



亀有りりおっこ保育園 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)			10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	3時おやつ		
1 (月)	ハヤシライス コンソメスープ 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	牛乳、豚肉、卵、鶏ささ身、バター	たまねぎ、キウイフルーツ、キャベツ、はくさい、マーマレード、きゅうり、トマト、マッシュルーム、にんじん、生わかめ	牛乳100 お菓子 牛乳130 オレンジケーキ	エネルギー 563 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 20.0 g カルシウム 238 mg	
2 (火)	クロワッサン バナナ わかめスープ 鶏肉のトマト煮 ミモザサラダ	クロワッサン、米、じゃがいも、マヨネーズ、油、ごま、ごま油、ごま	牛乳、鶏もも肉、卵、調製豆乳	バナナ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、だいこん(たくあん)、生わかめ、こまつな	牛乳100 お菓子 牛乳130 たくあんおにぎり	エネルギー 663 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 30.6 g カルシウム 217 mg	
3 (水)	ご飯 バイナップル すまし汁(かぶ・わかめ) 豆腐の松風焼き ほうれん草とかにかまぼこのおかかあえ	米、パン粉、砂糖	ヨーグルト、鶏ひき肉、木綿豆腐、かにかまぼこ、淡色みそ、かつお節	ほうれんそう、パイナップル、かぶ、もやし、ねぎ、にんじん、生わかめ、ひじき、しょうが	牛乳100 お菓子 麦茶 ヨーグルト クラッカー	エネルギー 467 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 8.6 g カルシウム 228 mg	
4 (木)	冷やしねばねばうどん グレープフルーツ 麦茶 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、カットなめこ、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	
5 (金)	ご飯 オレンジ 豚汁(じゃが芋) さけの照り焼き 青菜と豆腐の和え物	米、じゃがいも、ごま、ごま油、粉糖、砂糖	牛乳、べにさけ、木綿豆腐、豚肉、かまぼこ、油揚げ、米みそ、こしあん	ほうれんそう、オレンジ、だいこん、もやし、にんじん、板こんにゃく、ねぎ、ごぼう	牛乳100 お菓子 牛乳130 あんこスティックパイ	エネルギー 536 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 20.9 g カルシウム 265 mg	
6 (土)	チキンライス コンソメスープ 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	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶、生わかめ、グリーンピース	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 470 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 14.2 g カルシウム 186 mg	
8 (月)	中華どんぶり ワンタンスープ 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、なると、ピザ用チーズ	キウイフルーツ、はくさい、たまねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、ピーマン、たけのこ、にら、コーン缶、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 603 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 20.9 g カルシウム 326 mg	
9 (火)	五目ラーメン なし 麦茶 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、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	牛乳100 お菓子 牛乳130 おかかおにぎり	エネルギー 485 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 15.1 g カルシウム 278 mg	
10 (水)	ご飯 バイナップル みそ汁(なめこ・小松菜) シュウマイ 切干し大根のサラダ	米、砂糖、しゅうまいの皮、片栗粉、ごま、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、ゼラチン	パイナップル、もやし、たまねぎ、こまつな、きゅうり、なめこ、たけのこ、いちごジャム、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 麦茶 ミルクゼリー(イチゴソース) おせんべい	エネルギー 491 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 12.9 g カルシウム 206 mg	
11 (木)	ロールパン バナナ 野菜スープ(ラッキー★) 豚肉とじゃが芋のトマト煮 ブロッコリーのサラダ	ロールパン、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、豚肉、豚ひき肉、卵、バター、かつお節	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、ホールトマト缶詰、ブロッコリー、きゅうり、あおのり、パセリ	牛乳100 お菓子 牛乳130 お好み焼き	エネルギー 609 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 24.5 g カルシウム 267 mg	
12 (金)	ご飯 オレンジ すまし汁(麩・えのき) かじきのみそ焼き ほうれん草ともやしの胡麻和え	米、小麦粉、砂糖、すりごま、油、焼ふ、ごま、グラニュー糖	牛乳、かじき、木綿豆腐、かまぼこ、卵、米みそ	ほうれんそう、オレンジ、もやし、ねぎ、えのきたけ、にんじん、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 豆腐ドーナツ	エネルギー 504 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 15.1 g カルシウム 279 mg	
13 (土)	鶏南蛮うどん 麦茶 キャベツの昆布和え 果物	ゆでうどん、片栗粉	牛乳、鶏もも肉	バナナ、キャベツ、アルファルファもやし、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 378 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 11.8 g カルシウム 195 mg	

