

2025年9月

給食予定献立表

国立市立西保育園

日/曜	昼献立名	昼 材 料 名	おやつ献立名	おやつ材料	エネルギー 蛋白質
1 月	ごはん 豚肉の柔らか煮 キャベツの即席漬け ひじき煮 味噌汁	胚芽米 豚肉 玉葱 生姜 醤油 酒 みりん 砂糖 キャベツ 塩 ひじき 人参 竹輪 醤油 砂糖 みりん 南瓜 長葱 えのき 味噌	りんごジュース バナナ 乾パン (乳児はファイバービスケット)	バナナ 乾パン (ファイバービスケット)	568kcal
					17.0g
2 火	全粒粉パン アジフライ 粉ふきいも サラダ スープ	全粒粉パン あじ 小麦粉 鶏卵 パン粉 油 ソース じゃが芋 塩 人参 レタス ほうれん草 油 塩 砂糖 酢 ベーコン キャベツ 玉葱 マッシュルーム 塩 鶏ガラスープ	牛乳 人参ホットケーキ	小麦粉 ベーキングパウダー 人参 砂糖 鶏卵 牛乳 バター	518kcal
					22.9g
3 水	ごはん 松風焼き 金時豆煮 胡瓜の梅和え けんちん汁	胚芽米 鶏挽肉 人参 長葱 椎茸 生姜 鶏卵 味噌 砂糖 パン粉 ごま 金時豆 砂糖 胡瓜 人参 醤油 砂糖 梅干し 豆腐 大根 人参 ごぼう 長葱 醤油 みりん 塩	牛乳 大学芋	さつま芋 砂糖 油	581kcal
					21.0g
4 木	肉味噌冷やし麺 豚肉のマーマレード焼き 和え物 トマト	中華麺 鶏挽肉 長葱 砂糖 みりん 醤油 味噌 片栗粉 鶏ガラスープ にんにく 生姜 酒 豚肉 マーマレード 醤油 ほうれん草 人参 醤油 トマト	牛乳 おかかおにぎり	胚芽米 かつお節 醤油	565kcal
					26.9g
5 金	チャーハン 鶏肉の香味焼き ナムル 野菜スティック スープ	胚芽米 長葱 焼き豚 コーン 油 塩 醤油 鶏ガラスープ 鶏肉 にんにく みりん 醤油 もやし 小松菜 醤油 ごま油 塩 大根 人参 若芽 長葱 舞茸 醤油 塩	牛乳 ボンデケーキ	じゃが芋 片栗粉 小麦粉 チーズ 塩 砂糖 牛乳	511kcal
					22.8g
6 土	煮込みうどん 鶏肉の味噌マヨ焼き マッシュド南瓜 お浸し	乾麺 豚肉 小松菜 玉葱 人参 長葱 醤油 みりん 鶏肉 味噌 ノンエッグマヨネーズ 南瓜 砂糖 バター 青梗菜 人参 醤油	牛乳 きなこクッキー	小麦粉 砂糖 きな粉 バター	537kcal
					23.1g
8 月	ごはん 油淋鶏 さつまいものレモン煮 ゆかり和え すまし汁	胚芽米 鶏肉 塩 生姜 酒 片栗粉 油 醤油 酢 砂糖 長葱 ごま油 さつまいも 砂糖 レモン かぶ ゆかり 玉麴 ほうれん草 椎茸 塩 醤油	牛乳 チーズスコーン	小麦粉 ベーキングパウダー バター 砂糖 鶏卵 牛乳 チーズ	572kcal
					18.7g
