

2025年09月

材料表

キッズルームこっこ保育園

日 ／ 曜	献立名		材料名（昼食・3時おやつ）				10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	調味料		
01 （ 月 ）	丸パン 鶏肉のトマトソース煮こみ マカロニサラダ フルーツポンチ		ロールパン、 米、マカロニ、 ●マヨネーズ、 オリーブ油	鶏もも肉、ベー コン	ホールトマト缶 詰、ブロッコ リー、バナナ、 たまねぎ、りん ご、みかん缶、 ほうれんそう	しょうゆ、コン ソメ	牛乳 防災の日/備蓄食べてみよう・わかめご飯	エネルギー 515 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 14.9 g カルシウム 73 mg
02 （ 火 ）	ご飯 鮭の西京焼き きゅうりと人参の昆布あえ 豆乳みそ汁	オレンジ	米、食パン、グ ラニュー糖、砂 糖	●牛乳、豆乳、 さけ、豚肉(ば ら)、淡色みそ、 米みそ（淡色辛 みそ）	オレンジ、きゅ うり、りんご、 かぼちゃ、しめ じ、えのきたけ、 にんじん、 塩こんぶ、ねぎ	みりん、<<酒 >>、ほんだし、 食塩	牛乳 りんごトースト 牛乳	エネルギー 507 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 12.2 g カルシウム 169 mg
03 （ 水 ）	わかめご飯 さばの塩こうじ焼き 小松菜の納豆あえ 麩のすまし汁	バナナ	米、マカロニ、 砂糖、焼酎	●牛乳、さば、 挽きわり納豆、 きな粉、かつお 節	バナナ、こまつ な、ほうれんそ う、にんじん、 えのきたけ、ね ぎ	かつお・昆布だ し汁、しょう ゆ、食塩	牛乳 マカロニきな粉 牛乳	エネルギー 510 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 14.1 g カルシウム 219 mg
04 （ 木 ）	しそふりかけご飯 かじきの竜田揚げ なすのじゃこおろし 豚汁	バナナ	米、食パン、 油、砂糖、片栗 粉、グラニュー 糖	●牛乳、かじ き、生揚げ、豚 肉(肩ロース)、米 みそ（淡色辛み そ）、しらす干 し	バナナ、かぼ ちゃ、だいこ ん、なす、たま ねぎ、ねぎ、に んじん、ごぼ う、しょうが	かつおだし汁、 しょうゆ、めん つゆ・3倍濃 縮、<<酒>>	牛乳 ラスク 牛乳	エネルギー 621 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 21.1 g カルシウム 235 mg
05 （ 金 ）	ご飯 ひき肉となすのみそ炒め はるさめサラダ コーンスープ	グレープフルーツ	米、ビーフン、 はるさめ、油、 砂糖、ごま油	鶏ひき肉、● 卵、ツナ水煮 缶、ハム、米み そ（淡色辛み そ）、干しえび	なす、グレープ フルーツ、ク リームコーン 缶、にんじん、 きゅうり、ミニ トマト、たまね	しょうゆ、<<酒 >>、酢、中華だ しの素、食塩	牛乳 ビーフン	エネルギー 557 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 14.2 g カルシウム 77 mg
06 （ 土 ）	ナポリタン コーンサラダ 秋野菜の豆乳スープ オレンジ		さつまいも、ス パゲティー、 油、●マヨネー ズ、三温糖	豆乳、鶏もも 肉、フランクフ ルト、きな粉	たまねぎ、オレ ンジ、キャベ ツ、ピーマン、 にんじん、エリ ンギ、コーン 缶、いんげん	ケチャップ、コ ンソメ	牛乳 大芋芋きな粉かけ	エネルギー 522 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 15.8 g カルシウム 96 mg
08 （ 月 ）	トマトハヤシライス ブロッコリーとおからのサラダ りんごヨーグルト		米、じゃがい も、●マヨネー ズ、砂糖、油	ヨーグルト(無 糖)、豚肉(肩ロ ース)、さけ (塩)、おか ら、ハム、ごま	ブロッコリー、 りんご、たまね ぎ、ミニトマ ト、焼きのり	ハヤシルウ、<< 酒>>、しょうゆ	牛乳 おにぎり（鮭わかめ）	エネルギー 547 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 17.3 g カルシウム 120 mg
