

食事中の姿勢に気を付けましょう

姿勢よく食事をとることは、大切なマナーです。背筋を伸ばして食べることは、見た目がよくなるだけでなく、食べ物の消化、吸収をスムーズにしてくれるともいわれます。

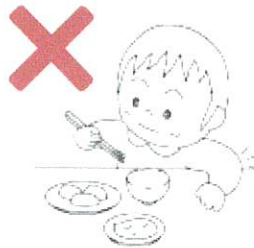
猫背になったり、肘をついたり、横を向いて食べる習慣は少しずつ正して、正しい姿勢で食事を取りましょう。

★正しい姿勢

- ①テーブルに向って真っすぐに座る
- ②胸とへその間にテーブルが来るようにする
- ③椅子に深く腰掛ける
- ④テーブルとの間はこぶし1つ分空ける
- ⑤足の裏が地面についている

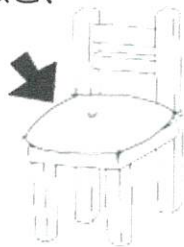
★正しい姿勢の効果

- ①消化・吸収力がアップする
- ②よいかみ合わせが保たれる
- ③ボディバランスが保たれる

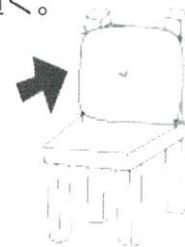


正しい姿勢で食べる工夫

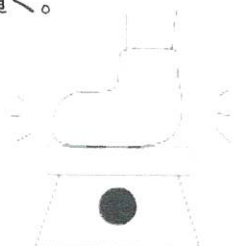
- ①テーブルが胸の位置よりも高いとき
お尻の下にクッションを敷き、
高さを調整します。



- ②椅子に深く腰掛けると届かないとき
背中にクッションを置く。



- ③足の裏が地面につかないとき
踏み台などを置く。



- ④テーブルに向って真っすぐ座らないとき
「おへそと机は仲良しかな？」など
と声をかける。一緒に食べながらお手本を
示すと良いです。



2025年

9月 給食献立表

離乳初期

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)
1	月	おかゆ 煮物 かぼちゃ煮			精白米	にんじん・ほうれん草・かぼちゃ	水・だし
2	火	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	にんじん・はくさい	水・だし
3	水	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	にんじん・大根	水・だし・だし
4	木	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	キャベツ・たまねぎ	水・だし
5	金	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	にんじん・はくさい	水・だし・だし
6	土	おじや 煮魚		かれい切身	精白米	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー	水・だし
8	月	おかゆ 煮魚 ほうれん草のお浸し		かれい切身	精白米	ほうれん草・にんじん	水・だし
9	火	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	ブロッコリー・キャベツ	水・だし・だし
10	水	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	かぼちゃ・たまねぎ	水・だし
11	木	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	キャベツ・たまねぎ	水・だし・だし
12	金	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	にんじん・ブロッコリー	水・だし
13	土	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	かぼちゃ・たまねぎ	水・だし・だし
16	火	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	ブロッコリー・たまねぎ	水・だし・だし
17	水	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	にんじん・キャベツ	水・だし
18	木	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	かぼちゃ・ほうれんそう	水・だし・だし
19	金	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	ブロッコリー・にんじん	水・だし・だし
20	土	おじや 煮魚		かれい切身	精白米	大根・にんじん・ブロッコリー	水・だし
22	月	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	にんじん・ブロッコリー	水・だし・だし
24	水	おかゆ 煮物 かぼちゃ煮			精白米	たまねぎ・ほうれんそう・かぼちゃ	水・だし
25	木	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	たまねぎ・ブロッコリー	水・だし・だし
26	金	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	たまねぎ・かぼちゃ	水・だし
27	土	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	はくさい・にんじん	水・だし・だし
29	月	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	にんじん・こまつな	水・だし
30	火	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	にんじん・大根	水・だし・だし

