

令和7年

9月 弘前保育園 給食献立表

3歳未満児

日	曜	屋 食	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	栄養量
1	月	米飯 豚丼 きのこの炒め物 キャベツゆかり和え トマト パナナ 大根味噌汁	牛乳 塩せんべい 牛乳 にんじんケーキ	牛乳・豚ロース・生揚げ・煮干し 味噌・鶏卵	サラダ味せんべい・精白米 上白糖・マーガリン・ホットケーキミックス バター・マーマレード	玉ねぎ・人参・いんげん・さがきごぼう だし昆布・えのき茸・しめじ・エリンギ キャベツ・もやし・ゆかり・トマト・パナナ 大根	エネルギー(kcal) 490 たんぱく質(g) 18.2 脂質(g) 17.7 食塩相当量(g) 1.7
2	火	米飯 彩りさば南蛮 ブロッコリーとコーンの炒めもの いんげんのごまマヨ和え トマト とん汁 オレンジ	牛乳 ビスケット 牛乳 ミルクスイーツ莓味	牛乳・さば骨なし・豚ひき肉 高野豆腐・煮干し・味噌	ビスケット・精白米・小麦粉 サラダ油・上白糖・いか短冊 炒りごま白・エッグケアマヨネーズ 冷凍さと芋・ミルクスイーツ	玉ねぎ・冷凍パプリカ・人参・南瓜 ポッカレモン・ブロッコリー 冷凍ホールコーン・いんげん・トマト 大根・さがきごぼう・しめじ・長ねぎ だし昆布・オレンジ	エネルギー(kcal) 466 たんぱく質(g) 19.2 脂質(g) 18.2 食塩相当量(g) 1.6
3	水	米飯 なすと豚のコク旨煮 人参ツナ炒め 白かぶ甘酢漬け ニラ玉スープ パイン	牛乳 塩せんべい 牛乳 ココアトースト	牛乳・豚ロース ツナフレークノンドリッパ・干しえび 鶏卵	サラダ味せんべい・精白米 サラダ油・上白糖・食パン マーガリン	なす・万能ねぎ・人参・いんげん 白かぶ・胡瓜・大葉・にら・玉ねぎ パインアップル	エネルギー(kcal) 491 たんぱく質(g) 19.3 脂質(g) 19.8 食塩相当量(g) 1.6
4	木	【麺の日・ご飯のいらない日】 ナポリタン 小松菜の炒め物 かぼちゃサラダ グレープフルーツ 麦茶	牛乳 ビスケット 牛乳	牛乳・ベーコン・豚ロース 魚肉ソーセージ・調製豆乳	ビスケット・スパゲッティー サラダ油・上白糖・炒りごま白 エッグケアマヨネーズ ホットケーキミックス・マーガリン	玉ねぎ・マッシュルーム缶・ピーマン 小松菜・人参・えのき茸・南瓜・胡瓜 グレープフルーツ・冷凍ほうれん草	エネルギー(kcal) 453 たんぱく質(g) 14.8 脂質(g) 18.5 食塩相当量(g) 1.7
5	金	米飯 とんべい焼き 白菜の炒めもの 豆腐サラダ キウイフルーツ トマト 玉ねぎの味噌汁	牛乳 塩せんべい 牛乳 じゃがマヨ	牛乳・鶏卵・豚ひき肉・豚もも肉 木綿豆腐・油揚げ・煮干し・味噌	サラダ味せんべい・精白米 エッグケアマヨネーズ・サラダ油 すりごま・じゃが芋	キャベツ・もやし・白菜・人参・レタス 胡瓜・赤ピーマン・黄ピーマン キウイフルーツ・トマト・玉ねぎ だし昆布	エネルギー(kcal) 459 たんぱく質(g) 17.5 脂質(g) 19.5 食塩相当量(g) 1.7
6	土	米飯 麻婆豆腐 人参としらす干し炒め ごぼうサラダ りんご 牛乳	牛乳 せんべい ツナフレークノンドリッパ 粉ゼラチン	牛乳・木綿豆腐・豚ひき肉・味噌 しらす干し ツナフレークノンドリッパ 粉ゼラチン	サラダ味せんべい・精白米 サラダ油・上白糖・片栗粉 ごま油・エッグケアマヨネーズ	長ねぎ・人参・えのき茸・切ごぼう・胡瓜 干しひじき・りんご・ぶどうジュース 黄桃缶	エネルギー(kcal) 491 たんぱく質(g) 17.6 脂質(g) 17.7 食塩相当量(g) 1.4
