

2025年9月

## 献立表

松戸ゆいの保育園

日付	献立	10時おやつ	材 料 名				3時おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質／食塩相当量 (1)は未満
			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		
01月	ごはん さけの香り焼き なめこのみそ汁 小松菜の納豆和え みかん缶	牛乳	米、〇米粉、〇無塩バター、〇さつまいも、片栗粉、〇三温糖、サラダ油	〇牛乳、さけ、木綿豆腐、挽きわり納豆、〇スキムミルク、米みそ（淡色辛みそ）、〇牛乳	みかん缶、こまつな、にんじん、もやし、なめこ、長ねぎ	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、おろしにんにく	牛乳 さつまいもクッキー	559.5(496.4) 23.1(21.1) 19.2(18.4) 1.1(1.0)
02火	ごはん 豚肉のすき焼き風煮 じゃがいものみそ汁 かぼちゃの甘煮 ハイン缶	牛乳	米、〇米、じゃがいも、三温糖	〇ジョア プレーン、豚肉(ロース)薄切り、焼き豆腐、〇豚ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）、〇牛乳	ハイン缶、かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、えのきだけ、〇えのきだけ、カットわかめ、〇干しいたけ	かつお・昆布だし汁、〇かつお・昆布だし汁、しょうゆ、〇料理酒、料理酒、みりん、〇みりん、〇食塩	牛乳 ジョア きのこの炊き込みごはん	574.0(508.0) 19.6(18.3) 11.5(12.2) 1.8(1.5)
03水	ごはん 肉じゃが 大根のすまし汁 キャベツとちくわの海苔和え バナナ	牛乳	米、じゃがいも、〇小栗粉、〇粉末黒砂糖、〇サラダ油、三温糖、サラダ油、ごま油	〇牛乳、豚ひき肉、ちくわ、〇牛乳	バナナ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、だいこん、グリーンピース、えのきだけ、万能ねぎ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩	牛乳 黒糖ちんすこう	511.4(457.2) 16.1(15.5) 17.2(16.8) 1.3(1.1)
04木	きのこカレーうどん きゅうりのツナサラダ ももヨーグルト	牛乳	〇サラダ油、〇さつまいも、干しうどん、三温糖、〇グラニュー糖、片栗粉、サラダ油	〇牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩ロース)、ツナ缶、〇牛乳	もも缶(白梅)、にんじん、こまつな、きゅうり、もやし、長ねぎ、コーン、しめじ、しいたけ、えのきだけ、〇白ごま、すりごま白	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、米酢、食塩、カレー粉	牛乳 コロコロポテト	832.5(707.5) 16.3(15.3) 57.8(49.0) 2.8(2.3)
05金	ごはん 鶏肉の海苔焼き 豆腐とさといものみそ汁 もやしとハムのサラダ ハイン缶	牛乳	米、〇米、さといも、サラダ油、片栗粉、三温糖	〇牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、ハム、米みそ（淡色辛みそ）、〇切れるチーズ、油揚げ、〇かつお節、〇牛乳	ハイン缶、もやし、にんじん、きゅうり、だいこん、長ねぎ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、米酢、みりん、〇しょうゆ、おろしにんにく、おろししょうが、食塩	牛乳 おかかチーズおにぎり	527.6(464.5) 23.4(20.4) 13.5(13.5) 1.5(1.2)
08月	ごはん さけのみそ焼き にゅうめん汁 ひじきと小松菜のサラダ ハイン缶	牛乳	米、〇小麦粉、〇粉末黒砂糖、干しとうめん、〇三温糖、マヨネーズ、三温糖	〇牛乳、さけ、〇豆腐、鶏ひき肉、〇スキムミルク、米みそ（淡色辛みそ）、〇牛乳	ハイン缶、にんじん、こまつな、もやし、長ねぎ、ひじき、白ごま、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、みりん、料理酒、しょうゆ、食塩、おろししょうが	牛乳 黒糖煮しパン	515.7(454.0) 22.8(21.1) 11.1(12.4) 1.6(1.4)
09火	豚丼 わかめスープ きゅうりの中華風サラダ バナナ	牛乳	米、〇ホットケーキ粉、サラダ油、ごま油、はるさめ、三温糖、〇無塩バター、〇三温糖	〇牛乳、豚肉(ロース)薄切り、ハム、〇スキムミルク、〇粉チーズ、〇牛乳	バナナ、たまねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、〇にんじん、コーン、グリーンピース、白ごま、カットわかめ	しょうゆ、料理酒、みりん、酢、中華だしの素、食塩、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 キャラットケーキ	583.0(502.1) 20.8(19.0) 20.2(18.8) 1.6(1.3)
10水	鶏そぼろ丼 さつまいものみそ汁 キャベツとちくわのマヨ和え オレンジ	牛乳	米、さつまいも、〇焼酎、〇無塩バター、押麦、〇三温糖、マヨネーズ、三温糖、サラダ油	〇牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、ちくわ、米みそ（淡色辛みそ）、〇きな粉、〇牛乳	オレンジ、キャベツ、にんじん、長ねぎ、コーン、きゅうり、いんげん、白ごま	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、料理酒、みりん、おろししょうが、食塩	牛乳 お麩のきなこスナック	491.7(442.2) 20.0(18.6) 17.9(17.3) 1.4(1.2)
11木	食パン ミートローフ オニオンスープ ポテトサラダ みかん缶	牛乳	超熟食パン、〇米、じゃがいも、〇さつまいも、片栗粉、マヨネーズ、サラダ油、三温糖	〇牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、木綿豆腐、〇切れるチーズ、〇牛乳	みかん缶、たまねぎ、にんじん、きゅうり、〇白ごま、パセリ	トマトケチャップ、中濃ソース、料理酒、〇料理酒、食塩、おろしにんにく、洋風だしの素、〇食塩、アツメグ	牛乳 さつまいもおにぎり	510.0(453.9) 17.5(16.6) 17.4(16.8) 1.8(1.5)