2025年

9月 給食献立表

離乳中後期

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)
1	月	おじや(鮭) 煮物 かぼちゃ煮 みそ汁		鮭 骨なし切身・みそ	精白米・上白糖	にんじん・ほうれん草・かぼちゃ	水・精製塩・だし うすくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし
2	火	おかゆ 煮魚 煮物 みそ汁		かれい切身・みそ	精白米・上白糖	にんじん・はくさい	水・こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし
3	水	おかゆ 煮奴 煮物 すまし汁		絹ごし豆腐	精白米	にんじん・大根	水・だし・だし・うすくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし
4	木	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米・上白糖	キャベツ・たまねぎ	水・こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ
5	金	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	にんじん・はくさい	水・だし・だし・うすくちしょうゆ
6	土	おじや 煮魚		かれい切身	精白米・上白糖	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー	水・だし・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ
8	月	おかゆ 煮魚 ほうれん草のお浸し みそ汁		かれい切身・みそ	精白米・上白糖	ほうれん草・にんじん	水・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・だし こんぶだし・ほんだし
9	火	おかゆ 煮奴 煮物 すまし汁		絹ごし豆腐	精白米	ブロッコリー・キャベツ	水・だし・だし・うすくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし
10	水	おかゆ 煮魚 煮物 みそ汁		かれい切身・みそ	精白米・上白糖	かぼちゃ・たまねぎ	水・こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし
11	木	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	キャベツ・たまねぎ	水・だし・だし・うすくちしょうゆ
12	金	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米・上白糖	にんじん・ブロッコリー	水・こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ
13	土	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	かぼちゃ・たまねぎ	水・だし・だし・うすくちしょうゆ
16	火	おかゆ 煮奴 煮物 すまし汁		絹ごし豆腐	精白米	ブロッコリー・たまねぎ	水・だし・だし・うすくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし
17	水	おかゆ 煮魚 煮物 みそ汁		かれい切身・みそ	精白米・上白糖	にんじん・キャベツ	水・こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし
18	木	おかゆ 煮奴 煮物 みそ汁		絹ごし豆腐・みそ	精白米	かぼちゃ・ほうれん草	水・だし・だし・うすくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし
19	金	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	ブロッコリー・にんじん	水・だし・だし・うすくちしょうゆ
20	土	おじや 煮魚		かれい切身	精白米・上白糖	大根・にんじん・ブロッコリー	水・だし・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ
22	月	おかゆ 煮奴 煮物 すまし汁		絹ごし豆腐	精白米	にんじん・ブロッコリー	水・だし・だし・うすくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし
24	水	おじや(鮭) 煮物 かぼちゃ煮		鮭 骨なし切身	精白米・上白糖	たまねぎ・ほうれん草・かぼちゃ	水・精製塩・だし うすくちしょうゆ
25	木	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	たまねぎ・ブロッコリー	水・だし・だし・うすくちしょうゆ
26	金	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米・上白糖	たまねぎ・かぼちゃ	水・こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ
27	土	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	はくさい・にんじん	水・だし・だし・うすくちしょうゆ
29	月	おかゆ 煮魚 煮物 すまし汁		かれい切身	精白米・上白糖	にんじん・こまつな	水・こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし
30	火	おかゆ 煮奴 煮物 すまし汁		絹ごし豆腐	精白米	にんじん・大根	水・だし・だし・うすくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし

2025年

9月 給食献立表

3歳未満児

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)	エネルギー たんぱく質
1	月	米飯 さばの蒲焼き ほうれん草のおかか和え みそ汁(麴・わかめ)	ウエハース(朝) 牛乳(朝) パイ菓子 牛乳(3時)	普通牛乳・さば骨無切身 花かつお・みそ	マンナウエハース・精白米 上白糖・うずまき麴・パフパイ	ほうれん草・にんじん・カットわかめ	水・こいくちしょうゆ みりん風調味料・料理酒 こんぶだし・ほんだし	533 kcal 23.8 g
2	火	米飯 鶏の照り焼き ごぼうサラダ みそ汁(はくさい)	みかん缶詰(朝) 牛乳(朝) ジャムサンド(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・みそ	精白米・なたね油・いりごま マヨネーズ・食パン イチゴジャム ブルーベリージャム	ごぼう・にんじん・きゅうり・はくさい 青ねぎ	みかん缶詰・水 こいくちしょうゆ・本みりん しょうが・うすくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし	541 kcal 21.9 g
3	水	米飯 すき焼き風煮 小松菜の煮びたし すまし汁(大根)	米菓(朝) 牛乳(朝) ウインナー蒸しパン(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛モモスライス 焼き豆腐・ウインナー	米菓・精白米・上白糖 蒸しパンMIX粉	はくさい・たまねぎ・しいたけ にんじん・こまつな・大根・青ねぎ スイートコーン	水・しらたき・本みりん うすくちしょうゆ・ほんだし こんぶだし	416 kcal 16.7 g
4	木	スパゲティ・ミートソース キャベツのサラダ スープ(かぼちゃ)	りんご(朝) 牛乳(朝) ビスケット(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉	スパゲティ・上白糖 マヨネーズ・ビスケット	りんご・たまねぎ・にんじん グリーンピース・キャベツ・きゅうり かぼちゃ	ミートソース・ケチャップ kkコンソメ	446 kcal 14.8 g
5	金	中華丼 春雨の酢の物 わかめスープ	パン缶詰(朝) 牛乳(朝) バナナ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス ソフト豆腐	精白米・ごま油・かたくり粉 はるさめ・上白糖・いりごま	はくさい・しいたけ・たまねぎ 太もやし・にんじん・きぬさや きゅうり・スイートコーン・カットわかめ バナナ	パンアップル缶詰 うすくちしょうゆ・だし・穀物酢 精製塩	373 kcal 12.0 g
6	土	カレーライス ブロッコリーのサラダ	ウエハース(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛モモスライス	マンナウエハース・精白米 じゃがいも・なたね油・米菓	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー スイートコーン缶詰	カレールー・ごまドレッシング	447 kcal 14.5 g
8	月	米飯 鮭のマヨネーズ焼き ほうれん草のおかかあえ みそ汁(麴・わかめ)	ビスケット(朝) 牛乳(朝) 食パンラスク(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鮭 骨なし切身 花かつお・みそ	ビスケット・精白米・マヨネーズ うずまき麴・食パン マーガリン・グラニュー糖	ほうれん草・にんじん・カットわかめ	水・精製塩・うすくちしょうゆ ほんだし・みりん風調味料 こんぶだし	467 kcal 24.4 g
9	火	米飯 豚肉のみそ炒め ブロッコリーの中華あえ すまし汁(豆腐、ねぎ)	みかん缶詰(朝) 牛乳(朝) マカロニあべかわ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス みそ・木綿豆腐・きなこ	精白米・なたね油・上白糖 マカロニ	キャベツ・たまねぎ・赤ピーマン 青ピーマン・ブロッコリー・にんじん 青ねぎ	みかん缶詰・水・本みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・だし こんぶだし・ほんだし	420 kcal 19.5 g
10	水	親子丼 金平ごぼう みそ汁(なめこ)	米菓(朝) 牛乳(朝) ヨーグルト(バナナ) 麦茶(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・鶏卵 みそ・ヨーグルト	米菓・精白米・なたね油 上白糖・ごま油・いりごま	たまねぎ・にんじん・しいたけ 青ねぎ・ごぼう・にんじん・インゲン なめこ・カットわかめ・バナナ	水・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし・こんぶだし・麦茶	426 kcal 16.0 g
11	木	ポパイカレー キャベツのサラダ(和風) チキンナゲット	りんご(朝) 牛乳(朝) ポップコーン(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉	精白米・じゃがいも・なたね油 ポップコーン	りんご・たまねぎ・にんじん ほうれん草・スイートコーン キャベツ・きゅうり	カレールー・ごまドレッシング チキンナゲット	532 kcal 18.0 g
12	金	ちゃんぽん しゅうまい もやしナムル	パン缶詰(朝) 牛乳(朝) クリームツイスト(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス 蒸しかまぼこ・しゅうまい	中華めん・なたね油・いりごま ごま油・クリームツイスト	太もやし・キャベツ・たまねぎ にんじん・スイートコーン・きぬさや きゅうり	パンアップル缶詰・精製塩 うすくちしょうゆ・だし	373 kcal 16.3 g
13	土	牛丼 みそ汁(麴・わかめ)	ビスケット(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛バラ肉・みそ	ビスケット・精白米・上白糖 うずまき麴・米菓	たまねぎ・しょうが・カットわかめ	水・本みりん・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・料理酒 こんぶだし・ほんだし	520 kcal 16.3 g