※朝おやつは、かぼちゃせんべい・かぼちゃポーロ・小魚せんべい・豆乳クッキー・ほうれん草のせんべい・にんじんせんべいの中から提供します。

※給食・おやつ水分補給は麦茶を提供します。

※土曜日のおやつは、マリービスケット・星食べよ・ヨーグルト・ホームパイ・ビスコ・雪の宿・ジョアの中から提供します。

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10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	3時おやつ		
16 (火)	ゆかりご飯 オレンジ 納豆汁 鶏肉の塩麹焼き ひじきとブロッコリーの炒め物	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	オレンジ、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 501 kcal たんぱく質 27.3 g 脂 質 12.1 g カルシウム 244 mg	
17 (水)	ご飯 なし みそ汁(オクラ・だいこん) 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、米みそ	なし、こまつな、だいこん、もやし、ねぎ、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 415 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 12.9 g カルシウム 252 mg	
18 (木)	食パン バナナ コーンスープ 豆腐ハンバーグ キャベツのツナサラダ	パン・食パン、米、パン粉、マヨネーズ、ごま、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、調製豆乳、ツナ油漬缶、クリーム(植物性脂肪)、バター	バナナ、キャベツ、たまねぎ、クリームコーン缶、コーン缶、きゅうり、にんじん	牛乳100 お菓子 牛乳130 ふりかけおにぎり	エネルギー 598 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 21.2 g カルシウム 238 mg	
19 (金)	ご飯 バイナップル みそ汁(きやべつ・あげ) 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、米みそ、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 ジョア(マスカット) 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	
20 (土)	味噌ラーメン 麦茶 ジャーマンポテト 果物	じゃがいも、生中華めん、ポップコーン、油、ごま油	牛乳、豚肉、豚ひき肉、米みそ	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 359 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 12.3 g カルシウム 194 mg	
22 (月)	きのご飯 みそ汁(豆腐) 切干し大根とひじきのサラダ キウイフルーツ	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、ベーコン、油揚げ、米みそ	キウイフルーツ、しめじ、もやし、まいたけ、エリンギ、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん、生わかめ、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 557 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 16.5 g カルシウム 325 mg	
24 (水)	ご飯 なし みそ汁(こまつな) 鮭の南蛮漬け キャベツの昆布和え	米、油、小麦粉、砂糖、ごま	牛乳、べにさけ、油揚げ、米みそ	なし、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 フルーチェ おせんべい	エネルギー 439 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 11.0 g カルシウム 169 mg	
25 (木)	ボンゴレ風スパゲティー 野菜スープ バイナップル ささ身サラダ 棒チーズ	マカロニ・スパゲティー、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	キャベツ、パイナップル、きゅうり、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 541 kcal たんぱく質 33.5 g 脂 質 13.8 g カルシウム 392 mg	
26 (金)	クロワッサン オレンジ コンソメスープ ミートローフ ポテトサラダ	じゃがいも、パン・食パン、マヨネーズ、パン粉	豚ひき肉、牛乳	オレンジ、たまねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、コーン缶、生わかめ、いんげん、あさつき、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 353 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 13.4 g カルシウム 52 mg	
27 (土)	焼豚とコーンのチャーハン 中華スープ 小松菜のドレッシングあえ 果物	米、油、砂糖、ごま	牛乳、焼き豚、ツナ油漬缶	こまつな、もやし、たまねぎ、みかん缶、にんじん、コーン缶、生わかめ、ピーマン	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 447 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 14.4 g カルシウム 256 mg	
29 (月)	エビピラフ トマトスープ きゅうりとコーンのサラダ キウイフルーツ	米、砂糖、フレンチドレッシング	牛乳、卵、えび(おき身)、バター、ベーコン、ハム	キャベツ、キウイフルーツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ホールトマト缶詰、コーン缶	牛乳100 お菓子 牛乳130 パウンドケーキ	エネルギー 591 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 21.1 g カルシウム 221 mg	
30 (火)	肉味噌ラーメン バナナ 麦茶 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、米みそ	バナナ、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 g 脂 質 19.7 g カルシウム 280 mg	

※天候などによりメニューを変更することがあります。

※誕生日プレートにチーズ・かにかま・のり・黒ゴマなどの食材を使用することがあります。

※栄養価は幼児量の数値になります。



亀有りりおっこ保育園 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 きゅうりとキャベツ煮	2 おかゆ ブロッコリーと玉ねぎ煮	3 おかゆ ほうれん草と人参煮	4 おかゆ 玉ねぎと大根煮	5 おかゆ 人参と玉ねぎ煮	6 おかゆ 玉ねぎと人参煮
8 おかゆ きゅうりと白菜煮	9 おかゆ キャベツときゅうり煮	10 おかゆ 小松菜と人参煮	11 おかゆ ブロッコリーとキャベツ煮	12 おかゆ 玉ねぎと人参煮	13 おかゆ 玉ねぎと人参煮
15 	16 おかゆ ブロッコリーと白菜煮	17 おかゆ 小松菜と人参煮	18 おかゆ きゅうりと人参煮	19 おかゆ キャベツと玉ねぎ煮	20 おかゆ 玉ねぎと人参煮
22 おかゆ きゅうりと人参煮	23 	24 おかゆ 玉ねぎときゅうり煮	25 おかゆ きゅうりと人参煮	26 おかゆ キャベツと人参煮	27 おかゆ 小松菜と人参煮
29 おかゆ キャベツと人参煮	30 おかゆ きゅうりと玉ねぎ煮				