12金	ごはん 鶏肉の揚げ焼き かき玉汁 きんぴらごぼう バナナ	牛乳	米、〇米、片栗粉、サラダ油、ごま油、三温糖	〇牛乳、鶏もも肉、卵、〇しらす干し、凍り豆腐、〇牛乳	バナナ、にんじん、ごぼう、長ねぎ、いんげん、〇白ごま、白ごま、〇焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、おろしにんにく、おろししょうが	牛乳 じゃこごまおにぎり	556.8(481.0) 24.2(21.8) 15.1(15.0) 1.4(1.2)
16火	ピピンパ チキンスープ さつまいもサラダ みかん缶	牛乳	米、さつまいも、〇ホットケーキ粉、押麦、〇三温糖、〇サラダ油、サラダ油、三温糖、ごま油	〇牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉、ツナ缶、〇粉チーズ、〇スキムミルク、〇牛乳	みかん缶、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、もやし、きゅうり、長ねぎ、すりごま白	しょうゆ、料理酒、米酢、洋風だしの素、食塩、おろしにんにく、おろししょうが	牛乳 チーズスコーン	572.6(505.5) 22.1(20.1) 21.0(19.8) 1.5(1.2)
17水	中華丼 わかめスープ 小松菜のナムル バナナ	牛乳	米、〇米、押麦、ごま油、片栗粉、〇三温糖、〇サラダ油、三温糖	〇牛乳、豚ひき肉、〇鶏ひき肉、ポイルむきあさり、〇牛乳	もやし、バナナ、にんじん、こまつな、キャベツ、〇たまねぎ、たまねぎ、〇にんじん、〇ピーマン、白ごま、干しいたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、トマトケチャップ、しょうゆ、みりん、〇おろしにんにく、〇料理酒、米酢、食塩、中華だしの素、おろししょうが、おろしにんにく、〇食塩	牛乳 ケチャップライス	587.4(518.8) 21.8(20.1) 20.4(19.4) 1.8(1.5)
18木	鶏肉のクリームパスタ きのこのスープ かぼちゃのさっぱりサラダ なし	牛乳	スパゲティ、〇米、サラダ油、小麦粉、〇サラダ油、三温糖	〇牛乳、豆乳、鶏ひき肉、おから、〇豚ひき肉、〇スキムミルク、〇牛乳	なし、たまねぎ、かぼちゃ、しめじ、クリームコーン缶、きゅうり、にんじん、えのきだけ、〇にんじん、コーン、〇コーン	洋風だしの素、米酢、食塩、〇洋風だしの素、おろしにんにく、〇食塩、〇カレー粉	牛乳 カレーおにぎり	514.7(460.6) 20.9(19.4) 16.4(16.2) 1.7(1.4)
19金	ごはん 厚揚げのケチャップ煮 マカロニスープ ひじきの中華風和え オレンジ	牛乳	米、〇ホットケーキ粉、生揚げ、〇ヨーグルト(無糖)、ツナ缶、〇豆腐、〇牛乳	〇牛乳、豚肉(肩ロース)、生揚げ、〇ヨーグルト(無糖)、ツナ缶、〇豆腐、〇牛乳	オレンジ、にんじん、たまねぎ、もやし、はくさい、ピーマン、えのきだけ、いんげん、〇干しぶどう、ひじき、白ごま	トマトケチャップ、米酢、料理酒、中濃ソース、しょうゆ、中華だしの素、食塩	牛乳 ヨーグルトケーキ	508.5(465.4) 19.1(18.4) 15.8(16.3) 1.5(1.3)
22月	ごはん あじの竜田揚げ おさつコンスープ きゅうりのツナサラダ ハイン缶	牛乳	米、〇米、さつまいも、片栗粉、サラダ油、〇三温糖、三温糖	〇牛乳、あじ、ツナ缶、〇きな粉、〇牛乳	ハイン缶、きゅうり、キャベツ、クリームコーン缶、たまねぎ、〇すりごま 黒、しょうが	しょうゆ、みりん、酢、洋風だしの素、〇食塩、食塩	牛乳 二色おはぎ	564.3(499.5) 20.0(18.6) 13.5(13.8) 1.0(0.9)
24水	ごはん 豆腐ナゲット 切干大根のみそ汁 コールスローサラダ 国産ももゼリー	牛乳	米、片栗粉、〇片栗粉、〇サラダ油、〇サラダ油、マヨネーズ、三温糖	〇牛乳、鶏ひき肉、〇鶏もも肉、木綿豆腐、生揚げ、米みそ（淡色辛みそ）、切れるチーズ、〇牛乳	にんじん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、切り干しいたけ	かつお・昆布だし汁、トマトケチャップ、〇しょうゆ、〇みりん、〇おろしにんにく、〇料理酒、米酢、食塩、〇おろししょうが、おろしにんにく、おろししょうが	牛乳 鶏のから揚げ	580.1(512.1) 24.8(22.5) 24.0(22.3) 1.6(1.4)
25木	食パン 鶏肉のカレー焼き パンパキンスープ きゅうりのハムサラダ もも缶	牛乳	超熟食パン、〇米、はるさめ、三温糖、サラダ油、〇三温糖	〇牛乳、鶏もも肉、ハム、〇油揚げ、とろけるチーズ、〇牛乳	もも缶(白梅)、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、きゅうり、〇にんじん、〇白ごま、すりごま白	〇かつお・昆布だし汁、しょうゆ、〇しょうゆ、米酢、〇みりん、洋風だしの素、食塩、カレー粉、おろしにんにく	牛乳 きつねおにぎり	480.9(433.2) 23.5(21.4) 14.0(14.2) 1.9(1.6)
26金	みそ炒め丼 中華スープ キャベツの磯和え バナナ	牛乳	米、〇小麦粉、〇無塩バター、〇三温糖、押麦、サラダ油、ごま油、片栗粉、三温糖	〇牛乳、豚肉(ロース)薄切り、鶏ひき肉、米みそ（赤色辛みそ）、〇牛乳	オレンジ、キャベツ、チンゲンサイ、えのきだけ、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、ピーマン、長ねぎ、赤ピーマン、〇レモン果汁、焼きのり	しょうゆ、料理酒、中華だしの素、食塩、おろしにんにく、おろししょうが	牛乳 レモンクッキー	607.5(530.4) 20.5(18.9) 26.0(23.6) 1.2(1.0)
29月	ごはん かじきのこま焼き ひじきとさつまいもの炒り煮 ハイン缶	牛乳	米、さつまいも、〇小麦粉、〇サラダ油、サラダ油、〇片栗粉、片栗粉、ごま油、〇三温糖、三温糖、〇ごま油	〇牛乳、かじき、豚肉(ロース)薄切り、〇ツナ缶、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、〇牛乳	ハイン缶、にんじん、だいこん、長ねぎ、ごぼう、〇にんじん、〇にら、いんげん、ひじき、白ごま	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、〇しょうゆ、〇米酢、〇食塩	牛乳 チヂミ	510.6(454.1) 21.2(19.5) 15.4(15.1) 1.6(1.3)
30火	チキンカレーライス コンスープ キャベツのツナソースサラダ オレンジ	牛乳	米、じゃがいも、押麦、サラダ油、〇三温糖、三温糖	〇牛乳、鶏ひき肉、ツナ缶、スキムミルク、〇牛乳	〇りんご濃縮果汁、たまねぎ、オレンジ、にんじん、きゅうり、キャベツ、クリームコーン缶、干しぶどう、〇乾かいてん	カレーール、トマトケチャップ、中濃ソース、米酢、洋風だしの素、食塩、おろしにんにく、おろししょうが	牛乳 りんごゼリー	479.7(432.6) 16.4(15.7) 15.3(15.3) 2.1(1.7)