16	火	米飯 さばの味噌煮 切り干し大根の煮物 すまし汁(豆腐、ネギ)	ウエハース(朝) 牛乳(朝) ふかし芋(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・さば骨無切身 みそ・油揚げ・絹ごし豆腐	マンナウエハース・精白米 上白糖・さつまいも	たまねぎ・しょうが・切干しいたけ にんじん・青ねぎ	水・だし・うすくちしょうゆ 本みりん・こんぶだし ほんだし	451 kcal 21.1 g
17	水	米飯 家常豆腐 白菜のツナ和え みそ汁(じゃがいも)	米菓(朝) 牛乳(朝) セサミトースト 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス 厚揚げ・みそ ライトツナ油漬フレーク	米菓・精白米・上白糖 じゃがいも・食パン・いりごま 有塩バター	キャベツ・にんじん・青ピーマン しいたけ・白ねぎ・しょうが・はくさい 太もやし	水・こいくちしょうゆ・料理酒 ほんだし・うすくちしょうゆ こんぶだし	449 kcal 17.4 g
18	木	焼きそば ほうれん草の白和え みそ汁(大根)	りんご(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス 絹ごし豆腐・みそ	蒸し中華めん・いりごま 上白糖・米菓	りんご・キャベツ・太もやし にんじん・青ピーマン・ほうれん草 にんじん・大根・青ねぎ	中濃ソース・うすくちしょうゆ 水・こんぶだし・ほんだし	514 kcal 21.3 g
19	金	ブルコギ丼(玄米ご飯) ブロッコリーのこまあえ オクラスープ	パン缶詰(朝) 牛乳(朝) サブレ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛バラ肉	精白米・発芽玄米・上白糖 いりごま・サブレ	太もやし・青ピーマン・赤ピーマン たまねぎ・ブロッコリー・にんじん オクラ・カットわかめ	パンアップル缶詰 にんにくおろし・しょうが こいくちしょうゆ・だし	461 kcal 14.9 g
20	土	けんちんうどん 煮奴	ウエハース(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・油揚げ 絹ごし豆腐・花かつお	マンナウエハース・うどん 上白糖・米菓	ごぼう・にんじん・大根・青ねぎ	水・うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし・こいくちしょうゆ	374 kcal 14.5 g
22	月	米飯 鮭の塩焼き ひじき煮 にゅう麺	ビスケット(朝) 牛乳(朝) パイ菓子 牛乳(3時)	普通牛乳・鮭 骨なし切身 油揚げ・大豆	ビスケット・精白米・なたね油 上白糖・そうめん・パフパイ	ほしひじき・にんじん・カットわかめ 青ねぎ	水・精製塩・ほんだし 本みりん・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・こんぶだし	482 kcal 22.2 g
24	水	麻婆丼 ほうれん草の中華和え わかめスープ	米菓(朝) 牛乳(朝) マカロニあべかわ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ひき肉 木綿豆腐・きなこ	米菓・精白米・なたね油 上白糖・ごま油・いりごま マカロニ	しいたけ・たまねぎ・にんじん ほうれん草・スイートコーン カットわかめ・青ねぎ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・だし・だし 精製塩	401 kcal 15.8 g
25	木	【お誕生日メニュー】 米飯 チキンカツ マカロニサラダ オニオンスープ ヤクルト	りんご(朝) 牛乳(朝) オレンジゼリー(3時) 麦茶(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・鶏卵 ライトツナ油漬フレーク ヤクルト・ホイップクリーム	精白米・薄力粉・パン粉 乾燥 調合油・マカロニ・マヨネーズ	りんご・ミックスベジタブル たまねぎ・パセリ・寒天 オレンジジュース	水・食塩・こしょう・ケチャップ フレンチ白・kkコンソメ うすくちしょうゆ・精製塩 みかん缶詰・麦茶	512 kcal 18.3 g
26	金	ハヤシライス ブロッコリーサラダ チキンナゲット	パン缶詰(朝) 牛乳(朝) ビスケット(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛モモスライス	精白米・なたね油・ビスケット	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー スイートコーン	パンアップル缶詰 ハヤシルウ ノンオイル青じそドレッシング チキンナゲット	517 kcal 22.5 g
27	土	五目ラーメン もやしナムル	ビスケット(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス	ビスケット・中華めん・ごま油 いりごま・米菓	はくさい・しいたけ・太もやし にんじん・きゅうり	だし・食塩・うすくちしょうゆ 精製塩	402 kcal 16.4 g
29	月	米飯 西京焼き 小松菜の煮びたし すまし汁(麴、わかめ)	ウエハース(朝) 牛乳(朝) ココア蒸しパン 牛乳(3時)	普通牛乳・かかれい切身・みそ	マンナウエハース・精白米 上白糖・うずまき麴 蒸しパンMIX粉	こまつな・にんじん・カットわかめ	水・本みりん・うすくちしょうゆ ほんだし・こんぶだし ミルクココア	436 kcal 20.3 g
30	火	米飯 豚肉のしょうが焼き ほうれん草の磯和え すまし汁(大根)	みかん缶詰(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス	精白米・なたね油・上白糖 米菓	にんじん・たまねぎ・しょうが インゲン・ほうれん草・焼きのり 大根・青ねぎ	みかん缶詰・水 こいくちしょうゆ・本みりん こんぶだし・ほんだし うすくちしょうゆ	393 kcal 14.8 g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
454 kcal	18.6 g	15.0 g	65.5 g	315 mg	1.9 mg	198 μg	0.30 mg	0.43 mg	21 mg