※麦茶を提供しています。

亀有りりおっこ保育園 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
午前食	おかゆ きゅうりとキャベツのスープ 玉ねぎと白身魚煮 果物	おかゆ ブロッコリーと玉ねぎのスープ じゃがいもと豆腐煮 果物	おかゆ ほうれん草と人参のスープ ひじきのそぼろ味噌煮 果物	おかゆ 玉ねぎと大根のスープ 人参と白身魚の塩煮 果物	おかゆ 人参と玉ねぎのスープ ほうれん草と豆腐煮 果物	おかゆ 玉ねぎと人参のスープ きゅうりのそぼろ煮 果物
午後食	白菜ときゅうりのうどん 人参の豆腐煮 果物	パン(パン粥) ブロッコリーと玉ねぎのスープ 人参のそぼろ煮 果物	小松菜とかぶのおじや ほうれん草と白身魚煮 果物	玉ねぎと人参のうどん 大根と豆腐煮 果物	人参とほうれん草の味噌うどん 大根のそぼろ煮 果物	きゅうりと玉ねぎのおじや 人参と白身魚煮 果物
	8	9	10	11	12	13
午前食	おかゆ きゅうりと白菜の味噌汁 玉ねぎと白身魚煮 果物	おかゆ キャベツときゅうりのスープ 人参と豆腐煮 果物	おかゆ 小松菜と人参のスープ きゅうりのそぼろ煮 果物	おかゆ ブロッコリーとキャベツのスープ じゃがいもと白身魚の塩煮 果物	おかゆ 玉ねぎと人参のスープ ほうれん草と豆腐煮 果物	おかゆ 玉ねぎと人参のスープ キャベツのそぼろ煮 果物
午後食	玉ねぎと人参のうどん きゅうりと豆腐煮 果物	人参とキャベツのうどん きゅうりのそぼろ煮 果物	小松菜ときゅうりの味噌おじや 人参と白身魚の塩煮 果物	パン(パン粥) わかめと玉ねぎのスープ 小松菜と豆腐煮 果物	大根とねぎのうどん じゃが芋のそぼろ煮 果物	キャベツときゅうりのうどん 玉ねぎと豆腐煮 果物
	15	16	17	18	19	20
午前食		おかゆ ブロッコリーと白菜のみそ汁 ひじきと豆腐煮 果物	おかゆ 小松菜と人参の味噌汁 大根と白身魚の塩煮 果物	おかゆ きゅうりと人参のスープ キャベツのそぼろ煮 果物	おかゆ キャベツと玉ねぎのみそ汁 小松菜と豆腐煮 果物	おかゆ 玉ねぎと人参のスープ じゃがいものそぼろ煮 果物
午後食		人参と白菜のうどん ブロッコリーのそぼろ煮 果物	人参と大根のおじや 小松菜のそぼろ煮 果物	パン(パン粥) 玉ねぎとキャベツのスープ きゅうりと豆腐煮 果物	小松菜と玉ねぎのうどん キャベツと白身魚煮 果物	人参とじゃがいものうどん 玉ねぎと豆腐煮 果物
	22	23	24	25	26	27
午前食	おかゆ きゅうりと人参のスープ ひじきと豆腐煮 果物		おかゆ 玉ねぎときゅうりのスープ 人参と白身魚の塩煮 果物	おかゆ きゅうりと人参の味噌汁 玉ねぎのそぼろ煮 果物	おかゆ キャベツと人参のスープ きゅうりと豆腐煮 果物	おかゆ 小松菜と人参のスープ 玉ねぎと白身魚煮 果物
午後食	ひじきと人参のうどん きゅうりと白身魚煮 果物		キャベツと玉ねぎのうどん きゅうりのそぼろ煮 果物	玉ねぎときゅうりのうどん 人参と豆腐煮 果物	きゅうりと人参の味噌うどん キャベツと白身魚煮 果物	玉ねぎと人参のうどん 小松菜のそぼろ煮 果物
	29	30				
午前食	おかゆ キャベツと人参のスープ きゅうりのそぼろ煮 果物	おかゆ きゅうりと玉ねぎのスープ 人参の白身魚の塩煮 果物				
午後食	きゅうりとキャベツの味噌うどん 人参と豆腐煮 果物	人参と玉ねぎのうどん きゅうりのそぼろ煮 果物				

※離乳食の果物はバナナを提供しています。

※麦茶を提供しています。