8	月	米飯 ガバオ鳳梨ライス さつま芋バターきんぴら ほうれん草の磯和え トマト グレープフルーツ 麦茶	牛乳 塩せんべい 牛乳 おからドーナツ	牛乳・豚ひき肉・鶏卵・おから 調製豆乳	サラダ味せんべい・精白米 サラダ油・さつま芋・炒りごま黒 バター・上白糖・ホットケーキミックス 粉砂糖	玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマン 黄ピーマン・冷凍ほうれん草・人参 のり佃煮・トマト・グレープフルーツ	エネルギー(kcal) 495 たんぱく質(g) 17.8 脂質(g) 19.1 食塩相当量(g) 1.7
9	火	米飯 いり豆腐 里芋フライドポテト(カレー味) 白菜のごまあえ チンゲン菜の味噌汁 キウイフルーツ	牛乳 ビスケット 牛乳 お好み焼き	牛乳・木綿豆腐・豚ひき肉・竹輪 生揚げ・煮干し・味噌・鶏卵 豚もも肉	ビスケット・精白米・サラダ油 上白糖・冷凍さと芋・炒りごま白 お好み焼き粉・小麦粉・いか短冊	人参・冷凍ホールコーン・きくらげ 万能ねぎ・白菜・チンゲン菜・だし昆布 キウイフルーツ・キャベツ・もやし 長ねぎ	エネルギー(kcal) 455 たんぱく質(g) 19.1 脂質(g) 17.3 食塩相当量(g) 1.7
10	水	【おにぎりを持って来る日】 おにぎり 鯉のちやんちゃん焼き 金平ごぼう 南瓜の胡麻和え トマト ミートボールスープ バナナ	牛乳 塩せんべい 牛乳 うどんかりんとう バナナ	牛乳・甘汐鮓骨なし レッドチエダー入ミックスチーズ 味噌・冷凍さざみ油揚げ	サラダ味せんべい・精白米 ごま油・上白糖・サラダ油 炒りごま黒・ごま油・すりごま エッグケアマヨネーズ・じゃが芋 茹で太うどん・粉砂糖	キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン しめじ・切ごぼう・南瓜・いんげん・トマト 冷凍ブロッコリー・パナナ	エネルギー(kcal) 490 たんぱく質(g) 18.8 脂質(g) 14.6 食塩相当量(g) 2.4
11	木	米飯 シシリアンライス風(佐賀県) がめ煮(佐賀県) およこし(佐賀県) かきたまスープ なし	牛乳 ビスケット きになる野菜 1食 サラダせんべい ビスケット	牛乳・豚ひき肉・鶏もも肉 生揚げ・木綿豆腐・味噌・鶏卵	ビスケット・精白米・上白糖 エッグケアマヨネーズ・冷凍さと芋 すりごま・ぼたぼた焼き・ビスコ	玉ねぎ・人参・冷凍グリーンピース えのき茸・レタス・トマト・さがきごぼう れんこん・干し椎茸・いんげん だし昆布・ほうれん草・しめじ・にら 万能ねぎ・幸水梨	エネルギー(kcal) 504 たんぱく質(g) 16.9 脂質(g) 17.3 食塩相当量(g) 1.9
12	金	【麺の日・ご飯のいらない日】 味噌ラーメン わかめの炒め物 ブロッコリーのナムル風 トマト キウイフルーツ 牛乳	牛乳 塩せんべい 牛乳 甘夏みかん入りミルク	牛乳・煮干し・豚ひき肉・ナルト 竹輪・油揚げ	サラダ味せんべい・茹で中華 ごま油・サラダ油・上白糖 ミルクスイーツ	だし昆布・キャベツ・人参・きくらげ もやし・小松菜・冷凍ホールコーン 長ねぎ・カットわかめ・ブロッコリー トマト・キウイフルーツ なつみかん缶詰	エネルギー(kcal) 403 たんぱく質(g) 16.3 脂質(g) 13.4 食塩相当量(g) 3.1
13	土	米飯 タンドリーチキン 竹の子炒め ささみと胡瓜の和え物 トマト 中華スープ パイン	牛乳 せんべい 牛乳 蒸し芋	牛乳・鶏もも肉 プレーンヨーグルト・豚もも肉 油揚げ・ささ身・鶏卵	揚げせんべい・精白米・サラダ油 上白糖・すりごま・春雨・ごま油 片栗粉・さつま芋	茹竹の子・人参・胡瓜・トマト・白菜 にら・きくらげ・パインアップル	エネルギー(kcal) 445 たんぱく質(g) 19.4 脂質(g) 14.7 食塩相当量(g) 1.2
