

令和7年

9月 弘前保育園 給食献立表

3歳以上児

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	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 にんじんケーキ	豚ロース・生揚げ・煮干し・味噌 牛乳 ・鶏卵	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) 416 たんぱく質(g) 19.0 脂質(g) 19.1 食塩相当量(g) 1.9
2 火	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	ミルクスイーツ苺味	さば骨なし・豚ひき肉・高野豆腐 煮干し・味噌・牛乳	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) 379 たんぱく質(g) 21.1 脂質(g) 18.6 食塩相当量(g) 2.2
3 水	なすと豚のkok旨煮 人参ツナ炒め 白かぶ甘酢漬け ニラスープ パイン	牛乳 ココアトースト	豚ロース・ツナフレークノンドリップ 干しえび・鶏卵 ・牛乳	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) 420 たんぱく質(g) 20.2 脂質(g) 22.3 食塩相当量(g) 2.0
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 ほうれん草ホットケ	ベーコン・豚ロース 魚肉ソーセージ・牛乳 ・調製豆乳	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) 500 たんぱく質(g) 16.7 脂質(g) 18.9 食塩相当量(g) 2.0
5 金	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 じゃがマヨ	鶏卵 ・豚ひき肉・豚もも肉 木綿豆腐・油揚げ・煮干し・味噌 牛乳	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) 374 たんぱく質(g) 18.5 脂質(g) 22.3 食塩相当量(g) 2.0
6 土	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	ぶどうゼリー	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プ・牛乳 粉ゼラチン	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) 410 たんぱく質(g) 17.6 脂質(g) 19.3 食塩相当量(g) 1.5
8 月	ガバオ風ライス 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 おからドーナツ	豚ひき肉・鶏卵 ・牛乳 ・おから 調製豆乳	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) 417 たんぱく質(g) 17.9 脂質(g) 21.2 食塩相当量(g) 1.7
9 火	いり豆腐 里芋フライドポテ(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 お好み焼き	木綿豆腐・豚ひき肉・竹輪・生揚げ 煮干し・味噌・牛乳 ・鶏卵 豚もも肉	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) 357 たんぱく質(g) 19.9 脂質(g) 17.0 食塩相当量(g) 1.9
10 水	【おにぎりを持って来る日】 鮭のちゃんちゃん焼き 金平ごぼう 南瓜の胡麻和え トマト ミートボールスープ パナナ	牛乳 うどんかりんとう	甘汐鮭骨なし レッドチeddar入ミックスチーズ 味噌・冷凍さざみ油揚げ・牛乳	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) 385 たんぱく質(g) 19.4 脂質(g) 14.3 食塩相当量(g) 2.0
11 木	シシリアンライス風(佐賀県) がめ煮(佐賀県) およごし(佐賀県) かきたまスープ なし	きになる野菜 1食 サラダせんべい ビスケット	豚ひき肉・鶏もも肉・生揚げ 木綿豆腐・味噌・鶏卵	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) 423 たんぱく質(g) 17.4 脂質(g) 17.6 食塩相当量(g) 2.1
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	甘夏みかん入りミルク	煮干し・豚ひき肉・ナルト・竹輪 油揚げ・牛乳	茹で中華・ごま油 ・サラダ油 上白糖・ミルクスイーツ	人参・冷凍ホールコーン・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) 446 たんぱく質(g) 19.6 脂質(g) 14.5 食塩相当量(g) 4.0
13 土	ダンドリーチキン 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 蒸し芋	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 牛乳	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) 385 たんぱく質(g) 21.4 脂質(g) 15.5 食塩相当量(g) 1.5
16 火	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 南瓜入りホットケ	鶏卵 ・プレスハム・豚もも肉 生揚げ・煮干し・味噌・牛乳 調製豆乳	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) 381 たんぱく質(g) 21.3 脂質(g) 19.6 食塩相当量(g) 1.9
