

令和7年9月 献立表(A:若松区・八幡東区・八幡西区・戸畑区)

日	曜	献立名			あか	さいろ	みどり
		午前 おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える
1	月	牛乳	パン レバーボール トマト わかめスープ	牛乳 あられ おやついりこ	鶏レバー みそ 卵 スキムミルク わかめ 牛乳 いりこ	ロールパン ビーナッツ 小麦粉 サラダ油 スープの素 あられ	にんじん 玉ねぎ ビーマン トマト ねぎ
2	火	牛乳	ごはん 魚のみそ煮 和風サラダ えのきたけ豆腐のすまし汁	牛乳 鉄強化ウエハース クッキー	白身魚 みそ 竹輪 豆腐 煮干し だし昆布 牛 乳	米 砂糖 しょうゆ 酒 ごま 酢 鉄強化ウエハース クッキー	しょうが キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ 玉ねぎ ねぎ
3	水	牛乳	ごはん ハヤシ汁 ひじきサラダ	牛乳 丸ボーロ	牛肉 ひじき 牛乳	米 バター 小麦粉 しょうゆ スープの素 トマトケチャップ 砂糖 トマトピューレ ごま油 ウスターソース 酢 丸ボーロ	玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり にんじん
4	木	牛乳	ごはん パプリカと鶏肉の南蛮漬 かぼちゃのみそ汁	固形ヨーグルト クラッカー	鶏肉 油揚げ みそ 煮干し 牛乳 鉄強化ヨーグルト	米 上新粉 片栗粉 サラダ油 砂糖 しょうゆ みりん 酒 酢 クラッカー	玉ねぎ パプリカ(赤) パプリカ(黄) ビーマン かぼちゃ ねぎ
5	金	牛乳	ごはん 厚揚げの中華風煮 えのきたけのスープ	牛乳 *黒糖もち	厚揚げ 豚肉 牛乳 きな粉	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ スープの素 酢 片栗粉 ごま油 黒砂糖	にんじん 玉ねぎ たけのこ キャベツ さやいんげん えのきたけ ねぎ
6	土	牛乳	(ごはん) 肉みそうどん バナナ	牛乳 サブレ	鶏ひき肉 赤みそ 卵 牛乳	米 うどん 砂糖 スープの素 サラダ油 サブレ	きゅうり もやし トマト しょうが バナナ
8	月	牛乳	パン ひじきハンバーグ トマト コーンとキャベツのスープ	牛乳 せんべい	合ひき肉 ひじき スキムミルク 卵 チーズ 牛乳	ロールパン パン粉 しょうゆ サラダ油 トマトケチャップ スープの素 せんべい	玉ねぎ トマト キャベツ スイートコーン パセリ
9	火	牛乳	ごはん 白身魚のいそべ揚げ きゅうりとにんじんのごま酢あえ 青梗菜とかまぼこのすまし汁	牛乳 おかき チーズ	白身魚 青のり かまぼこ 煮干し だし昆布 牛乳 チーズ	米 片栗粉 上新粉 サラダ油 酢 砂糖 しょうゆ ごま おかき	きゅうり にんじん チンゲンサイ
10	水	牛乳	ごはん 凍豆腐の卵とじ なすと玉ねぎのみそ汁	牛乳 *ジャムサンド	凍豆腐 鶏ひき肉 卵 みそ 煮干し 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 食パン いちごジャム	にんじん ビーマン 干しいたけ なす 玉ねぎ ねぎ
11	木	牛乳	ごはん ひき肉とコーンのカレー 小松菜とかにかまのドレッシングあえ	牛乳 梨	合ひき肉 スキムミルク ピザチーズ 牛乳 かに風味かまぼこ	米 じゃがいも サラダ油 カレーパウダー スープの素 ごまドレッシング	玉ねぎ にんじん スイートコーン グリンピース 小松菜 なし
12	金	牛乳	ごはん 牛肉とキャベツのごまみそ炒め 人參と春雨のスープ	牛乳 ビスケット	牛肉 みそ わかめ 牛乳	米 酒 砂糖 サラダ油 ごま はるさめ スープの素 ビスケット	キャベツ ビーマン 玉ねぎ にんじん ねぎ
13	土	牛乳	パン ボークビーンズ 野菜スープ	牛乳 かりんとう	豚肉 ゆで大豆 牛乳	ロールパン じゃがいも サラダ油 トマトケチャップ 砂糖 ウスターソース スープの素 かりんとう	にんじん 玉ねぎ グリンピース キャベツ 小松菜
16	火	牛乳	ごはん 魚のみそ煮 和風サラダ えのきたけ豆腐のすまし汁	牛乳 鉄強化ウエハース クッキー	白身魚 みそ 竹輪 豆腐 煮干し だし昆布 牛乳	米 砂糖 しょうゆ 酒 ごま 酢 鉄強化ウエハース クッキー	しょうが キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ 玉ねぎ ねぎ
17	水	牛乳	パン 春雨とちりめんの油炒め 小松菜と卵の中華スープ	牛乳 *マカロニの黄粉あえ	しらす干し 豚肉 卵 牛乳 きな粉	ロールパン はるさめ サラダ油 しょうゆ スープの素 ごま油 片栗粉 マカロニ 砂糖	にんじん さやいんげん 玉ねぎ キャベツ 小松菜 スイートコーン
18	木	牛乳	バターコーン炊き込みごはん 鮭のから揚げ トマトときゅうりのサラダ わかめのすまし汁 オレンジ	ゼリー クッキー	ウインナー 鮭 わかめ 煮干し だし昆布 牛乳	米 しょうゆ みりん バター スープの素 片栗粉 上新粉 サラダ油 酢 ゼリー クッキー	スイートコーン パセリ トマト きゅうり ねぎ にんじん ネーブルオレンジ
19	金	牛乳	ごはん 厚揚げの中華風煮 えのきたけのスープ	牛乳 *黒糖もち	厚揚げ 豚肉 牛乳 きな粉	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ スープの素 酢 片栗粉 ごま油 黒砂糖	にんじん 玉ねぎ たけのこ キャベツ さやいんげん えのきたけ ねぎ
20	土	牛乳	(ごはん) 肉みそうどん バナナ	牛乳 サブレ	鶏ひき肉 赤みそ 卵 牛乳	米 うどん 砂糖 スープの素 サラダ油 サブレ	きゅうり もやし トマト しょうが バナナ
22	月	牛乳	パン ひじきハンバーグ トマト コーンとキャベツのスープ	牛乳 せんべい	合ひき肉 ひじき スキムミルク 卵 チーズ 牛乳	ロールパン パン粉 しょうゆ サラダ油 トマトケチャップ スープの素 せんべい	玉ねぎ トマト キャベツ スイートコーン パセリ
24	水	牛乳	ごはん パプリカと鶏肉の南蛮漬 かぼちゃのみそ汁	固形ヨーグルト クラッカー	鶏肉 油揚げ みそ 煮干し 牛乳 鉄強化ヨーグルト	米 上新粉 片栗粉 サラダ油 砂糖 しょうゆ みりん 酒 酢 クラッカー	玉ねぎ パプリカ(赤) パプリカ(黄) ビーマン かぼちゃ ねぎ
25	木	牛乳	ごはん ひき肉とコーンのカレー 小松菜とかにかまのドレッシングあえ	牛乳 梨	合ひき肉 スキムミルク ピザチーズ 牛乳 かに風味かまぼこ	米 じゃがいも サラダ油 カレーパウダー スープの素 ごまドレッシング	玉ねぎ にんじん スイートコーン グリンピース 小松菜 なし
26	金	牛乳	ごはん 凍豆腐の卵とじ なすと玉ねぎのみそ汁	牛乳 *ジャムサンド	凍豆腐 鶏ひき肉 卵 みそ 煮干し 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 食パン いちごジャム	にんじん ビーマン 干しいたけ なす 玉ねぎ ねぎ
27	土	牛乳	パン ボークビーンズ 野菜スープ	牛乳 かりんとう	豚肉 ゆで大豆 牛乳	ロールパン じゃがいも サラダ油 トマトケチャップ 砂糖 ウスターソース スープの素 かりんとう	にんじん 玉ねぎ グリンピース キャベツ 小松菜
29	月	牛乳	ごはん 牛肉とキャベツのごまみそ炒め 人參と春雨のスープ	牛乳 ビスケット	牛肉 みそ わかめ 牛乳	米 酒 砂糖 サラダ油 ごま はるさめ スープの素 ビスケット	キャベツ ビーマン 玉ねぎ にんじん ねぎ
30	火	牛乳	ごはん 白身魚のいそべ揚げ きゅうりとにんじんのごま酢あえ 青梗菜とかまぼこのすまし汁	牛乳 おかき チーズ	白身魚 青のり かまぼこ 煮干し だし昆布 牛乳 チーズ	米 片栗粉 上新粉 サラダ油 酢 砂糖 しょうゆ ごま おかき	きゅうり にんじん チンゲンサイ