9 火	全粒粉パン ピザ風トマト煮 サラダ ブロッコリー スープ	全粒粉パン 豚挽肉 玉葱 ピーマン トマト缶 油 マカロニ 塩 ケチャップ チーズ キャベツ 胡瓜 人参 塩 酢 砂糖 油 ブロッコリー しめじ 人参 玉葱 塩 鶏ガラスープ	牛乳 五平餅	胚芽米 味噌 みりん 砂糖	532kcal
					21.4g
10 水	青菜ごはん 豆腐チャンプルー 南瓜サラダ トマト 味噌汁	胚芽米 青菜の素 豆腐 豚肉 玉葱 にら 油 鶏卵 砂糖 醤油 かつお節 南瓜 人参 胡瓜 ノンエッグマヨネーズ トマト 大根 長葱 若芽 味噌	牛乳 じゃこチヂミ	小麦粉 片栗粉 しらす 玉葱 人参 鶏ガラスープ 塩 ごま油 砂糖 醤油 酢	542kcal
					19.5g
11 木	和風スパゲティ 鶏肉オリーブオイル焼き グリーンサラダ 人参グラッセ スープ	スパゲティ ベーコン 玉葱 エリンギ しめじ 油 塩 醤油 鶏ガラスープ 焼きのり 鶏肉 塩 オリーブ油 にんにく レタス 胡瓜 若芽 砂糖 酢 塩 油 人参 砂糖 バター 玉葱 青梗菜 じゃが芋 塩 醤油	牛乳 黒ゴマトースト	食パン 黒ごま バター 砂糖	522kcal
					23.4g
12 金	ごはん カジキの照り焼き 切干大根サラダ 蓮根きんぴら 味噌汁	胚芽米 カジキ 醤油 みりん 砂糖 切干大根 人参 胡瓜 砂糖 醤油 酢 油 れんこん 油 醤油 砂糖 ごま 玉麴 長葱 小松菜 味噌	牛乳 ミルクくずもち せんべい	牛乳 砂糖 スkimミルク 片栗粉 きな粉 黒糖 せんべい	532kcal
					22.0g
13 土	豚丼 さつま揚げの煮物 いんげん磯和え ポテトサラダ スープ	胚芽米 豚肉 しらたき 玉葱 椎茸 醤油 みりん 砂糖 さつま揚げ 人参 醤油 砂糖 みりん いんげん 塩 ごま油 青のり じゃが芋 胡瓜 コーン ノンエッグマヨネーズ 若芽 長葱 えのき 醤油 塩	牛乳 ジャムサンドイッチ	食パン いちごジャム	530kcal
					21.3g
16 火	全粒粉パン チキンカツ 焼き南瓜 ピクルス マカロニスープ	全粒粉パン 鶏肉 鶏卵 塩 小麦粉 パン粉 油 ソース 南瓜 油 塩 人参 胡瓜 大根 酢 砂糖 塩 酒 マカロニ 玉ねぎ マッシュルーム 人参 鶏ガラスープ 塩	牛乳 フルーツポンチ せんべい	バナナ パイン缶 みかん缶 砂糖 せんべい	545kcal
					20.5g
17 水	ごはん さんまの塩焼き 茄子の揚げびたし 酢の物 味噌汁	胚芽米 さんま 塩 茄子 油 醤油 みりん 長葱 ごま油 胡瓜 若芽 砂糖 酢 豆腐 長葱 なめこ 味噌	牛乳 お好み焼き	小麦粉 キャベツ 豚挽肉 鶏卵 かつお節 油 ソース	556kcal
					22.9g

