



9 月 献 立 表



2025年09月

佐東ひかり保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質	材 料 名				3時おやつ
			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	調味料	
01月	豚肉の中華風煮 ひじきサラダ パイナップル	528 21 14	サラダ油、黒ごま油	豚肉、生揚げ、ツナ水煮缶	玉葱、パイナップル、人参 きゅうり、たけのこ、ひじき 切干大根、葉ねぎ 干ししいたけ	白湯スープ、酢、めんつゆ、 食塩	揚げパン (きなこ)
02火	白身魚の磯辺焼き とうがん汁 オレンジ	456 21 13	マヨネーズ	カラスカレイ、豆腐、鶏肉	とうがん、オレンジ、玉葱 人参、葉ねぎ、干ししいたけ あおのり	コンソメ、しょうゆ	ふすなック
03水	鶏肉の照り煮 中華風サラダ りんご	501 21 11	じゃがいも、砂糖、白ごま油	鶏肉、ハム、カットわかめ	りんご、キャベツ、小松菜 きゅうり、切干大根、人参	冷やし中華のたれ、しょうゆ 酒、みりん、食塩	レーズン蒸しパン
04木	ミンチボール コンソメスープ パイナップル	524 19 18	じゃがいも、パン粉、片栗粉 砂糖	豚ミンチ、牛ミンチ、卵 ベーコン	玉葱、キャベツ、人参 パイナップル、パセリ	ケチャップ、コンソメ ウスターソース、食塩	いちごゼリー
05金	さばのおろし煮 みそ汁 オレンジ	569 25 22	砂糖	さば、木綿豆腐、中みそ、卵 だし用煮干し	大根、オレンジ、玉葱、人参 小松菜、葉ねぎ	しょうゆ、みりん	チーズケーキ
06土	焼きうどん バナナ	499 17 10	ゆでうどん、黒ごま油	豚肉、削り節粉	バナナ、キャベツ、玉葱 人参、あおのり	お好み焼きソース ウスターソース、しょうゆ、 食塩	わかめむすび
08月	鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ りんご	552 24 19	じゃがいも、マヨネーズ 片栗粉、小麦粉	鶏肉、ツナ水煮缶、卵	りんご、きゅうり、人参 コーン、しょうが	食塩、酢	米粉ブラウニー
09火	ハッシュドビーフ フルーツヨーグルト	717 21 22	砂糖、白ごま油	牛肉、蒸し大豆、ヨーグルト 生クリーム	玉葱、バナナ、人参、もも缶 パイナップル、マッシュルーム缶 りんご	ハヤシルウ	ラスク
10水	牛肉甘辛煮 春雨酢の物 パイナップル	533 19 14	春雨、砂糖、白ごま油	牛肉、豚レバー、ツナ水煮缶 カットわかめ	玉葱、パイナップル、小松菜 きゅうり、しめじ、たけのこ 人参、切干大根	ケチャップ、しょうゆ、酢、 食塩	カントリークッキー
11木	タンダーリーチキン 3色ソテー オレンジ	530 23 20		鶏肉、ヨーグルト、ベーコン 有塩バター	小松菜、オレンジ、キャベツ 人参、コーン、しょうが レモン果汁	ケチャップ、食塩、カレー粉	おさつスティックパイ
12金	さばの照り焼き 切干大根のマヨネーズ和え りんご	576 21 25	マヨネーズ、砂糖	さば、ハム、白ごま	りんご、小松菜、切干大根 きゅうり、人参	みりん、しょうゆ、めんつゆ	おからチョコボール
13土	チャンボン麺 バナナ	462 18 8	生中華めん	豚肉、かまぼこ	バナナ、玉葱、キャベツ 人参、葉ねぎ	白湯スープ、しょうゆ	ひじきむすび
16火	鶏天 春雨スープ パイナップル	469 22 14	白絞油、春雨、片栗粉、小麦 粉	鶏ささ身、卵	パイナップル、小松菜、玉葱 キャベツ、人参	白湯スープ、しょうゆ、食塩	チヂミ
17水	白身魚のマーマレード焼き かき玉汁 オレンジ	491 21 11	片栗粉	カラスカレイ、卵	オレンジ、玉葱、小松菜 マーマレード、えのきたけ 人参、ねぎ	しょうゆ	ホットケーキ
18木	まぐろの五色揚げ コーンスープ りんご	522 25 15	さつまいも、白絞油、砂糖 片栗粉	牛乳、まぐろ、豚レバー ベーコン、蒸し大豆	裏ごしコーン、りんご、玉葱 小松菜、人参	コンソメ、ケチャップ しょうゆ	マカロニきな粉
19金	マーボー豆腐 ばんざんし 梨	633 22 19	春雨、砂糖、黒ごま油、片栗 粉 サラダ油	豆腐、ハム、豚ミンチ、卵 牛ミンチ、中みそ、黒ごま 白ごま、削り節粉	なし、玉葱、人参、小松菜 たけのこ、きゅうり えのきたけ	冷やし中華のたれ、しょうゆ いりこだし、食塩	のり天むすび
20土	チャーハン わかめスープ	438 12 12		ハム、ベーコン、有塩バター カットわかめ	玉葱、人参、キャベツ ピーマン、小松菜	コンソメ、しょうゆ、食塩	ふかし芋
22月	ポークチャップ ジャーマンポテト りんご	564 19 19	じゃがいも、サラダ油	豚肉、ベーコン、粉チーズ 有塩バター	りんご、玉葱、小松菜、人参 パセリ	ケチャップ、ウスターソース 食塩	ロッククッキー
24水	豚肉の生姜焼き おひたし 梨	408 16 8	砂糖、黒ごま油	豚肉、ちくわ、ちりめん	キャベツ、小松菜、なし 玉葱、人参、切干大根 しょうが	しょうゆ、かつお節	ぶどうゼリー
25木	納豆すり身揚げ 炒めビーフン オレンジ	604 24 20	ビーフン、白絞油、片栗粉 サラダ油	たら、豚肉、木綿豆腐 挽きわり納豆、卵	オレンジ、玉葱、キャベツ 人参、にら、葉ねぎ 干ししいたけ	しょうゆ	キャロットケーキ
26金	五目卵焼き キャベツスープ りんご	523 18 18	サラダ油、砂糖、黒ごま油	卵、木綿豆腐、鶏ミンチ ベーコン	りんご、キャベツ、人参 玉葱、葉ねぎ、ひじき かぼちゃ、干ししいたけ	コンソメ、しょうゆ、食塩	ココア蒸しパン
27土	みそラーメン バナナ	491 19 9	生中華めん	豚肉、中みそ、かまぼこ 有塩バター、カットわかめ	バナナ、玉葱、人参、もやし コーン	白湯スープ	おかかむすび
29月	ドライカレー りんごサラダ	623 25 24	小麦粉、サラダ油、砂糖	豚ミンチ、牛ミンチ、ハム 蒸し大豆、粉チーズ	玉葱、キャベツ、人参 りんご、きゅうり	ケチャップ、ウスターソース 酢、コンソメ、カレー粉、食 塩	きなこスコーン
30火	白身魚のフライ 野菜スープ 梨	625 22 24	白絞油、パン粉、マヨネーズ 小麦粉	カラスカレイ、卵 ウインナー、有塩バター	なし、キャベツ、玉葱、人参 小松菜、パセリ	コンソメ、食塩	バナナケーキ