17 水	【きりん組・ぱんだ組・ぞう組お弁当日】	牛乳 餃子風焼き	牛乳 ・豚バラ肉・鶏卵	お好み焼き粉・小麦粉・ごま油 上白糖	にら・長ねぎ・白菜・干しひじき	エネルギー(kcal) 159 たんぱく質(g) 6.5 脂質(g) 9.6 食塩相当量(g) 0.3
18 木	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 きのこスープ グレープフルーツ	牛乳 水羊羹	木綿豆腐 ツナフレークノンドリップ・鶏卵 ミックスチーズ・プレスハム 豚ひき肉・牛乳 ・こしあん	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 セロリー・グレープフルーツ・粉寒天	エネルギー(kcal) 364 たんぱく質(g) 19.1 脂質(g) 16.9 食塩相当量(g) 2.1
19 金	【誕生会・ご飯のいらない日】 きのこご飯 油淋鶏 ブロッコリー味噌マヨ和え 卵豆腐の清汁 フルーツ盛り合わせ	牛乳 さつま芋モンブラン	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・牛乳 ホイップクリーム・冷凍ホイップ	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) 681 たんぱく質(g) 23.9 脂質(g) 24.7 食塩相当量(g) 1.9
20 土	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	コーンフレーク	豚もも肉・春巻き・プレスハム 鶏卵 ・牛乳	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 チョコクリスピー・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) 410 たんぱく質(g) 16.4 脂質(g) 14.1 食塩相当量(g) 2.0
22 月	三色丼 おから炒め キャベツの味噌マヨ和え トマト 麦茶 パナナ	牛乳 あんこトースト	鶏ひき肉・鶏卵 ・おから・ベーコン 竹輪・味噌・牛乳 ・こしあん 粉チーズ	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) 423 たんぱく質(g) 19.1 脂質(g) 21.6 食塩相当量(g) 2.0
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 鮭チーおにぎり	豚もも肉・かつお節 35g プレスハム・木綿豆腐・鶏ひき肉 牛乳 ・鮭フレーク・ダイスチーズ	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) 444 たんぱく質(g) 22.9 脂質(g) 14.8 食塩相当量(g) 2.3
25 木	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 なめこ清汁 オレンジ	フルーツ入りミルク	木綿豆腐・豚ひき肉 さば味噌煮・鶏胸肉・煮干し 牛乳	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・パナナ・みかん缶 パイン缶・黄桃缶	エネルギー(kcal) 406 たんぱく質(g) 17.6 脂質(g) 17.1 食塩相当量(g) 2.1
26 金	甘汐ほっけ焼き魚 なす炒め たくち納豆 トマト どさんこ汁 グレープフルーツ	牛乳 南瓜の蒸しパン	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 牛乳	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・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) 398 たんぱく質(g) 24.7 脂質(g) 15.1 食塩相当量(g) 2.2
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	オレンジゼリー	豚もも肉・むきえび・チキンナゲット 竹輪・味噌・牛乳 ・粉ゼラチン	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) 408 たんぱく質(g) 23.3 脂質(g) 12.3 食塩相当量(g) 1.4
29 月	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	フルーチェ	豚ひき肉・国産大豆・茹で・牛乳 鶏卵	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) 413 たんぱく質(g) 16.9 脂質(g) 20.0 食塩相当量(g) 3.2
30 火	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 枝豆のケーキサレ	いか・ささ身・豚ロース・豆乳 牛乳 ・ベーコン レッドチeddar入ミックスチーズ 鶏卵	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) 380 たんぱく質(g) 22.4 脂質(g) 14.8 食塩相当量(g) 2.4

☆ 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
425 kcal	20.1 g	18.3 g	246 mg	2.5 mg	226 μg	0.37 mg	0.39 mg	58 mg	6.0 g	2.1 g

（※ このマークの日はご飯はいりません）

※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。

- * 麺の日、パンの日、お誕生会でご飯がいらない日です。
- * おにぎりを持って来る日です。
- * きりん組、ぱんだ組、ぞう組はお弁当日です。
- * 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。