9月 給食献立表

2025年

3歳未満児

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)	エネルギー たんぱく質
1	月	米飯 さばの蒲焼き ほうれん草のおかか和え みそ汁(麩・わかめ)	ウエハース(朝) 牛乳(朝) パイ菓子 牛乳(3時)	普通牛乳・さば骨無切身 花かつお・みそ	マンナウエハース・精白米 上白糖・うずまき麩・パフパイ	ほうれん草・にんじん・カットわかめ	水・こいくちしょうゆ みりん風調味料・料理酒 こんぶだし・ほんだし	533 kcal 23.8 g
2	火	米飯 鶏の照り焼き ごぼうサラダ みそ汁(はくさい)	みかん缶詰(朝) 牛乳(朝) ジャムサンド(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・みそ	精白米・なたね油・いりごま マヨネーズ・食パン イチゴジャム ブルーベリージャム	ごぼう・にんじん・きゅうり・はくさい 青ねぎ	みかん缶詰・水 こいくちしょうゆ・本みりん しょうが・うすくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし	541 kcal 21.9 g
3	水	米飯 すき焼き風煮 小松菜の煮びたし すまし汁(大根)	米菓(朝) 牛乳(朝) ウインナー蒸しパン(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛モモスライス 焼き豆腐・ウインナー	米菓・精白米・上白糖 蒸しパンMX粉	はくさい・たまねぎ・しいたけ にんじん・こまつな・大根・青ねぎ スイートコーン	水・しらたき・本みりん うすくちしょうゆ・ほんだし こんぶだし	416 kcal 16.7 g
4	木	スパゲティ・ミートソース キャベツのサラダ スープ(かぼちゃ)	りんご(朝) 牛乳(朝) ビスケット(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉	スパゲティ・上白糖 マヨネーズ・ビスケット	りんご・たまねぎ・にんじん グリーンピース・キャベツ・きゅうり かぼちゃ	ミートソース・ケチャップ kkコンソメ	446 kcal 14.8 g
5	金	中華丼 春雨の酢の物 わかめスープ	パン(朝) 牛乳(朝) バナナ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス ソフト豆腐	精白米・ごま油・かたくり粉 はるさめ・上白糖・いりごま	はくさい・しいたけ・たまねぎ 太もやし・にんじん・きぬさや きゅうり・スイートコーン・カットわかめ バナナ	パンアップル缶詰 うすくちしょうゆ・だし・穀物酢 精製塩	373 kcal 12.0 g
6	土	カレーライス ブロッコリーのサラダ	ウエハース(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛モモスライス	マンナウエハース・精白米 じゃがいも・なたね油・米菓	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー スイートコーン缶詰	カレールー・ウ・ごまドレッシング	447 kcal 14.5 g
8	月	米飯 鮭のマヨネーズ焼き ほうれん草のおかかあえ みそ汁(麩・わかめ)	ビスケット(朝) 牛乳(朝) 食パンラスク(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鮭 骨なし切身 花かつお・みそ	ビスケット・精白米・マヨネーズ うずまき麩・食パン マーガリン・グラニュー糖	ほうれん草・にんじん・カットわかめ	水・精製塩・うすくちしょうゆ ほんだし・みりん風調味料 こんぶだし	467 kcal 24.4 g
9	火	米飯 豚肉のみそ炒め ブロッコリーの中華あえ すまし汁(豆腐・ねぎ)	みかん缶詰(朝) 牛乳(朝) マカロニあべかわ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス みそ・木綿豆腐・きなこ	精白米・なたね油・上白糖 マカロニ	キャベツ・たまねぎ・赤ピーマン 青ピーマン・ブロッコリー・にんじん 青ねぎ	みかん缶詰・水・本みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・だし こんぶだし・ほんだし・麦茶	420 kcal 19.5 g
10	水	親子丼 金平ごぼう みそ汁(なめこ)	米菓(朝) 牛乳(朝) ヨーグルト(バナナ) 麦茶(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・鶏卵 みそ・ヨーグルト	米菓・精白米・なたね油 上白糖・ごま油・いりごま	たまねぎ・にんじん・しいたけ 青ねぎ・ごぼう・にんじん・インゲン なめこ・カットわかめ・バナナ	水・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし・こんぶだし・麦茶	426 kcal 16.0 g
11	木	ポパイカレー キャベツのサラダ(和風) チキンナゲット	りんご(朝) 牛乳(朝) ポップコーン(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉	精白米・じゃがいも・なたね油 ポップコーン	りんご・たまねぎ・にんじん ほうれん草・スイートコーン キャベツ・きゅうり	カレールー・ウ・ごまドレッシング チキンナゲット	532 kcal 18.0 g
12	金	ちゃんぽん しゅうまい もやしナムル	パン(朝) 牛乳(朝) クリームツイスト(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス 蒸しにかまぼこ・しゅうまい	中華めん・なたね油・いりごま ごま油・クリームツイスト	太もやし・キャベツ・たまねぎ にんじん・スイートコーン・きぬさや きゅうり	パンアップル缶詰・精製塩 うすくちしょうゆ・だし	373 kcal 16.3 g
13	土	牛丼 みそ汁(麩・わかめ)	ビスケット(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛バラ肉・みそ	ビスケット・精白米・上白糖 うずまき麩・米菓	たまねぎ・しょうが・カットわかめ	水・本みりん・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・料理酒 こんぶだし・ほんだし	520 kcal 16.3 g
