

令和7年

9月分

献立表

いわさき第二幼稚園

日 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
3 水	たんじょうかい バターロール ハニーマスタードチキン ジャーマンポテト フルーツポンチ ぎゅうにゅう	パン はちみつ マヨネーズ じゃがいも あぶら	とりももにく ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ みかんかん バインアップルかん	エネルギー 405 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 1.6 g
4 木	スパゲティナーポリタン ゴマドレサラダ ばなな ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら ごまドレッシング	ウィンナー ベーコン パルメザンチーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく ピーマン マッシュルーム コーン ホールトマト レタス きゅうり にんじん パナナ	エネルギー 410 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 13.0 g 食塩相当量 1.5 g
8 月	せかいのりょうり (ちゅうごく) ごはん マーボーなす もやしときゅうりのちゅうかあえ わかめちゅうかスープ ぎゅうにゅう	せいはくまい さとう ごまあぶら かたくりこ いりごま	ぶたひきにく みそ わかめ ぎゅうにゅう	なす たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく もやし きゅうり コーン ねぎ	エネルギー 447 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 12.7 g 食塩相当量 2.1 g
9 火	かぼちやいりカレーライス わふうサラダ なし ぎゅうにゅう	せいはくまい じゃがいも あぶら さとう	ぶたももにく わかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん かぼちや もやし きゅうり なし	エネルギー 350 kcal たんぱく質 13.6 g 脂 質 13.1 g 食塩相当量 2.4 g
10 水	チーズサンド にくだんごとやさいのスープ コーンサラダ ばなな ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ かたくりこ あぶら	チーズ ぶたひきにく ベーコン たまご ぎゅうにゅう	しょうが きやべつ たまねぎ にんじん コーン レタス きゅうり パナナ	エネルギー 399 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 23.1 g 食塩相当量 2.1 g
11 木	“まごわやさしい” こんだて ごはん さばのみりんやき ひじきのいために とうにゅうみそしる ぎゅうにゅう	せいはくまい あぶら さとう さつまいも みそ ごまあぶら	まさば ほしひじき やきちくわ あぶらあげ みそ とうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ぶなしめじ	エネルギー 510 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 2.5 g
16 火	せかいのりょうり (かんこく) ごはん チャプチェ もやしとコーンのナムル かんこくふうわかめスープ ぎゅうにゅう	せいはくまい はるさめ さとう ごまあぶら いりごま	ぶたももにく ぶたばらにく わかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん もやし にら にんにく しょうが コーン ねぶかねぎ	エネルギー 462 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 15.5 g 食塩相当量 1.4 g
17 水	やきそば ちゅうかふうサラダ かきたまスープ ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん さとう ごまあぶら	ぶたばらにく ハム わかめ たまご ぎゅうにゅう	にんじん きやべつ たまねぎ もやし きゅうり ねぎ	エネルギー 400 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 2.3 g
18 木	22日(月)開園記念日お祝い献立 どうもろこしごはん ハンバーグトマトソース マカロニサラダ ウィンナーとやさいのスープ ぎゅうにゅう	せいはくまい バター パンこ マカロニ マヨネーズ ごまドレッシング	ぶたひきにく たまご ハム ウィンナー ぎゅうにゅう	コーン たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり きやべつ	エネルギー 599 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 25.6 g 食塩相当量 3.0 g
22 月	(預かり保育申込者のみ) ごはん にくどうふ わふうツナサラダ おふとわかめのみそしる むぎちゃ	せいはくまい さとう ふ	ぶたももにく ぶたばらにく もめんどうふ ツナ わかめ みそ	たまねぎ にんじん ねぶかねぎ レタス きゅうり	エネルギー 465 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 14.0 g 食塩相当量 1.6 g
24 水	ごはん とりとやさいのあまずあん もやしのマヨポンおかあえ わかめスープ ぎゅうにゅう	せいはくまい かたくりこ あぶら さとう マヨネーズ いりごま	とりむねにく かつおぶし わかめ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ なす れんこん もやし コーン ねぶかねぎ	エネルギー 510 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 15.3 g 食塩相当量 2.2 g
25 木	こくとうロールパン チキンナゲット コールスローサラダ アルファベットスープ ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ かたくりこ さとう マカロニ	とりひきにく もめんどうふ パルメザンチーズ ハム ぎゅうにゅう	にんにく きやべつ コーン にんじん たまねぎ	エネルギー 425 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 23.3 g 食塩相当量 1.8 g
29 月	ミートライス ごまみそサラダ りんご ぎゅうにゅう	せいはくまい あぶら はくりきこ マヨネーズ さとう すりごま	ぶたひきにく パルメザンチーズ みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく コーン レタス きゅうり りんご	エネルギー 495 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 1.5 g
30 火	カレーうどん ちくわのいそべあげ しおバターさつまいも ぎゅうにゅう	うどんのめん あぶら かたくりこ はくりきこ あぶら さつまいも バター	とりももにく やきちくわ あおのり ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ねぶかねぎ こまつな	エネルギー 433 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 19.3 g 食塩相当量 2.9 g
お弁当の日		5日(金)・12日(金)・19日(金)・26日(金)			

- ★材料の都合により献立を一部変更することがあります。  
★毎日お箸セット(お箸・フォーク・スプーン)をお持ち下さい。  
★3日(水)誕生会のおやつは、フルーツポンチです。  
★22日(月)は、預かり保育申込者のみ給食があります。

