米、じゃがい も、すりご ま、油、焼 ふ、片栗粉	牛乳、さわ ら、バター、 米みそ(甘み そ)	キャベツ、りんご、冷 凍ブロッコリー、にん じん、こまつな	エネルギー 336 たんぱく質 15.6 カルシウム 154 食物繊維 4.2 食塩 1.6	とろける杏仁豆腐
4 木	ごはん	チキンカツ キャベツとトマトのサラダ 冬瓜と万能ねぎのすまし汁 くだもの(みかん) 牛乳	米、油、小麦 粉、パン粉、 片栗粉、砂 糖	牛乳、鶏も も肉、卵	とうがん、キャベツ、 みかん缶、ホールト マト缶詰、トマト、万 能ねぎ	エネルギー 359 たんぱく質 16.5 カルシウム 172 食物繊維 1.9 食塩 1.2	ババロア
5 金	食パン マーメレードジャム	マカロニグラタン キャベツいんげんのソテー かぶとかぶ葉のスープ くだもの(白桃缶) ヨーグルト	食パン、マカ ロニ、小麦 粉、油、パン 粉	ヨーグルト、 牛乳、鶏ひき 肉、バター、 粉チーズ	キャベツ、かぶ、もも 缶(白桃)、冷凍いん げん、マーメレード、 低糖度、にんじん、 たまねぎ、かぶ・葉、 グリーンピース(冷凍)	エネルギー 366 たんぱく質 14.6 カルシウム 208 食物繊維 6.0 食塩 1.6	ぶどうゼリー
8 月	ごはん	ツナカレー キャベツとみかんのサラダ 里芋と小松菜のスープ くだもの(みかん) 牛乳	米、冷凍六 角里芋、じゃ がいも、小麦 粉、油、砂糖	牛乳、ツナ油 漬、ホイッ プ植物性脂 肪、バター、 粉チーズ	みかん缶、キャベ ツ、たまねぎ、にん じん、こまつな、きゅう り	エネルギー 344 たんぱく質 10.0 カルシウム 127 食物繊維 4.7 食塩 1.4	とろける杏仁豆腐
9 火	さつまいもごはん	揚げ豆腐のそぼろあんかけ ほうれん草白菜海苔鰹和え なすと万能ねぎの味噌汁 くだもの(梨) 牛乳	米、さつまい も、油、片栗 粉	牛乳、木綿 豆腐、鶏ひき 肉、米みそ (赤色辛み そ)、かつお 節	なす、はくさい、な し、ほうれん草、に んじん、ねぎ、万能 ねぎ、冷凍いんげ ん、焼きのり	エネルギー 324 たんぱく質 14.1 カルシウム 162 食物繊維 4.0 食塩 1.4	チーズマフィン
	重陽の節句						
10 水	ごはん	中華丼 白菜とほうれん草のナムル ズッキーニと青梗菜のスープ くだもの(バナナ) 牛乳	米、片栗粉、 ごま油	牛乳、豚ひき 肉	はくさい、ズッキー ニ、バナナ、ほうれ ん草、にんじん、チ ンゲンサイ	エネルギー 269 たんぱく質 10.0 カルシウム 124 食物繊維 2.5 食塩 1.2	ミルク餅(きな粉)
11 木	ごはん	鰯のムニエルカレーソース いんげんとブロッコリーのサラダ じゃがいもと小松菜のスープ くだもの(黄桃缶) 牛乳	米、じゃがい も、小麦粉、 油	牛乳、たら、 バター	冷凍いんげん、冷凍 ブロッコリー、もも缶 (黄桃)、にんじん、 たまねぎ、こまつな	エネルギー 345 たんぱく質 16.2 カルシウム 123 食物繊維 7.4 食塩 1.3	ミルクゼリー
12 金	ごはん	おさかなハンバーグ ゆでブロッコリー キャベツと人参とほうれん草の海苔かつ和え そうめんと花麩のすまし汁 くだもの(梨)、牛乳	米、干しそ うめん、パン 粉、焼ふ、片 栗粉	牛乳、冷凍 豆腐、いわし すりみ、卵、 米みそ(赤色 辛みそ)、か つお節	なし、キャベツ、冷凍 ブロッコリー、ほうれ ん草、ねぎ、にん じん、しょうが、焼き のり	エネルギー 299 たんぱく質 14.5 カルシウム 136 食物繊維 2.5 食塩 1.7	ババロア