16	火	米飯 さばの味噌煮 切り干し大根の煮物 すまし汁(豆腐・ネギ)	ウエハース(朝) 牛乳(朝) ふかし芋(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・さば骨無切身 みそ・油揚げ・絹ごし豆腐	マンナウエハース・精白米 上白糖・さつまいも	たまねぎ・しょうが・切干しだいこん にんじん・青ねぎ	水・だし・うすくちしょうゆ 本みりん・こんぶだし ほんだし	451 kcal 21.1 g
17	水	米飯 家常豆腐 白菜のツナ和え みそ汁(じゃがいも)	米菓(朝) 牛乳(朝) セサミトースト 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス 厚揚げ・みそ ライトツナ油漬フレーク	米菓・精白米・上白糖 じゃがいも・食パン・いりごま 有塩バター	キャベツ・にんじん・青ピーマン しいたけ・白ねぎ・しょうが・はくさい 太もやし	水・こいくちしょうゆ・料理酒 ほんだし・うすくちしょうゆ こんぶだし	449 kcal 17.4 g
18	木	焼きそば ほうれん草の白和え みそ汁(大根)	りんご(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス 絹ごし豆腐・みそ	蒸し中華めん・いりごま 上白糖・米菓	りんご・キャベツ・太もやし にんじん・青ピーマン・ほうれん草 にんじん・大根・青ねぎ	中濃ソース・うすくちしょうゆ 水・こんぶだし・ほんだし	514 kcal 21.3 g
19	金	ブルコギ丼(玄米ご飯) ブロッコリーのごまあえ オクラスープ	パン(朝) 牛乳(朝) サブレ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛バラ肉	精白米・発芽玄米・上白糖 いりごま・サブレ	太もやし・青ピーマン・赤ピーマン たまねぎ・ブロッコリー・にんじん オクラ・カットわかめ	パンアップル缶詰 にんにくおろし・しょうが こいくちしょうゆ・だし	461 kcal 14.9 g
20	土	けんちんうどん 煮奴	ウエハース(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・油揚げ 絹ごし豆腐・花かつお	マンナウエハース・うどん 上白糖・米菓	ごぼう・にんじん・大根・青ねぎ	水・うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし・こいくちしょうゆ	374 kcal 14.5 g
22	月	米飯 鮭の塩焼き ひじき煮 にゅう羹	ビスケット(朝) 牛乳(朝) パイ菓子 牛乳(3時)	普通牛乳・鮭 骨なし切身 油揚げ・大豆	ビスケット・精白米・なたね油 上白糖・そうめん・パフパイ	ほしひじき・にんじん・カットわかめ 青ねぎ	水・精製塩・ほんだし 本みりん・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・こんぶだし	482 kcal 22.2 g
24	水	麻婆丼 ほうれん草の中華和え わかめスープ	米菓(朝) 牛乳(朝) マカロニあべかわ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ひき肉 木綿豆腐・きなこ	米菓・精白米・なたね油 上白糖・ごま油・いりごま マカロニ	しいたけ・たまねぎ・にんじん ほうれん草・スイートコーン カットわかめ・青ねぎ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・だし・だし 精製塩	401 kcal 15.8 g
25	木	【お誕生日メニュー】 米飯 チキンカツ マカロニサラダ オニオンスープ ヤクルト	りんご(朝) 牛乳(朝) オレンジゼリー(3時) 麦茶(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・鶏卵 ライトツナ油漬フレーク ヤクルト・ホイップクリーム	精白米・薄力粉・パン粉 乾燥 混合油・マカロニ・マヨネーズ	りんご・ミックスベジタブル たまねぎ・パセリ・寒天 オレンジジュース	水・食塩・こしょう・ケチャップ フレンチ白・kkコンソメ うすくちしょうゆ・精製塩 みかん缶詰・麦茶	512 kcal 18.3 g
26	金	ハヤシライス ブロッコリーサラダ チキンナゲット	パン(朝) 牛乳(朝) ビスケット(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛モモスライス	精白米・なたね油・ビスケット	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー スイートコーン	パンアップル缶詰 ハヤシルー ノンオイル青じそドレッシング チキンナゲット	517 kcal 22.5 g
27	土	五目ラーメン もやしナムル	ビスケット(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス	ビスケット・中華めん・ごま油 いりごま・米菓	はくさい・しいたけ・太もやし にんじん・きゅうり	だし・食塩・うすくちしょうゆ 精製塩	402 kcal 16.4 g
29	月	米飯 西京焼き 小松菜の煮びたし すまし汁(麩・わかめ)	ウエハース(朝) 牛乳(朝) ココア蒸しパン 牛乳(3時)	普通牛乳・かれい切身・みそ	マンナウエハース・精白米 上白糖・うずまき麩 蒸しパンMX粉	こまつな・にんじん・カットわかめ	水・本みりん・うすくちしょうゆ ほんだし・こんぶだし ミルクココア	436 kcal 20.3 g
30	火	米飯 豚肉のしょうが焼き ほうれん草の磯和え すまし汁(大根)	みかん缶詰(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス	精白米・なたね油・上白糖 米菓	にんじん・たまねぎ・しょうが インゲン・ほうれん草・焼きのり 大根・青ねぎ	みかん缶詰・水 こいくちしょうゆ・本みりん こんぶだし・ほんだし うすくちしょうゆ	393 kcal 14.8 g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
454 kcal	18.6 g	15.0 g	65.5 g	315 mg	1.9 mg	198 μg	0.30 mg	0.43 mg	21 mg