16	火	米飯 ハムエッグ きのこの豚肉炒め 白菜の昆布和え トマト キャベツの味噌汁 キウイフルーツ	牛乳 ビスケット 牛乳 南瓜入りホットケーキ	牛乳・鶏卵・プレスハム 豚もも肉・生揚げ・煮干し・味噌 調製豆乳	ビスケット・精白米・サラダ油 ホットケーキミックス・マーガリン	まいたけ・えのき茸・エリンギ・小松菜 白菜・ピーマン・さざなみ昆布・トマト キャベツ・長ねぎ・だし昆布 キウイフルーツ・南瓜	エネルギー(kcal) 476 たんぱく質(g) 19.8 脂質(g) 19.2 食塩相当量(g) 1.6
17	水	【きりん組・ぼんだ組・ぞう組担当日】 ゆかりおにぎり 鶏肉のマーマレードソテー 枝豆と竹輪のかき揚げ カリフラワーのおかか和え 乳酸菌飲料 オレンジ	牛乳 ビスケット 牛乳 餃子風焼き	牛乳・鶏もも肉・竹輪・鶏卵 ダイスチーズ・かつお節 35g 乳酸菌飲料・豚バラ肉	ビスケット・精白米・マーマレード サラダ油・小麦粉・お好み焼き粉 ごま油・上白糖	ゆかり・むき枝豆・ミックスベジタブル 玉ねぎ・あおのり・カリフラワー・人参 オレンジ・にら・長ねぎ・白菜 干しひじき	エネルギー(kcal) 573 たんぱく質(g) 20.5 脂質(g) 26.8 食塩相当量(g) 1.9
18	木	米飯 豆腐とツナコーンフリッター ほうれん草のソテー キャベツのゆかり和え トマト きんごスープ グレープフルーツ	牛乳 塩せんべい 牛乳 水羊羹	牛乳・木綿豆腐 ツナフレークノンドリッパ・鶏卵 ミックスチーズ・プレスハム 豚ひき肉・こしあん	サラダ味せんべい・精白米 小麦粉・サラダ油・上白糖	冷凍ホールコーン・玉ねぎ・ほうれん草 人参・キャベツ・胡瓜・なめ茸瓶詰め トマト・生しいたけ・えのき茸・まいたけ セロリ・グレープフルーツ・粉寒天	エネルギー(kcal) 447 たんぱく質(g) 18.1 脂質(g) 15.6 食塩相当量(g) 1.9
19	金	【誕生会・ご飯のいらない日】 きのこのご飯 油淋鶏 ブロッコリー味噌マヨ和え 卵豆腐の漬汁 フルーツ盛り合わせ	牛乳 塩せんべい 牛乳 さつま芋モンブラン	牛乳・鶏もも10gカット 冷凍さざみ油揚げ・鶏もも肉・味噌 たまご豆腐・ホイップクリーム 冷凍ホイップ	サラダ味せんべい・精白米 片栗粉・小麦粉・サラダ油 炒りごま白・上白糖・ごま油 エッグケアマヨネーズ・さつま芋 食パン・ビスケット	干し椎茸・しめじ・まいたけ・人参 干しひじき・長ねぎ・ブロッコリー・胡瓜 小松菜・だし昆布・柿・パナナ	エネルギー(kcal) 577 たんぱく質(g) 20.0 脂質(g) 21.3 食塩相当量(g) 1.6
20	土	米飯 肉じゃが 春巻き マカロニサラダ 野菜ふりかけ キウイフルーツ 麦茶	牛乳 ビスケット コーンフレーク	牛乳・豚もも肉・春巻き プレスハム・鶏卵	ビスケット・精白米・じゃが芋 上白糖・サラダ油・マカロニ エッグケアマヨネーズ 高カルシウム昆布ふりかけ チョコクリスビー・コーンフレーク	人参・玉ねぎ・干し椎茸 冷凍グリーンピース・だし昆布・胡瓜 冷凍ホールコーン・キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 488 たんぱく質(g) 16.3 脂質(g) 15.2 食塩相当量(g) 1.7
22	月	米飯 三色丼 おから炒め キャベツの味噌マヨ和え トマト 麦茶 バナナ	牛乳 ビスケット 牛乳 あんこトースト	牛乳・鶏ひき肉・鶏卵・おから ベーコン・竹輪・味噌・こしあん 粉チーズ	ビスケット・精白米・上白糖 サラダ油・エッグケアマヨネーズ 食パン・マーガリン	冷凍ほうれん草・人参・干し椎茸 茹竹の子・長ねぎ・キャベツ・胡瓜 トマト・パナナ	エネルギー(kcal) 512 たんぱく質(g) 19.1 脂質(g) 21.1 食塩相当量(g) 1.8
