



2025年 9月 こんだてひょう



ゆたか幼稚園

日	曜	献立名	材料名	エネルギー 総量/人当り
2	火	ふりかけごはん/みそ汁 白身魚フライ/コーンサラダ/もも缶	米、たまごふりかけ/玉ねぎ、チンゲンサイ、みそ、だし/ 白身魚フライ、サラダ油、ソース/ ブロッコリー、コーン、人参、ごまドレッシング/もも	346/9.9 8.3/1.5
3	水	ごはん/みそ汁 鶏肉の照り焼き/スパゲティソース/オレンジ	米/大根、わかめ、みそ、だし/ 鶏もも肉、焼き鳥のたれ/スパゲティ、玉ねぎ、ウインナー、ピーマン マーガリン、ケチャップ、コンソメ、サラダ油/オレンジ	351/13.1 9.8/1.6
4	木	バターロール/ミネストローネ かにクリームコロッケ/ほうれん草のサラダ バイン缶/牛乳	バターロール/玉ねぎ、じゃが芋、人参、いんげん、トマト、コンソメ、塩/ かにクリームコロッケ、油、ソース/ほうれん草、れんこん、シーチキン、シーザードレッシング/ バイン缶/牛乳	391/11.4 17.9/1.7
5	金	わかめごはん/みそ汁 高野豆腐の煮物/かみかみサラダ/ゼリー	米、炊き込みわかめ/もやし、油揚げ、みそ、だし/ 高野豆腐、鶏肉、なると、玉ねぎ、人参、だしの素、上白糖、みりん、しょうゆ/ じゃがいも、枝豆、竹輪、人参、マヨネーズ、ごま/ーロゼリー	412/17.4 14.9/1.8
8	月	二色丼/中華スープ かぼちゃコロッケ/三色ナムル/みかん缶	米、錦糸玉子、鶏挽肉、上白糖、しょうゆ、だしの素/ 玉ねぎ、チンゲン菜、中華だし、ごま油、しょうゆ/ かぼちゃコロッケ、サラダ油、ソース/ 小松菜、人参、キャベツ、ごま、上白糖、食塩、しょうゆ、酢、みりん/みかん缶	381/11.4 10.9/1.5
9	火	ごはん/みそ汁 大根のそぼろ煮/カニカマ和え/パナナ	米/白菜、なめこ、みそ、だし/ 大根、人参、鶏挽肉、いんげん、サラダ油、上白糖、しょうゆ、生姜、片栗粉 キャベツ、カリフラワー、かにかまぼこ、マヨネーズ/パナナ	359/10.6 8.5/1.4
10	水	ココア揚げパン/コンソメスープ オムレツ/ポテトサラダ/ゼリー/牛乳	コッペパン、ココア、上白糖、サラダ油/ほうれん草、えのきだけ、コンソメ、食塩/ オムレツ、ケチャップ/じゃが芋、枝豆、人参、マヨネーズ/ーロゼリー/牛乳	424/12.8 18.1/1.5
11	木	ごはん/わかめスープ チンジャオロース/ブロッコリーサラダ/オレンジ	ごはん/木綿豆腐、わかめ、中華だし、しょうゆ、食塩、ごま/ 鶏肉、もやし、たけのこ、ピーマン、生姜、しょうゆ、ごま油、上白糖、片栗粉、オイスターソース/ ブロッコリー、カリフラワー、コーン、ごまドレッシング/オレンジ	330/14.1 8.0/1.4
16	火	ごはん/すまし汁 さばのみそ煮/ごぼうサラダ/バイン缶	米/小松菜、はんぺん、食塩、しょうゆ、だしの素/ さば、みそ、しょうゆ、生姜/ごぼう、人参、蒸し鶏、ごまドレッシング/バイナッブル	348/15.0 10.9/1.3
17	水	ミートソーススパゲティ/野菜スープ たこウインナー/シーザーサラダ/ゼリー/牛乳	スパゲティ、ミートソース、ケチャップ/大根、人参、コンソメ、食塩/ ウインナー、コンソメ/ブロッコリー、コーン、蒸し鶏、シーザーサラダ/ーロゼリー/牛乳	423/16.0 18.2/1.7
18	木	ごはん/むらくも汁 カレーコロッケ/青菜の煮差し/もも缶	米/玉ねぎ、卵、食塩、しょうゆ、だしの素、片栗粉/ カレーコロッケ、サラダ油、ソース/ 小松菜、人参、白菜、油揚げ、上白糖、だしの素、しょうゆ、みりん/もも	376/8.3 9.5/1.6
19	金	わかめごはん/みそ汁 エビカツ/フレンチサラダ/みかん缶	米、炊き込みわかめ/もやし、しめじ、みそ、だしの素/ エビカツ、サラダ油、ソース/ キャベツ、コーン、かにかまぼこ、フレンチサラダ/みかん	332/9.5 6.8/1.7
22	月	ごはん/みそ汁 焼き鳥煮/れんこんサラダ/ゼリー	米/ほうれん草、油揚げ、みそ、だし/ 鶏もも肉、并たれ、上白糖、しょうゆ、グリーンピース、玉ねぎ/ れんこん、キャベツ、人参、シーチキン、ごまドレッシング/ーロゼリー	397/19.5 9.0/1.6
24	水	ごはん/みそ汁 メンチカツ/かぼちゃサラダ/グレープフルーツ	米/大根、小松菜、みそ、だしの素/ メンチカツ、サラダ油、ソース/ かぼちゃ、枝豆、コーン、マヨネーズ、食塩/グレープフルーツ	397/10.6 13.2/1.6
25	木	ふりかけごはん/すまし汁 白身魚のみそマヨ焼き/大豆のひじき煮/もも缶	米、たまごふりかけ/春雨、かにかまぼこ、ほうれん草、食塩、しょうゆ、だしの素/ たら、マヨネーズ、みそ/ 大豆、ひじき、人参、さつま揚げ、いんげん、しょうゆ、上白糖、だしの素/もも	320/14.3 6.7/1.5
26	金	わかめうどん/牛乳 カニカマ磯辺揚げ/切干大根のサラダ/みかん缶	うどん、わかめ、なると、揚げ玉、しょうゆ、みりん、だしの素/牛乳 カニカマ磯辺揚げ、サラダ油/ 切干大根、枝豆、コーン、ハム、人参、ごまドレッシング/みかん	351/14.4 11.4/2.0
29	月	ごはん/みそ汁 豆腐ハンバーグ/根菜金平/ゼリー	米/キャベツ、油揚げ、みそ、だし/ 豆腐ハンバーグ、大根、玉ねぎ、しょうゆ、みりん、上白糖、酒、酢、だしの素 ごぼう、竹輪、人参、れんこん、しょうゆ、上白糖、みりん、サラダ油、ごま/ーロゼリー	360/13.9 8.2/1.6
30	火	ごま塩ごはん/中華スープ 春巻/五目ビーフン/バイン缶	米、ごま、食塩/チンゲンサイ、卵、中華だし、ごま油、しょうゆ、食塩/ 春巻、サラダ油/ビーフン、鶏肉、玉ねぎ、人参、ニラ、サラダ油、中華だし、食塩/バイナッブル	350/9.2 9.2/1.6