夏の暑さも残りつつ、少しずつ秋が見え隠れする季節になりました。気温差のある日々ですが、体調管理には十分気を付けましょう。

～健康な体は毎日の食事から～大豆製品に注目してみましょう

大豆は「畑の肉」とも呼ばれるほど栄養満点な食材です。良質なタンパク質をはじめ、食物繊維、カルシウム、鉄分、ビタミンB群、イソフラボンなど豊富に含まれています。積極的に食卓に取り入れてみましょう。

## ★大豆の魅力

○家計にやさしい・・・一般的に、肉や魚に比べて安価なものが多く、食費の節約につながります。

○脂質を抑えてヘルシー・・・肉類に比べて脂質も少なく、飽和脂肪酸が少ないため健康的です。

○肥満の予防につながる・・・大豆製品は低カロリーなだけでなく、食物繊維を多く含んでいます。食物繊維は消化に時間がかかるため、満腹感が持続しやすく、食べ過ぎを防ぐ効果が期待できます。また、腸内環境を整えることで、代謝の改善も期待できます。

○味が淡泊なため、和洋中、どんな料理でも使えます！

※3歳児未満は午前中に牛乳を提供します。仕入れの状況によって献立が変更になる場合があります。事前に献立を確認し、給食で初めて口にしないものがないようお願いします。

