



西綾瀬りりおっこ保育園 9月 給食献立表

令和7年



日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			9時おやつ 3時おやつ	栄養価
		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		
01	ハヤシライス (コンソメのスープ 月)キャベツとささ身のサラダ (キウイフルーツ)	米、小麦粉、砂糖、油、グラニュー糖	牛乳、豚肉、木綿豆腐、鶏ささ身、卵	たまねぎ、キウイフルーツ、キャベツ、はくさい、きゅうり、トマト、マッシュルーム、にんじん、わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 豆腐ドーナツ えいようかん	エネルギー 507 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 16.2 g カルシウム 237 mg
02	ロールパン パナナ (野菜スープ 火)豚肉とじゃがいものトマト煮 (ミモザサラダ)	ロールパン、じゃがいも、米、マヨネーズ、砂糖、油、ごま、ごま油	牛乳、豚肉、卵、バター	パナナ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、トマト缶、たくあん、しめじ、こまつな、パセリ	牛乳100 お菓子 牛乳130 たくあんおにぎり	エネルギー 592 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 22.8 g カルシウム 225 mg
03	ご飯 バイナップル (すまし汁(かぶ・わかめ) 水)豆腐の松風焼き (ほうれん草のしらす和え)	米、パン粉、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、しらす干し、みそ	ほうれん草、パイナップル、かぶ、もやし、ねぎ、にんじん、わかめ、ひじき、しょうが	牛乳100 お菓子 麦茶 フルーチェ おせんべい	エネルギー 447 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 10.3 g カルシウム 170 mg
04	冷やしねばねばうどん (麦茶 グレープフルーツ 木)厚揚げのそぼろ煮 (棒チーズ)	ゆでうどん、食パン、砂糖、油、片栗粉	牛乳、生揚げ、挽きわり納豆、豚ひき肉、チーズ	グレープフルーツ、だいこん、オクラ、にんじん、なめこ、りんごジャム、いんげん、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 ジャムサンド (りんごジャム)	エネルギー 523 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 21.5 g カルシウム 405 mg
05	ご飯 なし (豚汁 金)さわらの照り焼き (青菜と豆腐の和え物)	米、小麦粉、じゃがいも、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、さわら、卵、木綿豆腐、ちくわ、豚肉、バター、油揚げ、みそ	なし、ほうれん草、う、だいこん、もやし、マーメイド、にんじん、ねぎ、ごぼう	牛乳100 お菓子 牛乳130 オレンジケーキ	エネルギー 625 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 23.4 g カルシウム 262 mg
06	チキンライス (コンソメスープ 土)キャベツのサラダ (果物)	米、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、バター	パナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶、わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 469 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 14.2 g カルシウム 186 mg
08	中華どんぶり (ワタンスープ 月)春雨サラダ (キウイフルーツ)	米、小麦粉、はるさめ、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、かにかまぼこ、豚ひき肉、かまぼこ、ピザ用チーズ	キウイフルーツ、はくさい、たまねぎ、にんじん、きゅうり、もやし、たけのこ、にら、コーン缶、ピーマン、しいたけ、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 ピザマフィン	エネルギー 605 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 20.9 g カルシウム 328 mg
09	五日ラーメン なし (麦茶 火)キャベツの胡麻マヨネーズあえ (棒チーズ)	生中華めん、米、マヨネーズ、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、豚肉、ちくわ、チーズ、かつお節	なし、キャベツ、チンゲンサイ、もやし、にんじん、コーン缶、きゅうり、ねぎ、干しいたけ、あおのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 手作りふりかけおにぎり	エネルギー 489 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 15.1 g カルシウム 279 mg
10	ご飯 オレンジ (すまし汁(麩・えのき) 水)かじきのみそ焼き (ほうれん草ともやしの胡麻和え)	米、砂糖、すりごま、焼ふ、ごま、粉糖	牛乳、かじき、みそ、こしあん	ほうれん草、オレンジ、もやし、えのきたけ、ねぎ、にんじん、糸みつば、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 あんこスティックパイ	エネルギー 474 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 17.5 g カルシウム 250 mg
11	クロワッサン パナナ (わかめスープ 木)鶏肉のトマト煮 (ブロッコリーのサラダ)	クロワッサン、小麦粉、じゃがいも、油、マヨネーズ、砂糖、ごま	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、卵、調製豆乳、かつお節	パナナ、たまねぎ、トマト缶詰、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、はくさい、コーン缶、きゅうり、わかめ、あおのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 お好み焼き	エネルギー 681 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 32.6 g カルシウム 225 mg
12	ご飯 バイナップル (みそ汁(キャベツ・あげ) 金)豚肉のしょうが焼き (小松菜のドレッシングあえ)	米、砂糖、油	豚肉、ツナ油漬缶、みそ、油揚げ	こまつな、パイナップル、たまねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、ねぎ、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 マシュマロサンド	エネルギー 547 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 17.2 g カルシウム 371 mg
13	鶏南蛮うどん (麦茶 土)キャベツの昆布和え (果物)	ゆでうどん、片栗粉	鶏もも肉	パナナ、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ねぎ、塩こんぶ、干しいたけ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 299 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 6.9 g カルシウム 52 mg

