

のしろこども園(一般)

2025年09月分の献立

|    | 1(月)  | 2(火)                              | 3(水)  | 4(木)                                     | 5(金)  | 6(土)  |
|----|---|-----------------------------------|---|--|---|---|
| 午前 | アシドミルク  | 牛乳                                | 牛乳  | 牛乳                                       | 牛乳  |   |
| 昼食 | おにぎり<br>ウインナー<br>切り干し大根の<br>ごまドレサラダ<br>さつま汁     | ごはん<br>魚の醤油こうじ焼き<br>白和え<br>のっぺい汁  | ごはん<br>卵とじ煮<br>キャベツの<br>ごまマヨ和え<br>金時豆煮      | ごはん<br>煮込みハンバーグ<br>マッシュポテト<br>大根スープ      | ごはん<br>マーボー豆腐<br>パンサンスー<br>トマト                      | 焼きそば<br>ショア<br>味付小魚(A~光)<br>チーズ(空・星)        |
| 午後 | 牛乳<br>カステラ                                      | 牛乳<br>★豆腐ドーナツ                     | 牛乳<br>★甘酒黒糖蒸しパン                             | 豆乳ココア<br>せんべい                            | 牛乳(一般児)<br>★すはま(一般児)<br>小魚(一般児)<br>ヨーグルト(未満児)       |   |
|    | 8(月)  | 9(火)                              | 10(水)                                       | 11(木)                                    | 12(金)   | 13(土)                                       |
| 午前 | 牛乳  | 牛乳                                | アシドミルク                                      | 豆乳                                       | 牛乳  |   |
| 昼食 | ごはん<br>豚肉のソースマリネ<br>さつま芋サラダ<br>白菜のスープ           | 冷やしうどん<br>とり天<br>海藻サラダ<br>バナナ     | 玄米入りごはん<br>江戸っ子煮<br>コーンドレッシング<br>サラダ<br>チーズ | ごはん<br>魚のカレーてんぷら<br>梅ドレッシング和え<br>みそ汁     | 〈石川県郷土食〉<br>ごはん<br>とうがん煮<br>えびす<br>フロッコリーの<br>ごま酢和え | 冷やし中華<br>ショア<br>味付小魚(A~光)<br>チーズ(空・星)       |
| 午後 | アシドミルク<br>ビスケット                                 | 牛乳<br>★おにぎり<br>(枝豆塩こんぶ)           | 牛乳<br>★りんごの<br>ホットケーキ                       | 牛乳<br>パウムクーヘン                            | お茶<br>★押しすし   |   |
|    | 15(月)   | 16(火)                             | 17(水)                                       | 18(木)                                    | 19(金)   | 20(土)                                       |
| 午前 |   | 牛乳                                | アシドミルク                                      | 牛乳                                       | 豆乳  |   |
| 昼食 | 敬老の日  | ごはん<br>鶏肉のマーマレード煮<br>怪獣サラダ<br>みそ汁 | ごはん<br>カレー肉じゃが<br>揚げ大豆の小魚がらめ<br>キャベツの即席漬け   | 玄米入りごはん<br>鶏肉の梅肉焼き<br>ちりじゃこサラダ<br>もずくスープ | ごはん<br>魚の色付け<br>ほうれん草のお浸し<br>けんちん汁                  | ジャージャー麺<br>ショア<br>味付小魚(A~光)<br>チーズ(空・星)     |
| 午後 |   | 牛乳<br>せんべい                        | 牛乳<br>★甘酒抹茶蒸しパン                             | 〈万博おやつ〉<br>牛乳<br>★モーロッツ・カーカ              | ヨーグルト<br>ウエハース                                      |   |
|    | 22(月)   | 23(火)                             | 24(水)                                       | 25(木)                                    | 26(金)   | 27(土)                                       |
| 午前 | やさいジュース   |                                   | 豆乳  | 牛乳                                       | アシドミルク  |   |
| 昼食 | ごはん<br>なすと鶏肉の南蛮漬け<br>枝豆<br>みそ汁                  | 秋分の日                              | 食パン<br>米粉の<br>かぼちゃシチュー<br>醤油ドレッシング和え        | ごはん<br>豚肉の生姜焼き<br>マカロニサラダ<br>みそ汁         | 〈誕生会〉<br>カツカレーライス<br>ひじきの和風サラダ                      | 冷やしいなりうどん<br>ヨーグルト<br>味付小魚(A~光)チー<br>ズ(空・星) |
| 午後 | 豆乳<br>★クッキー                                     |                                   | 牛乳<br>★セレクトおはぎ<br>(一般児)<br>たい焼き(未満児)        | 牛乳<br>せんべい                               | 〈万博おやつ〉<br>牛乳<br>★スモア                               |   |
|    | 29(月)   | 30(火)                             |   |  |   |   |
| 午前 | 牛乳  | アシドミルク                            |   |  |   |   |
| 昼食 | ごはん<br>味噌ポトフ<br>スパニッシュオムレツ<br>おからと<br>ヨーグルトのサラダ | ごはん<br>魚の西京焼き<br>ほうれん草の納豆和え<br>豚汁 |   | ★は手作りおやつです。                              |   |   |
| 午後 | 牛乳<br>★水ようかん<br>ウエハース                           | 牛乳<br>★パン                         |   |  |   |   |

| 今月の平均栄養価  | I礼* - (kcal) | ﾀｸﾞ (g) | 脂質 (g) | ｶﾙｼｳﾑ (mg) | 食塩 (g) |
|-----------|--------------|---------|--------|------------|--------|
| 3才以上児 平均値 | 522          | 20.3    | 16.4   | 253        | 2.1    |
| 3歳以上児 目標量 | 567          | 22.7    | 15.8   | 259        | 1.6    |
| 3才未満児 平均値 | 411          | 17      | 13.9   | 251        | 1.6    |
| 3才未満児 目標量 | 469          | 18.8    | 13     | 216        | 1.4    |