24	水	【パンの日・ご飯のいらない日】 ロールパン ポークチャップ カラフルピーマン炒め ハムサラダ グレープフルーツ 豆腐のスープ	牛乳 ビスケット 牛乳 鮭チーおにぎり	牛乳・豚もも肉・かつお節 35g プレスハム・木綿豆腐・鶏ひき肉 鮭フレーク・ダイスチーズ	ビスケット・バターロール サラダ油・エッグケアマヨネーズ 精白米・炒りごま白	玉ねぎ・人参・干し椎茸・ピーマン 冷凍パプリカ・えのき茸・キャベツ・胡瓜 グレープフルーツ・小松菜	エネルギー(kcal) 418 たんぱく質(g) 19.3 脂質(g) 15.3 食塩相当量(g) 1.9
25	木	米飯 揚げ豆腐そぼろあん 人参の鯖味噌炒め 海苔酢和え トマト なめこ漬汁 オレンジ	牛乳 せんべい フルーツ入りミルク	牛乳・木綿豆腐・豚ひき肉 さば味噌煮・鶏胸肉・煮干し	揚げせんべい・精白米・小麦粉 サラダ油・上白糖・片栗粉 ミルクスイーツ	人参・いんげん・チンゲン菜・胡瓜 焼きのり・トマト・なめこ・大根・だし昆布 オレンジ・りんご・バナナ・みかん缶 パイン缶・黄桃缶	エネルギー(kcal) 460 たんぱく質(g) 16.4 脂質(g) 15.6 食塩相当量(g) 1.6
26	金	米飯 甘汐ほっけ焼き魚 なす炒め たくち納豆 トマト だんご汁 グレープフルーツ	牛乳 せんべい 牛乳 南瓜の蒸しパン	牛乳・ほっけ骨なし・豚ロース 味噌・冷凍ひきわり納豆醤油味 ダイスチーズ・豚ひき肉・煮干し	揚げせんべい・精白米・サラダ油 上白糖・ホットケーキミックス・甘納豆	なす・人参・玉ねぎ・長ねぎ・干しひじき たくあん漬け・トマト・キャベツ・もやし きくらげ・冷凍ホールコーン・だし昆布 グレープフルーツ・南瓜	エネルギー(kcal) 456 たんぱく質(g) 21.7 脂質(g) 14.4 食塩相当量(g) 1.8
27	土	【麺の日・ご飯のいらない日】 焼きそば チキンナゲット ブロッコリーのごま酢味噌和え パイン 牛乳	牛乳 ビスケット オレンジゼリー	牛乳・豚もも肉・むきえび チキンナゲット・竹輪・味噌 粉ゼラチン	ビスケット・蒸焼そば・サラダ油 すりごま・上白糖	人参・玉ねぎ・キャベツ・もやし ピーマン・あおのり・冷凍ブロッコリー 胡瓜・パインアップル オレンジジュース・みかん缶	エネルギー(kcal) 382 たんぱく質(g) 19.3 脂質(g) 13.1 食塩相当量(g) 1.1
29	月	米飯 大豆入りポークカレー 目玉焼き 大根のゆかり和え かき 牛乳	牛乳 せんべい フルーチェ	牛乳・豚ひき肉・国産大豆・茹で 鶏卵	揚げせんべい・精白米・じゃが芋 サラダ油	玉ねぎ・人参・ブロッコリー・福神漬 大根・胡瓜・ゆかり・柿・チェリー缶	エネルギー(kcal) 458 たんぱく質(g) 15.9 脂質(g) 17.5 食塩相当量(g) 2.5
30	火	米飯 いかつけ焼き さつま芋とれんこんの甘辛炒め チキンサラダ 豆乳五目豚汁 パナナ	牛乳 ビスケット 牛乳 枝豆のケーキサレ	牛乳・いか・ささ身・豚ロース 豆乳・ベーコン レッドチエダー入ミックスチーズ 鶏卵	ビスケット・精白米 エッグケアマヨネーズ・さつま芋 上白糖・片栗粉・炒りごま白 ホットケーキミックス	れんこん・人参・レタス・トマト・胡瓜 大根・しめじ・さがきごぼう・小松菜 パナナ・むき枝豆・冷凍ホールコーン	エネルギー(kcal) 480 たんぱく質(g) 21.2 脂質(g) 16.5 食塩相当量(g) 2.0

★ 今 月 の 平 均 給 与 栄 養 量 ★									
エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維 食塩相当量
474 kcal	18.4 g	17.5 g	263 mg	1.8 mg	183 μg	0.30 mg	0.37 mg	41 mg	4.4 g 1.8 g

※3歳以上児は米飯110g、172kcalを引いた栄養価です。また、現在使用中の栄養ソフトの仕様上献立名が途切れて表示される場合があります。ご了承ください。

*今月の郷土料理は佐賀県です。(9/11)
*都合により献立を変更する場合があります。

