

令和7年9月いわさきようちえんこんだてひょう



にち	ようび	こんだて	 ちやにくの もとになる	 ねつやちから になる	 からだのちょうし をととのえる	エネルギー(E) 蛋白質(P) 脂質(C) 食塩相当量(N)
9/3	水	ごはん こーんしちゅー かりかりかぼちゃさらだ なし ぎゅうにゅう	とりにく,すきむみるく, ぎゅうにゅう	じゃがいも,はくりきこ, せいはくまい,さとう,あぶら	にんじん,たまねぎ, ぶろっこりー,とうもろこし, かぼちゃ,きゃべつ,きゅうり, もやし,なし	E:431kcal P:18.6g C:14.2g N:1.4g
9/4	木	とくべつしょく(おきなわ) たこらいす もずくのみそしる さーたーあんだぎー ぎゅうにゅう	 ぶたにく,ちーず,もずく,とう ふ,ぎゅうにゅう	あぶら,せいはくまい, はくりきこ,くろざとう	たまねぎ,にんじん,きゃべつ, とまと,もやし	E:568kcal P:18.7g C:17.4g N:1.9g
9/8	月	ごはん つみれとがんものにも ぶろっこりーとわかめのあえもの すましじる(ほうれんそう) ぎゅうにゅう	とりにく,がんもどき, たいのつみれ,わかめ, ぎゅうにゅう	せいはくまい,はくりきこ, しらたき,あぶら,さとう, ごまあぶら	だいこん,にんじん, ぶろっこりー,もやし, ほうれんそう,いんげん	E:411kcal P:17.8g C:12.9g N:1.6g
9/9	火	たぬきうどん にくだんごのわふうあんかけ めーぷるだいがくいも ぎゅうにゅう	かまぼこ,ぎゅうにゅう, とりにく,とうふ,わかめ	うどん,はくりきこ,あぶら, さとう,ばんこ,かたくりこ, ごま,さつまいも, めーぷるしろつぷ	にんじん,ねぎ,たまねぎ, いんげん,しめじ	E:460kcal P:19.0g C:22.7g N:2.2g
9/10	水	ろーるぱん おむれつのみーとそーすがけ さんしょくさらだ とうもろこしのすーぷ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう,たまご, ぶたにく	ろーるぱん,あぶら, はくりきこ,さとう,ごまあぶら, ごま	たまねぎ,にんじん,きゃべつ, とうもろこし,もやし,きゅうり	E:495kcal P:19.9g C:21.6g N:2.3g
9/11	木	とくべつしょく(たんじょうかい・けいろうのひ) ごはん あかうおのごまみそやき きりぼしだいこんのにも みそしる(さつまいも) おたんじょうびゼリー	 あかうお,とりにく, あぶらあげ,わかめ, かんてん,だいず,くーりーむ, ぎゅうにゅう	せいはくまい,さとう,ごま, あぶら,さつまいも	にんじん,きりぼしだいこん, しいたけ,たまねぎ, ぶどうじゅーす, ばいんあつがるかん	E:494kcal P:20.1g C:15.3g N:1.5g
9/17	水	ぶたにらどん もやしのあえもの みそしる(とうふ) ぎゅうにゅう	ぶたにく,ぎゅうにゅう, とうふ,あおさ	せいはくまい,あぶら, かたくりこ,はるさめ, ごまあぶら	しょうが,たまねぎ,にんじん, にら,もやし,きゃべつ	E:411kcal P:15.2g C:11.6g N:1.6g
9/18	木	しょくぱん わふうはんぱーぐ なしいりさらだ じゃがいものすーぷ ぎゅうにゅう	とりにく,ひじき,とうふ, ぎゅうにゅう	しょくぱん,かたくりこ, じゃがいも,あぶら,さとう	たまねぎ,きゃべつ,にんじん, きゅうり,なし	E:452kcal P:21.5g C:17.7g N:2.0g
9/24	水	きのこのわふうすばげてい きゃべつとえだまめのさらだ さつまいものすーぷ ぎゅうにゅう	つな,のり,とりにく, ぎゅうにゅう	すばげてい,あぶら, たまごなしまよねーず, さつまいも	たまねぎ,ぶなしめじ, えのきたけ,まつしゅるーむ, にんじん,きゅうり,きゃべつ, えだまめ,ねぎ	E:404kcal P:18.0g C:15.2g N:1.9g
9/25	木	さんかんかい(ねんちゅうぐみ) ごはん とりにくのあまからやき かぼちゃのふくめに ごまあえ すましじる(きゃべつ) ぎゅうにゅう	とりにく,ぎゅうにゅう	せいはくまい,さとう,あぶら, ごま	かぼちゃ,にんじん, きゃべつ,たまねぎ,いんげん	E:494kcal P:21.5g C:14.6g N:1.3g
9/26	金	かれーらいす ひじきのさらだ みかんよーぐと ぎゅうにゅう	とりにく,よーぐと, ぎゅうにゅう	ごはん,じゃがいも,あぶら, さとう	たまねぎ,にんじん,えだまめ, ぱぷりか,とうもろこし, みかんかん	E:504kcal P:20.2g C:16.9g N:1.8g
9/29	月	にくうどん じゃがいもとちーずのあげぎょうざ のりあえ ぎゅうにゅう	とりにく, ぎゅうにゅう,くーりーむちーず, のり	うどん,ぎょうざのかわ, じゃがいも,あぶら,ごまあぶら, さとう,ごま	しいたけ,にんじん,たまねぎ, ねぎ,きゃべつ,もやし,きゅうり	E:391kcal P:16.5g C:15.2g N:1.6g
9/30	火	ごはん たまごいりとりにくとやさいのいためもの きゅうりのしおこがえ すましじる(ふ) ぎゅうにゅう	とりにく,たまご, しおこんぶ,ぎゅうにゅう	せいはくまい,じゃがいも, かたくりこ,あぶら,さとう, ごま,ふ	にんじん,きゅうり,ねぎ, いんげん	E:434kcal P:16.6g C:15.7g N:1.2g
おべんとう		5日(金)・12日(金)・19日(金)・22日(月)				

給食室から *材料の都合により献立を一部変更することがあります。*にじ組献立表は給食室前に掲載しております。