2025年

9月 給食献立表

3歳以上児

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)	エネルギー たんぱく質
1	月	米飯 さばの蒲焼き ほうれん草のおかか和え みそ汁(麩・わかめ)	パイ菓子 牛乳(3時)	さば青無切身・花かつお・みそ 普通牛乳	精白米・上白糖・うずまき麩 バフパイ	ほうれん草・にんじん・カットわかめ	水・こいくちしょうゆ みりん風調味料・料理酒 こんぶだし・ほんだし	600 kcal 28.6 g
2	火	米飯 鶏の照り焼き ごぼうサラダ みそ汁(はくさい)	ジャムサンド(3時) 牛乳(3時)	鶏もも肉・みそ・普通牛乳	精白米・なたね油・いりごま マヨネーズ・食パン イチゴジャム ブルーベリージャム	ごぼう・にんじん・きゅうり・はくさい 青ねぎ	水・こいくちしょうゆ・本みりん しょうが・うすくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし	638 kcal 26.7 g
3	水	米飯 すき焼き風煮 小松菜の煮びたし すまし汁(大根)	ウインナー蒸しパン(3時) 牛乳(3時)	牛モモスライス・焼き豆腐 ウインナー・普通牛乳	精白米・上白糖 蒸しパンMIX粉	はくさい・たまねぎ・しいたけ にんじん・こまつな・大根・青ねぎ スイートコーン	水・しらたき・本みりん うすくちしょうゆ・ほんだし こんぶだし	457 kcal 19.8 g
4	木	スパゲティ・ミートソース キャベツのサラダ スープ(かぼちゃ)	ビスケット(3時) 牛乳(3時)	牛ひき肉・豚ひき肉・普通牛乳	スパゲティ・上白糖 マヨネーズ・ビスケット	たまねぎ・にんじん・グリーンピース キャベツ・きゅうり・かぼちゃ	ミートソース・ケチャップ kkコンソメ	516 kcal 17.7 g
5	金	中華丼 春雨の酢の物 わかめスープ	バナナ(3時) 牛乳(3時)	豚ももスライス・ソフト豆腐 普通牛乳	精白米・ごま油・かたくり粉 はるさめ・上白糖・いりごま	はくさい・しいたけ・たまねぎ 太もやし・にんじん・きぬさや きゅうり・スイートコーン・カットわかめ バナナ	うすくちしょうゆ・だし・穀物酢 精製塩	437 kcal 14.3 g
6	土	カレーライス ブロッコリーのサラダ	米菓(3時) 牛乳(3時)	牛モモスライス・普通牛乳	精白米・じゃがいも・なたね油 米菓	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー スイートコーン缶詰	カレールー・ごまドレッシング	491 kcal 17.3 g
8	月	米飯 鮭のマヨネーズ焼き ほうれん草のおかかあえ みそ汁(麩・わかめ)	食パンラスク(3時) 牛乳(3時)	鮭 骨なし切身・花かつお みそ・普通牛乳	精白米・マヨネーズ うずまき麩・食パン マーガリン・グラニュー糖	ほうれん草・にんじん・カットわかめ	水・精製塩・うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ・だし ほんだし・みりん風調味料 こんぶだし	489 kcal 28.6 g
9	火	米飯 豚肉のみそ炒め ブロッコリーの中巻あえ すまし汁(豆腐・ねぎ)	マカロニあべかわ(3時) 牛乳(3時)	豚ももスライス・みそ 木綿豆腐・きなこ・普通牛乳	精白米・なたね油・上白糖 マカロニ	キャベツ・たまねぎ・赤ピーマン 青ピーマン・ブロッコリー・にんじん 青ねぎ	水・本みりん・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・だし こんぶだし・ほんだし	489 kcal 24.0 g
10	水	親子丼 金平ごぼう みそ汁(なめこ)	ヨーグルト(バナナ) 麦茶(3時)	鶏もも肉・鶏卵・みそ ヨーグルト	精白米・なたね油・上白糖 ごま油・いりごま	たまねぎ・にんじん・しいたけ 青ねぎ・ごぼう・にんじん・インゲン なめこ・カットわかめ・バナナ	水・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし・こんぶだし・麦茶	433 kcal 16.6 g
11	木	ポパイカレー キャベツのサラダ(和風) チキンナゲット	ポップコーン(3時) 牛乳(3時)	牛ひき肉・豚ひき肉・普通牛乳	精白米・じゃがいも・なたね油 ポップコーン	たまねぎ・にんじん・ほうれん草 スイートコーン・キャベツ・きゅうり	カレールー・ごまドレッシング チキンナゲット	620 kcal 22.0 g
12	金	ちゃんぽん しゅうまい もやしナムル	クリームツイスト(3時) 牛乳(3時)	豚ももスライス・蒸しかにまぼこ しゅうまい・普通牛乳	中華めん・なたね油・いりごま ごま油・クリームツイスト	太もやし・キャベツ・たまねぎ にんじん・スイートコーン・きぬさや きゅうり	精製塩・うすくちしょうゆ・だし	442 kcal 19.8 g
13	土	牛丼 みそ汁(麩・わかめ)	米菓(3時) 牛乳(3時)	牛バラ肉・みそ・普通牛乳	精白米・上白糖・うずまき麩 米菓	たまねぎ・しょうが・カットわかめ	水・本みりん・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・料理酒 こんぶだし・ほんだし	555 kcal 18.3 g
