

倉治こども園 きゅうしょくだより (令和7年9月)

| 日   | メニュー                                   | 主 な 食 材                                                                                              | 10時間食<br>乳児のみ     | 3 時 間 食                                                |
|-----|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------------------------------------------------|
| 1月  | 菜めし<br>アジフライ<br>ほうれん草のお浸し<br>味噌汁       | 米 菜めし<br>アジ 料理酒 小麦粉 パン粉 油 トンカツソース<br>ほうれん草 人参 醤油 だし汁 砂糖<br>切り麩 大根 だし汁 味噌                             | 牛乳<br>ぱりんこ        | 牛乳<br>★抹茶蒸しパン<br>抹茶 ホットケーキミックス<br>スキムミルク 砂糖 サラダ油 牛乳    |
| 2火  | ゆかり御飯<br>ハンバーグ<br>小松菜の胡麻和え<br>味噌汁      | 米 ゆかり<br>ハンバーグ ケチャップ ウスターソース サラダ油<br>小松菜 人参 白胡麻 砂糖 醤油<br>玉葱 きざみあげ だし汁 味噌                             | 牛乳<br>ふわっと<br>えび味 | 牛乳<br>★プリンアラモード<br>プリンの素 牛乳<br>ホイップクリーム ミカン缶           |
| 3水  | 肉味噌丼<br>さつまいもの甘煮<br>すまし汁               | 米 豚ミンチ おろし生姜 サラダ油 玉葱 人参<br>砂糖 料理酒 醤油 赤だし味噌 味噌 キャベツ<br>さつまいも だし汁 砂糖 醤油<br>豆腐 ワカメ だし汁 醤油               | 牛乳<br>サッポロ<br>ポテト | 牛乳<br>動物園ゼリー<br>ぱりんこ                                   |
| 4木  | 御飯<br>デミグラスクロック<br>チンゲンサイのナムル<br>味噌汁   | 米<br>デミグラスクロック 油<br>チンゲンサイ 人参 白胡麻 胡麻油 鶏ガラスープの素<br>もやし きざみあげ だし汁 味噌                                   | 牛乳<br>かっぱ<br>えびせん | お茶<br>★みたらし団子<br>白玉粉 醤油 砂糖 片栗粉<br>乳児：動物園ゼリー 星たべよ       |
| 5金  | 御飯<br>豚肉の生姜炒め<br>春雨サラダ<br>すまし汁         | 米<br>豚コマ 玉葱 人参 サラダ油 土生姜 砂糖 醤油 みりん<br>春雨 胡瓜 人参 酢 醤油 砂糖 胡麻油<br>切り麩 白菜 だし汁 醤油                           | 牛乳<br>ふわっと<br>えび味 | お茶<br>★カルピスゼリー<br>粉寒天 カルピス 砂糖                          |
| 6土  | 醤油ラーメン<br>フルーツ                         | 中華そば玉 豚コマ 玉葱 キャベツ 人参<br>サラダ油 胡椒 醤油 みりん 料理酒 中華スープペースト<br>パイン缶                                         |                   | 牛乳<br>動物園ゼリー<br>ぱりんこ                                   |
| 8月  | ワカメ御飯<br>サバの塩焼き<br>ブロッコリーの胡麻和え<br>味噌汁  | 米 炊き込みわかめ<br>サバ 料理酒 塩<br>ブロッコリー コーン 人参 砂糖 醤油 白胡麻<br>きざみあげ 大根 だし汁 味噌                                  | 牛乳<br>サッポロ<br>ポテト | 牛乳<br>★きなこバナナ<br>バナナ きな粉 塩 砂糖                          |