※9時のおやつは、かぼちゃポーロ、豆乳クッキー、のりものビスケット、小魚せんべい、にんじんせんべい

かぼちゃせんべいのうちから提供します。

※土曜日3時のおやつは、マリービスケット、チョコイス、ホームパイ、ソフトサラダ、星たべよ、ばかうけ、ぼたぼた焼き、雪の宿、ビスコ、マンナウエハース、ヨーグルトのうちから提供します。

※補食(18:30)は、おにぎり、ヨーグルト、ぼたぼた焼き、マリービスケット、チョコイス、ホームパイ、パナナのうちから提供します。

16	ゆかりご飯 (納豆汁 火)鶏肉の塩麹焼き (ひじきとブロッコリーの炒め物)	グレープフルーツ 米、コーンフレーク、砂糖、押麦、ごま油、ごま	牛乳、鶏もも肉、納豆、米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ、ブロッコリー、はくさい、ねぎ、にんじん、ひじき	牛乳100 お菓子 牛乳130 コーンフレーク	エネルギー 506 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 12.1 g カルシウム 244 mg
17	ご飯 なし (みそ汁(なす・オクラ) 水)さばの焼きおろし煮 (小松菜の磯香和え)	じゃがいも、米、砂糖	牛乳、さば、かまぼこ、みそ、油揚げ	なし、こまつな、もやし、だいこん、なす、にんじん、オクラ、あさつき、焼きのり、あおのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 味噌ポテト	エネルギー 418 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 13.6 g カルシウム 252 mg
18	ロールパン キウイフルーツ (コーンスープ 木)豆腐ハンバーグ (ほうれん草のツナサラダ)	ロールパン、米、パン粉、マヨネーズ、すりごま、ごま、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、調製豆乳、ツナ油漬缶、生クリーム、みそ、バター	キウイフルーツ、ほうれん草、たまねぎ、もやし、クリームコーン缶、きゅうり、コーン缶、にんじん	牛乳100 お菓子 牛乳130 冷や汁	エネルギー 608 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 26.2 g カルシウム 290 mg
19	カレードリア (野菜スープ 金)きゅうりとコーンのサラダ (オレンジ)	米、フレンチドレッシング、油、砂糖	豚ひき肉、とろけるチーズ	たまねぎ、オレンジ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、にんにく、しょうが、ぶどう果汁70%飲料	牛乳100 お菓子 ぶどうジュース 誕生ケーキ	エネルギー 373 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 12.7 g カルシウム 88 mg
20	焼豚とコーンのチャーハン (中華スープ 土)ブロッコリーとえのきのサラダ (果物)	米、油、砂糖、ごま	牛乳、焼き豚	ブロッコリー、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、コーン缶、わかめ、ピーマン	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 428 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 12.5 g カルシウム 184 mg
22	きのこご飯 (みそ汁(豆腐) 月)切干し大根とひじきのサラダ (パイナップル)	米、小麦粉、黒砂糖、マヨネーズ、砂糖	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、卵、油揚げ、みそ	パイナップル、もやし、しめじ、にんじん、きゅうり、またけ、エリンギ、切り干しだいこん、わかめ、ひじき、あさつき、糸みつば	牛乳100 お菓子 牛乳130 黒糖蒸しパン	エネルギー 524 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 13.3 g カルシウム 318 mg
24	ご飯 パナナ (みそ汁(こまつな) 水)鮭の南蛮漬け (キャベツの昆布和え)	米、油、小麦粉、砂糖、ごま	ヨーグルト、ペにさけ、油揚げ、みそ	パナナ、キャベツ、こまつな、もやし、たまねぎ、にんじん、ねぎ、きゅうり、塩こんぶ	牛乳100 お菓子 麦茶 ヨーグルト クラッカー	エネルギー 496 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 9.5 g カルシウム 241 mg
25	ボンゴレ風スパゲティ (野菜スープ なし 木)ささ身サラダ ★ラッキーデー (棒チーズ)	スパゲティ、米、もち米、砂糖、マヨネーズ、すりごま、油、オリーブ油	牛乳、あさり水煮缶、鶏ささ身、チーズ、きな粉	なし、キャベツ、きゅうり、チンゲンサイ、にんじん、トマト、たまねぎ、にんにく	牛乳100 お菓子 牛乳130 きな粉おはぎ	エネルギー 516 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 13.4 g カルシウム 378 mg
26	ご飯 オレンジ (みそ汁(なめこ・ほうれん草) 金)シュウマイ (切干し大根のサラダ)	米、ドッグパン、しゅうまいの皮、片栗粉、ごま、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、かにかまぼこ、みそ、	オレンジ、もやし、たまねぎ、ほうれん草、きゅうり、なめこ、たけのこ、にんじん、ねぎ、しいたけ、切り干しだいこん、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 あげぱん	エネルギー 595 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 20.5 g カルシウム 255 mg
27	味噌ラーメン (麦茶 土)ジャーマンポテト (果物)	じゃがいも、生中華めん、油、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、豚肉、みそ	オレンジ、もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、コーン缶、にんじん、ねぎ、パセリ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 358 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 12.0 g カルシウム 194 mg
29	エビピラフ (わかめのコンソメスープ 月)キャベツサラダ (キウイフルーツ)	米、ホットケーキ粉、砂糖、フレンチドレッシング	牛乳、無塩バター、えび、卵	キウイフルーツ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、トマト、きゅうり、コーン缶、ピーマン、わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 にんじんカップケーキ	エネルギー 525 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 20.1 g カルシウム 236 mg
30	肉味噌ラーメン パナナ (麦茶 火)もやしとニラのあえ物 (棒チーズ)	生中華めん、食パン、マヨネーズ、砂糖、ごま油、片栗粉、油	牛乳、豚ひき肉、焼き豚、しらす干し、チーズ、みそ	パナナ、もやし、もやし、きゅうり、にんじん、コーン缶、ねぎ、にら、にんにく、しょうが、あおのり	牛乳100 お菓子 牛乳130 じゃこマヨトースト	エネルギー 570 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 19.7 g カルシウム 280 mg