16	火	米飯 さばの味噌煮 切り干し大根の煮物 すまし汁(豆腐・干芋)	ふかし芋(3時) 牛乳(3時)	さば青無切身・みそ・油揚げ 絹ごし豆腐・普通牛乳	精白米・上白糖・さつまいも 絹ごし豆腐	たまねぎ・しょうが・切干しだいこん にんじん・青ねぎ	水・だし・うすくちしょうゆ 本みりん・こんぶだし ほんだし	499 kcal 25.1 g
17	水	米飯 家常豆腐 白菜のツナ和え みそ汁(じゃがいも)	セサミトースト 牛乳(3時)	豚ももスライス・厚揚げ・みそ ライトツナ油漬フレーク 普通牛乳	精白米・上白糖・じゃがいも 食パン・いりごま・有塩バター コンブだし	キャベツ・にんじん・青ピーマン しいたけ・白ねぎ・しょうが・はくさい 太もやし	水・こいくちしょうゆ・料理酒 ほんだし・うすくちしょうゆ こんぶだし	496 kcal 20.8 g
18	木	焼きそば ほうれん草の白和え みそ汁(大根)	米菓(3時) 牛乳(3時)	豚ももスライス・絹ごし豆腐 みそ・普通牛乳	蒸し中華めん・いりごま 上白糖・米菓	キャベツ・太もやし・にんじん 青ピーマン・ほうれん草・にんじん 大根・青ねぎ	中濃ソース・うすくちしょうゆ 水・こんぶだし・ほんだし	600 kcal 25.8 g
19	金	ブルコギ丼(玄米ご飯) ブロッコリーのごまあえ オクラスープ	サブレ(3時) 牛乳(3時)	牛バラ肉・普通牛乳	精白米・発芽玄米・上白糖 いりごま・サブレ	太もやし・青ピーマン・赤ピーマン たまねぎ・ブロッコリー・にんじん オクラ・カットわかめ	にんにくおろし・しょうが こいくちしょうゆ・だし	552 kcal 17.8 g
20	土	けんちんうどん 煮炊	米菓(3時) 牛乳(3時)	鶏もも肉・油揚げ・絹ごし豆腐 花かつお・普通牛乳	うどん・上白糖・米菓	ごぼう・にんじん・大根・青ねぎ	水・うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし・こいくちしょうゆ	401 kcal 16.9 g
22	月	米飯 鮭の塩焼き ひじき煮 にゅう麺	パイ菓子 牛乳(3時)	鮭 骨なし切身・油揚げ・大豆 普通牛乳	精白米・なたね油・上白糖 そうめん・バフパイ	ほしひじき・にんじん・カットわかめ 青ねぎ	水・精製塩・ほんだし 本みりん・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・こんぶだし	506 kcal 25.6 g
24	水	麻婆丼 ほうれん草の中華和え わかめスープ	マカロニあべかわ(3時) 牛乳(3時)	豚ひき肉・木綿豆腐・きなこ 普通牛乳	精白米・なたね油・上白糖 ごま油・いりごま・マカロニ	しいたけ・たまねぎ・にんじん ほうれん草・スイートコーン カットわかめ・青ねぎ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・だし・だし 精製塩	440 kcal 18.8 g
25	木	【お誕生日メニュー】 米飯 チキンカツ マカロニサラダ オニオンスープ ヤクルト	オレンジゼリー(3時) 麦茶(3時)	鶏もも肉・鶏卵 ライトツナ油漬フレーク ヤクルト・ホイップクリーム	精白米・薄力粉・パン粉 乾燥 調合油・マカロニ・マヨネーズ	ミックスベジタブル・たまねぎ パセリ・寒天・オレンジジュース	水・食塩・こしょう・ケチャップ フレンチ白・kkコンソメ うすくちしょうゆ・精製塩 みかん缶詰・麦茶	561 kcal 20.1 g
26	金	ハヤシライス ブロッコリーサラダ チキンナゲット	ビスケット(3時) 牛乳(3時)	牛モモスライス・普通牛乳	精白米・なたね油・ビスケット	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー スイートコーン	ハヤシルー ノンオイル青じそドレッシング チキンナゲット	621 kcal 27.5 g
27	土	五目ラーメン もやしナムル	米菓(3時) 牛乳(3時)	豚ももスライス・普通牛乳	中華めん・ごま油・いりごま 米菓	はくさい・しいたけ・太もやし にんじん・きゅうり	だし・食塩・うすくちしょうゆ 精製塩	408 kcal 18.5 g
29	月	米飯 西京焼き 小松菜の煮びたし すまし汁(麩・わかめ)	ココア蒸しパン 牛乳(3時)	かかれい切身・みそ・普通牛乳	精白米・上白糖・うずまき麩 蒸しパンMIX粉	こまつな・にんじん・カットわかめ	水・本みりん・うすくちしょうゆ ほんだし・こんぶだし ミルクココア	477 kcal 24.2 g
30	火	米飯 豚肉のしょうが焼き ほうれん草の磯和え すまし汁(大根)	米菓(3時) 牛乳(3時)	豚ももスライス・普通牛乳	精白米・なたね油・上白糖 米菓	にんじん・たまねぎ・しょうが インゲン・ほうれん草・焼きのり 大根・青ねぎ	水・こいくちしょうゆ・本みりん こんぶだし・ほんだし うすくちしょうゆ	454 kcal 18.0 g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
514 kcal	22.2 g	17.0 g	73.2 g	287 mg	2.0 mg	233 μg	0.30 mg	0.42 mg	25 mg