※献立表は、3量で記載しています。1量は-60kcal、2量は-30kcalが提供量の目安量です。

※都合により、献立を変更することがあります。どうぞご了承ください。

城南分園

実施日	献 立 名		材 料 名			栄 養 価 (区分3・おやつ除く)	お や つ
	主 食	副 食	熱や力になる	体を作る	体の調子を整える		
16 火	ごはん	かじきのあずま煮 ゆでブロッコリー カレーポテト かぶとかぶの葉の味噌汁 くだもの(みかん)、牛乳	米、じゃがい も、油、片栗 粉、砂糖	牛乳、かじ き、豚ひき 肉、米みそ (淡色辛み そ)	かぶ、みかん缶、冷 凍ブロッコリー、か ぶ・葉、にんじん、た まねぎ、いんげん、 しょうが	エネルギー 353 たんぱく質 15.6 カルシウム 119 食物繊維 4.3 食塩 1.4	おかき
17 水	ごはん	鶏肉のマーメレード焼き 付)茹いんげん かぼちゃと玉ねぎの煮物 じゃがいもとほうれん草のスープ くだもの(白桃缶)、牛乳	米、じゃがい も、砂糖、小 麦粉、片栗 粉、油	牛乳、鶏も も肉、卵	かぼちゃ、もも缶(白 桃)、冷凍いんげ ん、ほうれん草、た まねぎ、マーメレー ド	エネルギー 314 たんぱく質 15.3 カルシウム 94 食物繊維 6.8 食塩 1.3	ココア蒸しパン
18 木	ごはん	五目卵焼き ほうれん草と白菜のお浸し なすと万能ねぎの味噌汁 くだもの(梨) 牛乳	米、砂糖、 油、片栗粉	牛乳、卵、米 みそ(赤色辛 みそ)、鶏ひ き肉、かつお 節	なす、はくさい、な し、ほうれん草、万 能ねぎ、冷凍いんげ ん、にんじん、たま ねぎ、しいたけ	エネルギー 299 たんぱく質 13.3 カルシウム 131 食物繊維 3.0 食塩 1.5	ぶどうゼリー
19 金	ごはん	モーボーナス 春雨サラダ 大根とほうれん草のスープ くだもの(みかん) 牛乳	米、砂糖、は るさめ、ごま 油、片栗粉	牛乳、豚ひき 肉、米みそ (淡色辛み そ)	なす、だいこん、み かん缶、にんじん、 チンゲンサイ、ほう れん草、ねぎ、 マーメレード、きゅう り、冷凍グリーンピー ス にんにく	エネルギー 290 たんぱく質 10.1 カルシウム 118 食物繊維 3.0 食塩 1.3	ミルクゼリー
22 月	卵とじうどん	松風焼き 人参キャベツのゆかり和え くだもの(りんご) 牛乳	干しうどん、 油、片栗粉	牛乳、鶏ひき 肉、卵、米み そ(淡色辛み そ)	キャベツ、りんご、た まねぎ、ほうれん草 う、にんじん	エネルギー 321 たんぱく質 16.3 カルシウム 118 食物繊維 2.7 食塩 1.3	ぶどうゼリー
24 水	ごはん ふりかけ	鶏肉のみそつけ焼き 付)茹いんげん 野菜の煮物 冬瓜と万能ねぎのすまし汁 くだもの(バナナ)、牛乳	米、じゃがい も、油、片栗 粉、砂糖	牛乳、鶏も も肉、米みそ (淡色辛み そ)	とうがん、バナナ、 冷凍いんげん、たま ねぎ、にんじん、万 能ねぎ	エネルギー 305 たんぱく質 15.2 カルシウム 106 食物繊維 5.5 食塩 1.4	ババロア
25 木	ごはん	ボークビーンズ キャベツとトマトのサラダ 大根と小松菜のスープ くだもの(黄桃缶) ヨーグルト	米、小麦粉、 砂糖、油	ヨーグルト、 牛乳、豚肉、 大豆水煮 缶、ホイッ プ植物性脂 肪、バター	だいこん、キャベツ、 もも缶(黄桃)、たま ねぎ、にんじん、トマ ト、こまつな、グリン ピース(冷凍)、粉か んてん	エネルギー 336 たんぱく質 13.5 カルシウム 141 食物繊維 3.5 食塩 1.1	ミルクココアプリン
26 金	ごはん	豆腐ハンバーグ和風ソース ゆでブロッコリー 切り干し大根煮つけ なすと白菜の味噌汁 くだもの(バナナ)、牛乳	米、パン粉、 砂糖、片栗 粉	牛乳、冷凍 豆腐、鶏ひき 肉、油揚げ、 卵、米みそ (赤色辛み そ)	なす、バナナ、冷凍 ブロッコリー、たま ねぎ、はくさい、にん じん、切り干しだい こん	エネルギー 339 たんぱく質 15.6 カルシウム 168 食物繊維 3.4 食塩 1.5	おかき
29 月	ごはん	チキンのコーンマヨネーズ焼き 付)にんじん甘煮 ツナサラダ(キャベツ・きゅうり)フレドレ 冬瓜と万能ねぎのスープ くだもの(白桃缶)、牛乳	米、じゃがい も、マヨネー ズ、砂糖、小 麦粉、油、片 栗粉	牛乳、鶏も も肉、ツナ油漬 缶、粉チーズ	キャベツ、もも缶(白 桃)、にんじん、ク リームコーン缶、 きゅうり、冬瓜、万 能ねぎ	エネルギー 343 たんぱく質 15.8 カルシウム 108.0 食物繊維 2.5 食塩 0.8	ミルクココアプリン
30 火	ゆかりごはん	にんじん豆腐 いんげんとブロッコリーのごま和え ほうれん草と麩のすまし汁 くだもの(りんご) 牛乳	米、砂糖、焼 ふ、すりご ま、片栗粉	牛乳、卵	冷凍ブロッコリー、 冷凍いんげん、りん ご、ほうれん草、に んじん	エネルギー 298 たんぱく質 13.8 カルシウム 132 食物繊維 4.0 食塩 1.4	ココア蒸しパン

※9/1(月)の献立は、食形態が「なめらかペースト」の場合のみ主菜が「豚肉のやわらか煮」となります。

栄養量は、エネルギー334kcal、たんぱく質14.9g、食塩1.1gです。