※誕生日プレートの飾りにチーズ・のり・かにかまなど材料名にない食材を使用する場合があります。

※ 天候など都合によりメニューを変更することがあります。

※給食・おやつ・水分補給は麦茶を提供します。



西綾瀬りりおっこ保育園 9月 前期食献立表



令和7年

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1 おかゆ きゃべつと人参煮	2 おかゆ じゃがいもと玉ねぎ煮	3 おかゆ かぶと人参煮	4 おかゆ 人参と玉ねぎ煮	5 おかゆ ほうれん草とじゃがいも煮	6 おかゆ 人参と玉ねぎ煮
8 おかゆ 人参と白菜煮	9 おかゆ ちんげん菜と玉ねぎ煮	10 おかゆ ほうれん草と人参煮	11 おかゆ ブロッコリーと白菜煮	12 おかゆ 小松菜と玉ねぎ煮	13 おかゆ きゃべつと玉ねぎ煮
15 	16 おかゆ ブロッコリーと玉ねぎ煮	17 おかゆ 大根と人参煮	18 おかゆ 玉ねぎとほうれん草煮	19 おかゆ きゃべつと玉ねぎ煮	20 おかゆ ブロッコリーと玉ねぎ煮
22 おかゆ 玉ねぎと人参煮	23 	24 おかゆ 小松菜ときゃべつ煮	25 おかゆ トマトときゃべつ煮	26 おかゆ 玉ねぎとほうれん草煮	27 おかゆ じゃがいもと人参煮
29 おかゆ きゃべつときゅうり煮	30 おかゆ 人参ときゅうり煮				