※保育所では、午前おやつは3歳未満児のみの提供です。
3歳以上児の主食は家庭から持参してください。
麺の日も、3歳以上児は主食が必要です。
【主食の目安量】ごはん:110g ロールパン:50g
※3歳未満児は麺の日に主食(ごはんまたはパン)は付きません。
※18日はお誕生日献立です。

月 平 均 栄 養 価	年齢	区分	エネルギー Kcal	たんぱ く 質 g	脂質 g	カルシウ m	鉄 mg	ビタミン				食塩 相当量 g
								A μgRE	B 1 mg	B 2 mg	C mg	
未 満 児	未 満 児	基 準 量	470	15~23	11~16	210	2.0	200	0.20	0.30	18	1.3未満
		平均栄養価	463(489)	20.0	17.3	315	2.2	351	0.25	0.43	22	1.6
以 上 児	以 上 児	基 準 量	570	18~29	13~19	270	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6未満
		平均栄養価	525(553)	21.9	17.8	281	2.7	401	0.28	0.39	26	2.0

※令和7年4月分から、日本食品標準成分表(八訂)を用いて栄養価計算をしています。エネルギーについては七訂の値を()で参考記載しています。
新しい算出方法では給与量が少なくなったように見えることがありますが、これまでと給食の提供量は変わっていません。