

令和7年

9月献立表【幼児食】

藤島くりくり保育園

日 曜	献立名	おやつ 午後 午前	栄養価	日 曜	献立名	おやつ 午後 午前	栄養価
1 月	ごはん 小松菜のみそ汁 鮭のしょうゆ焼 スパゲティ野菜ソテー 冷凍みかん	麦茶 わかめおにぎり	エネルギー 459 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 9.2 g 食塩相 1.5 g	17 水	わかめごはん えのきのすまし汁 ウインナー玉子巻き 中華サラダ ヨーグルト	牛乳 ビザトースト（卵不使用）	エネルギー 520 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 17.3 g 食塩相 2.1 g
2 火	ごはん えのきのスープ マカロニのトマト煮 ひじきコーン ミニももゼリー	カルピス せんべい	エネルギー 413 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 7.7 g 食塩相 1.3 g	18 木	なすミートスパゲティ 小松菜のスープ ツナとコーンのサラダ 梨	牛乳 米粉のいちごクレープ （卵不使用） ジョア	エネルギー 399 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 14.4 g 食塩相 1.6 g
3 水	ごはん そうめん汁 肉団子ケチャップあん（卵不使用） 野菜のさっぱり和え バナナ ゆかりふりかけ（卵不使用）	いちごのフルーチェ	エネルギー 468 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 10.1 g 食塩相 2.2 g	19 金	ごはん 芋煮汁 鮭の照り揚げ 野菜みそドレッシング バナナ	ももゼリー	エネルギー 475 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 10.9 g 食塩相 1.6 g
4 木	ごはん モロヘイヤわんたんスープ（卵不使用） 野菜素揚げそぼろみそ和え チーズ納豆 梨	牛乳 きなこラスク（卵不使用） ぶどうジュース	エネルギー 544 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 17.6 g 食塩相 1.6 g	20 土	ごはん 冷やしうどん汁 星型ハンバーグ（卵不使用） 野菜とちくわのソテー ヨーグルト おかかふりかけ（卵不使用）	アップルキャロットジュース せんべい	エネルギー 559 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 11.4 g 食塩相 2.4 g
5 金	わかめごはん じゃがいものみそ汁 タンドリーチキン 小松菜とハムの炒め物 冷凍みかん	牛乳 米粉のバナナスティックケーキ （卵不使用）	エネルギー 453 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 15.2 g 食塩相 1.6 g	22 月	ごはん えのきのみそ汁 マーボー豆腐 ツナコーンそぼろ フルーツ野菜ゼリー【リンゴ・南瓜・人参】	麦茶 ひじきおにぎり	エネルギー 498 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 13.6 g 食塩相 1.9 g
6 土	ごはん 玉ねぎのみそ汁 炒り豆腐包み焼 野菜のおかか和え ヨーグルト わかめふりかけ（卵不使用）	麦茶 ゆかりおにぎり	エネルギー 481 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 10.7 g 食塩相 1.8 g	24 水	ごはん ウインナーハヤシシチュー 春雨サラダ 冷凍みかん 牛乳	牛乳 つや姫おこし（黒糖きなこ） （卵不使用） 麦茶 クッキー（卵不使用）	エネルギー 556 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 17.7 g 食塩相 1.9 g
8 月	ごはん 鶏肉とかぼちゃのカレー きゅうりの梅肉和え バナナ 牛乳	飲むヨーグルト せんべい	エネルギー 526 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 13.5 g 食塩相 1.8 g	25 木	ごはん 小松菜のすまし汁 揚げじゃがとひじき炒め 梨 ゆかりふりかけ（卵不使用）	牛乳 せんべい	エネルギー 357 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 8.6 g 食塩相 1.3 g
9 火	青菜ごはん わかめのみそ汁 鶏肉のから揚げ（卵不使用） シルバーサラダ 梨	フルーツカルピスと和え （バナナ、みかん、ぶどうゼリー）	エネルギー 472 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 14.6 g 食塩相 1.8 g	26 金	わかめごはん 春雨スープ ミートローフ（卵不使用） ほうれん草のコーンと和え バナナ	牛乳 ブルーベリージャムサンド （卵不使用） 牛乳 クッキー（卵不使用） プリン（卵不使用）	エネルギー 527 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 14.6 g 食塩相 1.6 g エネルギー 464 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 12.2 g 食塩相 1.8 g
10 水	ごはん マカロニスープ 鮭の西京焼 すきこぶサラダ 冷凍みかん	麦茶 かおりコーンおにぎり	エネルギー 439 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 8.1 g 食塩相 1.4 g	27 土	ごはん きゃべつのみそ汁 肉じゃが のり納豆 バナナ	牛乳 せんべい	エネルギー 563 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 22.7 g 食塩相 1.3 g
11 木	ごはん ねぎごまスープ ピザ風オムレツ ひじき煮 バナナ	牛乳 フライドポテト（卵不使用）	エネルギー 563 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 22.7 g 食塩相 1.3 g	29 月	ごはん さつまいものみそ汁 鮭のしょうゆ焼 きんぴらごぼう ヨーグルト	アップルキャロットジュース せんべい	エネルギー 470 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 9.0 g 食塩相 1.6 g
12 金	ごはん なすのすまし汁 焼き栗コロッケ（卵不使用） 大豆サラダ 梨 ゆかりふりかけ（卵不使用）	牛乳 チーズスティックパン （卵不使用）	エネルギー 522 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 21.1 g 食塩相 1.9 g	30 火	ごはん わんたん汁（卵不使用） 麩カツ（卵不使用） 三色おかか和え 梨 のりふりかけ（卵不使用）	牛乳 プチシュークリーム	エネルギー 456 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 17.4 g 食塩相 1.5 g
13 土	ごはん ほうれん草のみそ汁 ポテトあんかけ 鮭そぼろ ヨーグルト	牛乳 ホットケーキ・いちごジャム （卵不使用）	エネルギー 554 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 14.2 g 食塩相 1.9 g	<今月の特別献立> 4日（木）鶴岡のめぐみ給食 産直から かぼちゃ、モロヘイヤ、梨、きなこ が届きます。 18日（木）誕生会 ★都合により献立が変更になることもあります。			
16 火	ごはん コーンスープ 鶏肉の梅みそ焼 野菜のカレーソテー 冷凍みかん	牛乳 ミニたいやき（卵不使用）	エネルギー 431 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 12.7 g 食塩相 1.6 g	【お願い】 保育園では食物アレルギー対応として、家庭で食べたことのない食品は給食で提供しないこととしています。家庭で未経験の食品が給食の献立表にあった場合や、アレルギー等の症状があった場合は、早めに保育園にお知らせください。			