こんだてひょう



さとうひかりほいくえん

ひつけ	こんだて	エネルギー たんぱく質 脂質	材 料 名				3しおやつ
			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	調味料	
01 げつ	ぶたにくのちゅうかふうに ひじきさらだ ばいなっぶる	528 21 14	サラダ油、黒ごま油	豚肉、生揚げ、ツナ水煮缶	玉葱、ハイナッフル、人参 きゅうり、たけのこ、ひじき 切干大根、葉ねぎ 干しいだけ	白湯スープ、酢、めんつゆ、 食塩	あげばん(きなこ)
02 か	しろみぎかなのいそべやき とうがんしる おれんじ	456 21 13	マヨネーズ	カラスカレイ、豆腐、鶏肉	とうがん、オレンジ、玉葱 人参、葉ねぎ、干しいだけ あおのり	コンソメ、しょうゆ	ふすなっく
03 すい	とりにくのでりに ちゅうかふうさらだ りんご	501 21 11	じゃがいも、砂糖、白ごま油	鶏肉、ハム、カットわかめ	りんご、キャベツ、小松菜 きゅうり、切干大根、人参	冷やし中華のたれ、しょうゆ 酒、みりん、食塩	れーずんむしばん
04 もく	みんちぼーる こんぞめすーぶ ばいなっぶる	524 19 18	じゃがいも、パン粉、片栗粉 砂糖	豚ミンチ、牛ミンチ、卵 ベーコン	玉葱、キャベツ、人参 ハイナッフル、パセリ	ケチャップ、コンソメ ウスターソース、食塩	いちごぜりー
05 きん	さばのおろしに みそしる おれんじ	569 25 22	砂糖	さば、木綿豆腐、中みそ、卵 だし用煮干し	大根、オレンジ、玉葱、人参 小松菜、葉ねぎ	しょうゆ、みりん	ちーすけーき
06 ど	やきうどん ばなな	499 17 10	ゆでうどん、黒ごま油	豚肉、削り節粉	バナナ、キャベツ、玉葱 人参、あおのり	お好み焼きソース ウスターソース、しょうゆ、 食塩	わかめむすび
08 げつ	とりにくのかからあげ ぼてとさらだ りんご	552 24 19	じゃがいも、マヨネーズ 片栗粉、小麦粉	鶏肉、ツナ水煮缶、卵	りんご、きゅうり、人参 コーン、しょうが	食塩、酢	こめこぶらうにー
09 か	はっしゅどびーふ ふるーつよーぐると	717 21 22	砂糖、白ごま油	牛肉、蒸し大豆、ヨーグルト 生クリーム	玉葱、バナナ、人参、もも缶 ハイナッフル、マッシュルーム缶 りんご	ハヤシルウ	らすく
10 すい	ぎゅうにくあまからに はるさめすのもの ばいなっぶる	533 19 14	春雨、砂糖、白ごま油	牛肉、豚レバー、ツナ水煮缶 カットわかめ	玉葱、ハイナッフル、小松菜 きゅうり、しめじ、たけのこ 人参、切干大根	ケチャップ、しょうゆ、酢、 食塩	かんとりーくつきー
11 もく	たんどりーちきん 3しょくそてー おれんじ	530 23 20		鶏肉、ヨーグルト、ベーコン 有塩バター	小松菜、オレンジ、キャベツ 人参、コーン、しょうが レモン果汁	ケチャップ、食塩、カレー粉	おさつすていっくばい
12 きん	さばのてりやき きりぼしだいこんのまよねーずあえ りんご	576 21 25	マヨネーズ、砂糖	さば、ハム、白ごま	りんご、小松菜、切干大根 きゅうり、人参	みりん、しょうゆ、めんつゆ	おからちよこぼーる