| 9火  | 御飯<br>回鍋肉<br>焼き餃子<br>ワカメスープ            | 米<br>豚コマ キャベツ 人参 サラダ油 赤だし味噌 味噌 砂糖 醤油 料理酒<br>ギョーザ ポン酢<br>ワカメ 玉葱 中華スープペースト 醤油                          | 牛乳<br>ぱりんこ        | 牛乳<br>★カントリーマアム風<br>小麦粉 マーガリン 砂糖<br>バニラエッセンス スキムミルク    |
| 10水 | 御飯<br>ひじき入り卵焼き<br>スパゲティサラダ<br>味噌汁      | 米<br>卵 鶏ミンチ 人参 玉葱 ひじき 砂糖 醤油 サラダ油<br>スパゲティ MV 塩 エッグケアマヨネーズ<br>白菜 切り麩 だし汁 味噌                           | 牛乳<br>ふわっと<br>えび味 | お茶<br>★にゅうめん<br>そうめん 人参 ネギ きざみあげ<br>だし汁 醤油 みりん         |
| 11木 | 御飯<br>豚カツ<br>さつまいものサラダ<br>味噌汁          | 米<br>豚カツ 油 トンカツソース<br>さつまいも 人参 塩 エッグケアマヨネーズ<br>豆腐 キャベツ だし汁 味噌                                        | 牛乳<br>かっぱ<br>えびせん | 牛乳<br>★オレンジゼリー<br>粉寒天 砂糖 オレンジジュース                      |
| 12金 | 麻婆丼<br>キャベツのボン酢和え<br>中華スープ             | 米 合ミンチ 人参 玉葱 豆腐 サラダ油 醤油<br>味噌 赤だし味噌 砂糖 胡麻油 おろし生姜 片栗粉 ネギ<br>キャベツ 人参 ポン酢 砂糖 白胡麻<br>玉葱 ワカメ 中華スープペースト 醤油 | 牛乳<br>サッポロ<br>ポテト | 牛乳<br>★米粉のブラウニー<br>米の粉 BP スキムミルク 片栗粉<br>豆腐 砂糖 ココア サラダ油 |
| 13土 | 豚肉うどん<br>フルーツ                          | うどん 豚コマ 玉葱 人参 ワカメ ネギ<br>だしかつお 醤油 みりん<br>ミカン缶                                                         |                   | 牛乳<br>動物園ゼリー<br>ぱりんこ                                   |
| 15月 | 敬老の日                                   |                                                                                                      |                   |                                                        |
| 16火 | 菜めし<br>白身魚フライ・ブロッコリー<br>切干大根の煮物<br>味噌汁 | 米 菜めし<br>白身魚フライ 油 トンカツソース ブロッコリー<br>切干大根 人参 サラダ油 砂糖 醤油<br>ワカメ 玉葱 だし汁 味噌                              | 牛乳<br>ふわっと<br>えび味 | 牛乳<br>★クラッカー<br>ルヴァン                                   |
| 17水 | ハヤシライス<br>ポテトサラダ<br>デザート               | 米 豚コマ 玉葱 GP 人参 本しめじ サラダ油<br>ハヤシルウ スキムミルク ケチャップ ウスターソース<br>じゃがいも MV エッグケアマヨネーズ 塩<br>動物園ゼリー            | 牛乳<br>ぱりんこ        | 牛乳<br>シヨコラロール                                          |