※ 乳児は午前のおやつに牛乳を飲みます

18	木	サラダ麺 豚肉の葱塩焼き 切り昆布煮 おかか和え	干しうどん 酢 醤油 砂糖 ごま油 胡瓜 人参 キャベツ ツナ缶 豚肉 塩 酒 長葱 ごま油 刻み昆布 人参 油揚げ 砂糖 醤油 みりん 小松菜 かつお節 醤油	牛乳 かりんとう	小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 油 黒糖	564kcal
						20.6g
19	金	チキンストロガノフ ポークソテー 小松菜サラダ スティック胡瓜 スープ	胚芽米 鶏肉 玉葱 マッシュルーム 人参 油 トマト缶 ケチャップ 砂糖 醤油 塩 バター 小麦粉 鶏ガラスープ 生クリーム 豚肉 醤油 みりん にんにく 小松菜 コーン 塩 砂糖 酢 油 胡瓜 もやし 長葱 水菜 醤油 塩	牛乳 クレープ	小麦粉 牛乳 鶏卵 砂糖 バター いちごジャム	617kcal
						23.5g
20	土	ロールパン 鶏肉のチーズ焼き サラダ いんげんソテー ポークビーンズ	ロールパン 鶏肉 塩 酒 チーズ コーン 胡瓜 レタス 塩 酢 砂糖 油 いんげん バター 塩 キャベツ 人参 玉葱 豚肉 油 大豆 塩 ソース トマト缶 ケチャップ 砂糖 鶏ガラスープ	牛乳 わかめおにぎり	胚芽米 混ぜこみわかめ	536kcal
						25.7g
22	月	ごはん 豚肉の生姜炒め 塩昆布和え 大根煮 味噌汁	胚芽米 豚肉 玉葱 生姜 油 砂糖 醤油 みりん キャベツ 塩昆布 大根 人参 砂糖 醤油 若芽 玉葱 しめじ 味噌	牛乳 ブラウニー	小麦粉 ベーキングパウダー ココア 砂糖 バター 鶏卵 パナナ	519kcal
						18.2g
24	水	ごはん 鮭の塩こうじ焼き ほうれん草納豆和え 筑前煮 味噌汁	胚芽米 生鮭 塩こうじ ほうれん草 納豆 醤油 鶏肉 ごぼう 人参 れんこん こんにゃく 油 醤油 みりん 油揚げ 玉葱 大根 味噌	牛乳 焼きそば	蒸し中華麺 豚肉 キャベツ もやし 人参 油 ソース 塩 鶏ガラスープ	510kcal
						26.2g
25	木	カレーうどん 竹輪の磯マヨ焼き じゃが芋煮 トマト	ゆでうどん 豚肉 人参 玉葱 長葱 醤油 みりん カレー粉 塩 片栗粉 油 竹輪 ノンエッグマヨネーズ 青のり じゃが芋 いんげん 醤油 砂糖 トマト	牛乳 豚味噌おにぎり	胚芽米 豚挽肉 玉葱 人参 油 砂糖 味噌	511kcal
						18.8g
26	金	☆誕生会☆ キャロットバターライス 鶏肉のカレー揚げ 春雨サラダ カリフラワー スープ 梨カップ	胚芽米 人参 鶏ガラスープ 塩 バター かまぼこ 鶏肉 にんにく カレー粉 塩 酒 油 春雨 胡瓜 人参 油 醤油 酢 砂糖 カリフラワー 玉葱 青梗菜 コーン 鶏ガラスープ 塩 梨 杏仁ゼリー	麦茶 せんべい アイスクリーム	せんべい アイスクリーム	600kcal
						18.5g
27	土	ナポリタン 豚肉のパセリパン粉焼き ツナサラダ ブロッコリー スープ	スパゲティ 玉葱 青ピーマン マッシュルーム 豚肉 油 トマト缶 トマトケチャップ 塩 豚肉 パン粉 パセリ 塩 油 キャベツ 胡瓜 人参 ツナ 醤油 酢 砂糖 油 ブロッコリー 玉葱 青梗菜 えのき 醤油 塩	牛乳 マーブル蒸しパン	小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 牛乳 ココアパウダー	518kcal
						24.6g
29	月	ごはん 鶏肉の治部煮 根菜煮 お浸し 味噌汁	胚芽米 鶏肉 片栗粉 油 醤油 みりん 砂糖 ごぼう れんこん 人参 椎茸 砂糖 醤油 大根 ほうれん草 醤油 油揚げ 玉葱 キャベツ 味噌	牛乳 揚げパン	コッペパン 油 砂糖	553kcal
						22.4g
30	火	全粒粉パン ハンバーグ マカロニサラダ コーンソテー スープ	全粒粉パン 豚挽肉 玉葱 鶏卵 パン粉 塩 ソース ケチャップ マカロニ 胡瓜 人参 ノンエッグマヨネーズ コーン 油 塩 人参 ほうれん草 玉葱 醤油 塩	牛乳 りんご蒸しケーキ	小麦粉 ベーキングパウダー 鶏卵 砂糖 バター スキムミルク 牛乳 りんご	584kcal
						22.0g
		保育園での食事摂取基準	幼 児 エネルギー 580 kcal	たんぱく質 22.0 g		
			乳 児 エネルギー 520 kcal	たんぱく質 20.0 g		

～ 9 月は「食生活改善普及運動月間」～

厚生労働省では、毎年9月の1ヶ月間を「食生活改善普及運動月間」としています。
令和7年度は「**まずは毎日、あと一皿ずつ野菜と果物をプラス**」を基本テーマとし、
取り組みを実施しています。

野菜、果物にはビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。毎日の
食事に取り入れ、適切な食生活につなげましょう。

【毎日プラス1皿の野菜レシピ】

～ピクルス～

<材料>

胡瓜	1本	酢	大さじ3
大根	5cm	砂糖	大さじ3.5
人参	1/3本	塩	小さじ1
		酒	大さじ3

<作り方>

- ①胡瓜は長さを1/3のスティック状に切る。大根、
人参も胡瓜と同じようなスティック状に切る。
※奥歯が生えそろうまでは野菜を茹でると
食べやすいです。
- ②調味料を鍋に入れ、沸騰させ、火を止める。
- ③野菜を②に入れ混ぜ合わせる。
そのまま時々、上下を返しながらか45分～
1時間程度漬けて完成。