13 ど	ちゃんぼんめん ばなな	462 18 8	生中華めん	豚肉、かまぼこ	バナナ、玉葱、キャベツ 人参、葉ねぎ	白湯スープ、しょうゆ	ひじきむすび
16 か	とりてん はるさめすーぶ ばいなっぶる	469 22 14	白絞油、春雨、片栗粉、小麦 粉	鶏ささ身、卵	ハイナッフル、小松菜、玉葱 キャベツ、人参	白湯スープ、しょうゆ、食塩	ちぢみ
17 すい	しろみぎかなのまーまれーどやき かきたましる おれんじ	491 21 11	片栗粉	カラスカレイ、卵	オレンジ、玉葱、小松菜 マーマレード、えのきたけ 人参、ねぎ	しょうゆ	ほっとけーき
18 もく	まくろのごしよくあげ こーんすーぶ りんご	522 25 15	さつまいも、白絞油、砂糖 片栗粉	牛乳、まくろ、豚レバー ベーコン、蒸し大豆	黄ごしコーン、りんご、玉葱 小松菜、人参	コンソメ、ケチャップ しょうゆ	まかろにきなこ
19 きん	まーぼーどうふ ばんさんし なし	633 22 19	春雨、砂糖、黒ごま油、片栗 粉	豆腐、ハム、豚ミンチ、卵 牛ミンチ、中みそ、黒ごま 白ごま、削り節粉	なし、玉葱、人参、小松菜 たけのこ、きゅうり えのきたけ	冷やし中華のたれ、しょうゆ いりこだし、食塩	のりてんむすび
20 ど	チャーはん わかめすーぶ	438 12 12		ハム、ベーコン、有塩バター カットわかめ	玉葱、人参、キャベツ ピーマン、小松菜	コンソメ、しょうゆ、食塩	ふかしいも
22 げつ	ぼーくちやっぶ じゃーまんぼてと りんご	564 19 19	じゃがいも、サラダ油	豚肉、ベーコン、粉チーズ 有塩バター	りんご、玉葱、小松菜、人参 パセリ	ケチャップ、ウスターソース 食塩	ろっくつきー
24 すい	ぶたにくのしょうがやき おひたし なし	408 16 8	砂糖、黒ごま油	豚肉、ちくわ、ちりめん	キャベツ、小松菜、なし 玉葱、人参、切干大根 しょうが	しょうゆ、かつお節	ぶどうぜりー
25 もく	なっとうすりみあげ いためびーふん おれんじ	604 24 20	ビーフン、白絞油、片栗粉 サラダ油	たら、豚肉、木綿豆腐 挽きわり納豆、卵	オレンジ、玉葱、キャベツ 人参、いら、葉ねぎ 干しいだけ	しょうゆ	きやろっとけーき
26 きん	こもくたまごやき きゃべつすーぶ りんご	523 18 18	サラダ油、砂糖、黒ごま油	卵、木綿豆腐、鶏ミンチ ベーコン	りんご、キャベツ、人参 玉葱、葉ねぎ、ひじき かぼちゃ、干しいだけ	コンソメ、しょうゆ、食塩	ここあむしばん
27 ど	みそらーめん ばなな	491 19 9	生中華めん	豚肉、中みそ、かまぼこ 有塩バター、カットわかめ	バナナ、玉葱、人参、もやし コーン	白湯スープ	おかかむすび
29 げつ	どらいかれー りんごさらだ	623 25 24	小麦粉、サラダ油、砂糖	豚ミンチ、牛ミンチ、ハム 蒸し大豆、粉チーズ	玉葱、キャベツ、人参 りんご、きゅうり	ケチャップ、ウスターソース 酢、コンソメ、カレー粉、食 塩	きなこすこーん
30 か	しろみぎかなのふらい やさいすーぶ なし	625 22 24	白絞油、パン粉、マヨネーズ 小麦粉	カラスカレイ、卵 ウインナー、有塩バター	なし、キャベツ、玉葱、人参 小松菜、パセリ	コンソメ、食塩	ばななけーき