09 （ 火 ）	麦入りご飯 鶏肉の塩こうじ焼き さつまいもサラダ 豆腐スープ	パイナップル	米、さつまい も、食パン、押 麦、●マヨネー ズ	豆乳、鶏もも 肉（50g）、木綿 豆腐、ベーコ ン、黒ごま	パイナップル、 オレンジ天然果 汁、こまつな、 きゅうり、ね ぎ、いちごジャ ム	みりん、中華だ しの素、食塩	牛乳 ジャムサンド オレンジ豆乳	エネルギー 495 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 15.8 g カルシウム 114 mg
10 （ 水 ）	サンドイッチ（ハム&チーズ） マカロニサラダ 豆乳カレースープ バナナ		食パン、じゃが いも、米、●マ ヨネーズ、マカ ロニ、ごま油、 油	豆乳、ハム、ツ ナ油漬缶、納 豆、ベーコン、 スライスチーズ	バナナ、たまね ぎ、にんじん、 きゅうり、いん げん、ねぎ	めんつゆ・3倍 濃縮、しょう ゆ、カレー粉	牛乳 納豆炒飯	エネルギー 530 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 19.4 g カルシウム 83 mg
11 （ 木 ）	ご飯 あじフライ キャベツの磯あえ 納豆と野菜のみそ汁	オレンジ	米、パン粉、 油、小麦粉、オ リーブ油	あじ、米みそ （淡色辛み そ）、挽きわり 納豆、●卵、淡 色みそ、ごま	オレンジ、キャ ベツ、こまつ な、にんじん、 だいこん、ミニ トマト、たまね ぎ、ねぎ、カツ	かつお・昆布だ し汁、しょうゆ	牛乳 トマト味噌おにぎり	エネルギー 506 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 9.8 g カルシウム 155 mg
12 （ 金 ）	ふりかけご飯 さばの焼きおろし 炒り豆腐 豚汁	りんご	米、じゃがい も、ホットケー キ粉、さつまい も、砂糖、油	●牛乳、木綿豆 腐、さば、豆 乳、ツナ水煮 缶、豚肉(肩ロ ース)、米みそ（淡 色辛みそ）、●	りんご、だいこ ん、たまねぎ、 にんじん、ね ぎ、ごぼう、さ やえんどう、ひ じき、干ししい たけ	かつおだし汁、 かつお・昆布だ し汁、しょう ゆ、●のりたま ふりかけ、<<酒 >>、みりん、食 塩	牛乳 秋の蒸ケーキ 牛乳	エネルギー 605 kcal たんぱく質 27.2 g 脂 質 21.4 g カルシウム 238 mg
13 （ 土 ）	カレー炒飯 鶏肉と野菜のグリル 野菜スープ フルーツポンチ		じゃがいも、 米、油、オリーブ 油	鶏むね肉、豚ひ き肉	たまねぎ、キャ ベツ、バナナ、 みかん缶、パイ ン缶、にんじ ん、しめじ、 ミックスベジタ	カレールウ、食 塩、コンソメ	牛乳 ハッシュドポテト	エネルギー 403 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 8.9 g カルシウム 36 mg
16 （ 火 ）	麦入りご飯 かじきの味噌マヨ焼き きゅうりの黒ごまサラダ きのこスープ	パイナップル	米、ホットケー キ粉、押麦、● マヨネーズ、 油、砂糖、ごま 油	●牛乳、かじ き、淡色みそ、 黒ごま	パイナップル、 バナナ、きゅう り、ブロッコ リー、たまね ぎ、しめじ、し いたけ、にんじ	コンソメ、食塩	牛乳 バナナケーキ 牛乳	エネルギー 495 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 15.5 g カルシウム 173 mg
17 （ 水 ）	きのこご飯 鮭の塩こうじ焼き 凍り豆腐の卵とじ みそ汁	バナナ	米、ぎょうざの 皮、砂糖	●牛乳、さけ、 ●卵、豚ひき 肉、鶏ひき肉、 米みそ（淡色辛 みそ）、凍り豆 腐	バナナ、なす、 たまねぎ、こまつ な、にんじ ん、しめじ、し いたけ、えのき たけ、カットわ	かつお・昆布だ し汁、<<酒>>、 めんつゆ・3倍 濃縮、しょう ゆ、食塩、カ レー粉	牛乳 サモザ風 牛乳	エネルギー 499 kcal たんぱく質 28.5 g 脂 質 14.0 g カルシウム 229 mg
18 （ 木 ）	ジャージャーうどん ちくわのカレー揚げ 大根とツナのあえ物 フルーツポンチ		米、ゆでうどん、 小麦粉、●マ ヨネーズ、 油、三温糖、ご ま油	豚ひき肉、ちく わ、ツナ油漬 缶、淡色みそ、 干しえび	だいこん、きゅ うり、バナナ、 りんご、パイ ン缶、ねぎ、コー ン缶	しょうゆ、中濃 ソース、カレー ルウ、<<酒>>	牛乳 ソースライス	エネルギー 480 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 17.2 g カルシウム 98 mg