| 日   | メニュー                                           | 主 な 食 材                                                                                                     | 10時間食<br>乳児のみ     | 3 時 間 食                                                  |
|-----|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------------------------------------------------|
| 18木 | 焼きそば<br>シュウマイ<br>ワカメスープ                        | 中華そば玉 豚コマ キャベツ 人参 玉葱<br>サラダ油 トンカツソース 青のり<br>シュウマイ<br>ワカメ 玉葱 中華スープペースト 醤油                                    | 牛乳<br>かっぱ<br>えびせん | お茶<br>★お好み焼き<br>小麦粉 卵 豚肉 キャベツ 長芋<br>サラダ油 トンカツソース 青のり     |
| 19金 | 御飯<br>豚肉豆腐<br>キャベツのゴマ和え<br>味噌汁                 | 米<br>豚コマ 豆腐 糸コンニャク 人参 サラダ油 砂糖 醤油 料理酒 だし汁<br>キャベツ 人参 砂糖 醤油 白胡麻<br>白菜 切り麩 だし汁 味噌                              | 牛乳<br>サッポロ<br>ポテト | 牛乳<br>★ちんすこう<br>小麦粉 砂糖 塩<br>サラダ油 スキムミルク                  |
| 20土 | ワカメラーメン<br>フルーツ                                | 中華そば玉 鶏肉 ワカメ 玉葱 コーン サラダ油<br>胡椒 醤油 みりん 料理酒 中華スープペースト<br>パイン缶                                                 |                   | 牛乳<br>動物園ゼリー<br>ぱりんこ                                     |
| 22月 | ゆかり御飯<br>カレイの西京焼き<br>ひじきとコーンの和え物<br>すまし汁       | 米 ゆかり<br>カレイ 料理酒 みりん 白味噌 砂糖<br>ひじき コーン 人参 砂糖 醤油<br>切り麩 大根 だし汁 醤油                                            | 牛乳<br>ふわっと<br>えび味 | 牛乳<br>★イチゴ蒸しパン<br>ホットケーキミックス スキムミルク<br>牛乳 砂糖 いちごジャム サラダ油 |
| 23火 | 秋分の日                                           |                                                                                                             |                   |                                                          |
| 24水 | 御飯<br>揚げ餃子<br>春雨の中華和え<br>中華スープ                 | 米<br>ギョーザ 油 ポン酢<br>春雨 胡瓜 人参 醤油 砂糖 胡麻油<br>玉葱 ワカメ 中華スープペースト 醤油                                                | 牛乳<br>サッポロ<br>ポテト | 牛乳<br>動物園ゼリー<br>ぱりんこ                                     |
| 25木 | ワカメ御飯<br>鶏肉の唐揚げ<br>マカロニサラダ・ブロッコリー<br>ウインナーのスープ | 米 炊き込みわかめ<br>鶏肉 塩 胡椒 土生姜 醤油 料理酒 小麦粉 片栗粉 油<br>マカロニ 人参 胡瓜 塩 胡椒 エッグケアマヨネーズ ブロッコリー<br>あらびきウインナー 玉葱 コンソメ 醤油 粉パセリ | 牛乳<br>かっぱ<br>えびせん | お茶<br>ヨーグルト<br>エースコイン                                    |
| 26金 | パン<br>ムサカ<br>ブロッコリーのツナ和え<br>コンソメスープ            | ロールパン<br>鶏ミンチ じゃがいも 玉葱 ダイストマト缶<br>サラダ油 胡椒 シチュールウ パン粉 シュレッドチーズ<br>ブロッコリー 人参 ツナ缶 砂糖 醤油<br>キャベツ 人参 コンソメ 醤油     | 牛乳<br>ふわっと<br>えび味 | お茶<br>★ゴマおやき<br>米 胡麻油 黒胡麻<br>白胡麻 塩 醤油                    |
| 27土 | 焼きうどん<br>フルーツ                                  | うどん 豚コマ キャベツ 人参 玉葱<br>サラダ油 焼きそばソース 青のり<br>ミカン缶                                                              |                   | 牛乳<br>動物園ゼリー<br>ぱりんこ                                     |
| 29月 | 菜めし<br>タラの味噌焼き<br>ひじき煮<br>味噌汁                  | 米 菜めし<br>タラ 味噌 砂糖 料理酒 みりん<br>ひじき きざみあげ GP 人参 サラダ油 砂糖 醤油 料理酒 だし汁<br>大根 切り麩 だし汁 味噌                            | 牛乳<br>ふわっと<br>えび味 | 牛乳<br>★麩のラスク(ココア)<br>切り麩 マーガリン<br>グラニュー糖 ココア             |
| 30火 | 御飯<br>ミートコロッケ<br>チンゲンサイの和え物<br>味噌汁             | 米<br>ミートコロッケ 油 トンカツソース<br>チンゲンサイ 人参 砂糖 醤油<br>豆腐 ワカメ だし汁 味噌                                                  | 牛乳<br>ぱりんこ        | 牛乳<br>食べる煮干し<br>ふわっと                                     |

|       | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 脂質(g) | カルシウム(mg) | 塩分(g) |
|-------|-------------|----------|-------|-----------|-------|
| 1,2歳児 | 553         | 18.9     | 19.1  | 277       | 1.6   |
| 3歳以上児 | 565         | 19.1     | 18.7  | 208       | 1.8   |

※ GP → グリンピース MV → ミックスベジタブル BP → ベーキングパウダー ★手作りおやつ になります。  
※ 国産のお米を使用しております。  
※ だし汁は、だし昆布、だしかつおを使用しています。  
※ エッグケアマヨネーズは卵不使用のマヨネーズです。

※この値は一ヶ月の平均値です。