※麦茶を提供します



西綾瀬りりおっこ保育園 9月 中期食・後期食献立表

令和7年



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1	2	3	4	5	6
午前	おかゆ きゃべつと人参のスープ きゅうりの味噌そぼろ煮 バナナ	おかゆ じゃがいもと玉ねぎの味噌汁 豆腐とブロッコリー煮 バナナ	おかゆ かぶと人参のスープ 白身魚とほうれん草煮 バナナ	おかゆ 人参と玉ねぎの味噌汁 大根のそぼろ煮 バナナ	おかゆ ほうれん草とじゃがいもの味噌汁 豆腐と人参煮 バナナ	おかゆ 人参と玉ねぎのスープ 白身魚ときゃべつ煮 バナナ
午後	玉ねぎときゃべつの味噌うどん 白身魚と人参煮 バナナ	ブロッコリーと人参のうどん じゃがいものそぼろ煮 バナナ	ほうれん草と玉ねぎのおじや 豆腐とかぶの味噌煮 バナナ	パン(パン粥) 大根と人参のスー 白身魚と玉ねぎ煮 バナナ	人参とほうれん草のうどん 白身魚と大根の味噌煮 バナナ	玉ねぎときゃべつのうどん 人参のそぼろ煮 バナナ
	8	9	10	11	12	13
午前	おかゆ 人参と白菜の味噌汁 きゅうりのそぼろ煮 バナナ	おかゆ ちんげん菜と玉ねぎのスープ 豆腐と人参煮 バナナ	おかゆ ほうれん草と人参の味噌汁 かぶのそぼろ煮 オレンジ	おかゆ ブロッコリーと白菜のスー 白身魚と玉ねぎ味噌煮 バナナ	おかゆ 小松菜と玉ねぎの味噌汁 豆腐ときゃべつ煮 バナナ	おかゆ きゃべつと玉ねぎのスープ 豆腐と人参煮 バナナ
午後	きゅうりと人参のうどん 豆腐と白菜の味噌煮 バナナ	きゃべつと人参の味噌うどん 白身魚と玉ねぎ煮 バナナ	かぶと人参のおじや 豆腐とほうれん草煮 バナナ	パン(パン粥) 人参ときゃべつのスー ブロッコリーのそぼろ煮 バナナ	きゃべつと玉ねぎのうどん 白身魚と小松菜煮 バナナ	きゅうりと人参の味噌うどん きゃべつのそぼろ煮 バナナ
	15	16	17	18	19	20
午前		おかゆ ブロッコリーと玉ねぎのスー 豆腐と白菜の味噌煮 バナナ	おかゆ 大根と人参の味噌汁 小松菜のそぼろ煮 バナナ	おかゆ 玉ねぎとほうれん草の味噌汁 白身魚と人参煮 バナナ	おかゆ きゃべつと玉ねぎのスープ 豆腐ときゅうりの味噌煮 オレンジ	おかゆ ブロッコリーと玉ねぎのスー 人参のそぼろ煮 バナナ
午後		人参と玉ねぎの味噌うどん 白身魚とブロッコリー煮 バナナ	大根と小松菜のおじや 豆腐と人参煮 バナナ	パン(パン粥) きゅうりと人参のスー 玉ねぎのそぼろ煮 バナナ	玉ねぎと人参のうどん 白身魚ときゃべつ煮 バナナ	ブロッコリーと人参の味噌うどん 豆腐と玉ねぎ煮 バナナ
	22	23	24	25	26	27
午前	おかゆ 玉ねぎと人参の味噌汁 きゅうりのそぼろ煮 バナナ		おかゆ 小松菜ときゃべつのスー 白身魚と人参の味噌汁 バナナ	おかゆ トマトときゃべつのスー 白身魚とちんげん菜煮 バナナ	おかゆ 玉ねぎとほうれん草のスー 人参のそぼろ煮 オレンジ	おかゆ じゃがいもと人参の味噌汁 ちんげん菜のそぼろ煮 バナナ
午後	きゅうりと玉ねぎのうどん 豆腐と人参煮 バナナ		玉ねぎと人参のおじや きゃべつのそぼろ煮 バナナ	きゅうりときゃべつの味噌うどん 豆腐と人参煮 バナナ	パン(パン粥) 人参ときゅうりのスー 白身魚とほうれん草煮 バナナ	ちんげん菜と玉ねぎのうどん 白身魚と人参煮 バナナ
	29	30				
午前	おかゆ きゃべつときゅうりの味噌汁 白身魚と人参煮 バナナ	おかゆ 人参ときゅうりの味噌汁 豆腐とかぶ煮 バナナ				
午後	玉ねぎと人参のうどん きゃべつのそぼろ煮 バナナ	パン(パン粥) かぶと人参のスー 白身魚ときゅうり煮 バナナ				

※午前・午後食に麦茶を提供します。