様式F114

2025年09月

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） 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	10時おやつ 3時おやつ	栄養価
19 ～ 金 ～	ご飯　オレンジ ハンバーグ キャベツサラダ 豆腐みそ汁	米、食パン、●マヨネーズ、砂糖、油、ごま油	豆乳、木綿豆腐、豚ひき肉、牛ひき肉、●卵、米みそ（淡色辛みそ）	オレンジ、キャベツ、オレンジ天然果汁、たまねぎ、なめこ、にんじん、コーン缶、ねぎ	煮干だし汁、ウスターソース、ケチャップ、食塩、ナツメグ	豆乳 フレンチトースト オレンジ豆乳	エネルギー 585 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 22.8 g カルシウム 117 mg
20 ～ 土 ～	しそふりかけご飯　バナナ 照り焼き鶏つくね きゅうりと人参の昆布あえ みそ汁	米、ホットケーキ粉、片栗粉、油、砂糖	鶏ひき肉、木綿豆腐、ウインナー、米みそ（淡色辛みそ）、●卵、油揚げ	バナナ、きゅうり、キャベツ、ねぎ、にんじん、ごぼう、塩こんぶ、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、≪酒≫、食塩	豆乳 アメリカンドッグ	エネルギー 506 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 17.6 g カルシウム 93 mg
22 ～ 月 ～	根野菜のカレーライス（乳不使用ルウ） マカロニサラダ フルーツ豆乳グルト	米、さつまいも、食パン、マカロニ、●マヨネーズ、油	豆乳、豚肉(肩ロース)、挽きわり納豆、ベーコン、とろけるチーズ	たまねぎ、なつみかん缶、れんこん、ブロッコリー、にんじん、ねぎ	カレールウ、しょうゆ	豆乳 ねばねばトースト（豆乳チーズ） 豆乳	エネルギー 597 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 21.5 g カルシウム 104 mg
24 ～ 水 ～	バインミー風サンド さつま芋のサラダ トマトスープ オレンジ	フランスパン、米、さつまいも、●マヨネーズ、三温糖、ごま油	豚肉(ばら)、鶏ひき肉、ハム	オレンジ、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、だいこん（たく	酢、焼肉のたれ甘口、コンソメ、食塩	豆乳 チュモッパ	エネルギー 597 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 19.4 g カルシウム 69 mg
25 ～ 木 ～	お彼岸メニュー/けんちんうどん 手作りがんもどき なすのじゃこおろし 梨	ゆでうどん、米、もち米、さといも、片栗粉、油、砂糖	木綿豆腐、鶏もも肉、つぶしあん（砂糖添加）、鶏ひき肉、しらす干し、きな粉	だいこん、なし、なす、にんじん、ねぎ、万能ねぎ、ひじき	めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ、食塩	豆乳 二色おはぎ	エネルギー 470 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 10.1 g カルシウム 110 mg
26 ～ 金 ～	ご飯　夏みかん缶 鶏肉のごまみそ焼 ほうれん草のナムル ワンタンスープ	さつまいも、米、ワンタンの皮、砂糖、油、ごま油	豆乳、鶏もも肉、豚ひき肉、ごま、米みそ（淡色辛みそ）、黒ごま	ほうれんそう、なつみかん缶、もやし、にんじん、ねぎ	中華スープ、しょうゆ、みりん、食塩、こしょう	豆乳 大学芋 豆乳	エネルギー 555 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 16.7 g カルシウム 118 mg
27 ～ 土 ～	焼きそば なすの酢油和え コーンスープ バナナ	焼きそばめん、じゃがいも、油、ごま油、片栗粉、砂糖	豚肉(ばら)、●卵、干しえび	バナナ、なす、クリームコーン缶、キャベツ、にんじん、たまねぎ、あさつき、干ししいた	中濃ソース、しょうゆ、酢、中華だしの素、食塩	豆乳 フライドポテト	エネルギー 443 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 16.3 g カルシウム 100 mg
29 ～ 月 ～	刻みさんまの蒲焼丼 ねばねば野菜のごま和え そうめん汁 フルーツポンチ	米、食パン、干しそうめん、油、片栗粉、砂糖	豆乳、さんま、挽きわり納豆、●卵、鶏ささ身、フランクフルト、ピザ用チーズ、ごま	バナナ、りんご、みかん缶、パイン缶、にんじん、オクラ、なめこ、しいたけ、ピーマン、	しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮、みりん、≪酒≫	豆乳 ピザトースト（豆乳チーズ） 豆乳	エネルギー 607 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 22.4 g カルシウム 96 mg
30 ～ 火 ～	わかめご飯　梨 鶏肉の磯みそ焼 小松菜の卵とじ とうがん汁	米、マカロニ、三温糖、砂糖	鶏もも肉、●卵、かまぼこ、豚ひき肉、鶏ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）、干しえび	なし、こまつな、とうがん、にんじん、キャベツ、ねぎ、干ししいたけ、あおのり	めんつゆ・3倍濃縮、中濃ソース、みりん、しょうゆ	豆乳 お好みマカロニ	エネルギー 393 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 7.2 g カルシウム 119 mg
～ ～							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
～ ～							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
～ ～							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
～ ～							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
～ ～							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg
～ ～							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg