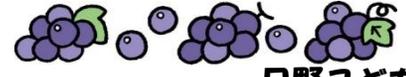


令和7年9月



給食献立表



日野こども園

日	曜日	献立名	おやつ	おもに体をつくる	おもにエネルギーのもとになる	おもに体の調子を整える
1	月	食パン 豆乳スープ 卵サラダ 果物 *お楽しみメニュー* ♪ツナマヨ散らし寿司	ミルク お菓子	ベーコン 豆腐 豆乳 卵 スキムミルク	食パン 油	人参 ブロッコリー 玉ねぎ しめじ きゅうり コーン パナナ
2	火	ご飯 わかめと厚揚げの中華煮 鰻大葉フライ 果物 トマトハヤシライス ブロッコリーサラダ マーメイドチキン *家族ふれあいの日* お弁当	♪⑦米粉アップルケーキ ⑦カルピス	シーチキン 卵 えび団子 豆腐 カルピス	米 じゃが芋 生クリーム ノンエッグマヨネーズ 米粉 パター	きゅうり 人参 青ねぎ 玉ねぎ しめじ 枝豆 りんご フルーツゼリー
3	水	ご飯 ポークビーンズ フレンチサラダ ゆで卵 トマト	⑦きな粉ヨーグルト お菓子	豚肉 大豆水煮 卵 チーズ きな粉 牛乳 スキムミルク	米 じゃが芋 油 フレンチドレッシング	人参 いんげん ホールトマト缶 玉ねぎ ブロッコリー きゅうり コーン トマト
4	木	ご飯 わかめと厚揚げの中華煮 鰻大葉フライ 果物 トマトハヤシライス ブロッコリーサラダ マーメイドチキン *家族ふれあいの日* お弁当	アイス お菓子	鶏肉 厚揚げ 大豆水煮 わかめ 鰻	米 ごま油 小麦粉 油 パン粉	人参 小松菜 玉ねぎ 筍水煮 大葉 なし
5	金	ご飯 わかめと厚揚げの中華煮 鰻大葉フライ 果物 トマトハヤシライス ブロッコリーサラダ マーメイドチキン *家族ふれあいの日* お弁当	牛乳 お菓子	牛肉 シーチキン 鶏肉 牛乳	米 じゃが芋 油 ブラウンルウ ノンエッグマヨネーズ	人参 グリンピース 玉ねぎ ホールトマト缶 ブロッコリー きゅうり 生姜 マーメイドジャム
6	土	ご飯 わかめと厚揚げの中華煮 鰻大葉フライ 果物 トマトハヤシライス ブロッコリーサラダ マーメイドチキン *家族ふれあいの日* お弁当	お菓子			
8	月	ご飯 ♪イタリア風鯖のソテー レタスサラダ 果物	⑦フライドポテト	鯖 ハム	米 小麦粉 油 じゃが芋 ごま醤油ドレッシング	ホールトマト缶 エリンギ しめじ えのき サニーレタス きゅうり 人参 にんにく コーン ぶどう
9	火	ご飯 味噌汁 白和え だし巻き卵	牛乳 お菓子	豚肉 豆腐 味噌 卵 牛乳	米 じゃが芋 こんにゃく 油 ごま	人参 青ねぎ 玉ねぎ コーン ほうれん草
10	水	冷麺 揚げ餃子 トマト	⑦フルーツヨーグルト お菓子	ハム 卵 餃子 牛乳 スキムミルク	中華麺 油	人参 きゅうり トマト フルーツカクテル缶
11	木	鮭ご飯 チキンカツ まごはやさしいサラダ ウィンナー	アイス お菓子	鮭 鶏肉 シーチキン わかめ ウィンナー	米 油 さつま芋 小麦粉 パン粉 ごまドレッシング	人参 きゅうり コーン しめじ
12	金	豚玉丼 厚揚げの南蛮漬け 青のりポテト 果物 *家族ふれあいの日* コッペパン コンソメスープ 唐揚げ ヨーグルト	ミルク カンパン お菓子	豚肉 卵 厚揚げ 青のり スキムミルク	米 こんにゃく 油 じゃが芋	人参 青ねぎ 玉ねぎ えのき 黄パプリカ オレンジ
13	土	ご飯 白身魚フライ ♪ひじきのごま味噌和え 果物 えびピラフ 野菜スープ ほうれん草のソテー チーズ	お菓子	鶏肉 ヨーグルト	コッペパン 油 小麦粉 片栗粉	人参 ブロッコリー 玉ねぎ しめじ
16	火	ご飯 白身魚フライ ♪ひじきのごま味噌和え 果物 えびピラフ 野菜スープ ほうれん草のソテー チーズ	ミルク お菓子	白身魚 味噌 ひじき スキムミルク	米 油 小麦粉 パン粉	人参 ほうれん草 もやし コーン なし
17	水	ご飯 白身魚フライ ♪ひじきのごま味噌和え 果物 えびピラフ 野菜スープ ほうれん草のソテー チーズ	⑦シリアルヨーグルト お菓子	えび ベーコン 豆腐 シーチキン チーズ 牛乳 スキムミルク	米 さつま芋 油 シリアル	ミックスベジタブル 人参 いんげん 玉ねぎ ほうれん草 コーン
18	木	ご飯 麻婆なす もやしの中華和え ベイクドポテト *なかよしメニュー* ご飯 すまし汁 まめまめサラダ 果物 *家族ふれあいの日* コッペパン 野菜スープ チキンバー プリン	アイス お菓子	合挽肉 ハム	米 緑豆春雨 油 ごま油 ごま じゃが芋	人参 青ねぎ 玉ねぎ なすび 筍水煮 もやし きゅうり えのき
19	金	ご飯 白身魚フライ ♪ひじきのごま味噌和え 果物 えびピラフ 野菜スープ ほうれん草のソテー チーズ	牛乳 お菓子	鶏肉 豆腐 大豆水煮 チーズ 牛乳	米 油 ノンエッグマヨネーズ	人参 青ねぎ 玉ねぎ えのき 枝豆 きゅうり キウイ
20	土	ご飯 白身魚フライ ♪ひじきのごま味噌和え 果物 えびピラフ 野菜スープ ほうれん草のソテー チーズ	お菓子	鶏肉 プリン	コッペパン 油 小麦粉 じゃが芋	人参 ほうれん草 玉ねぎ
22	月	ご飯 秋刀魚の塩焼き 大根の梅だしサラダ 果物	ミルク お菓子	秋刀魚 スキムミルク	米 梅ドレッシング	人参 大根 きゅうり もやし 黄桃
24	水	ご飯 パイタンスープ ツナ入り炒り卵 しゅうまい ぶっかけうどん 鶏の天ぷら 果物	⑦ぶどうの飲むヨーグルト お菓子	ちくわ 豆腐 大豆水煮 卵 シーチキン しゅうまい 豆乳 牛乳 スキムミルク	米 油	人参 小松菜 玉ねぎ しめじ いんげん ぶどうジュース100%
25	木	ご飯 白身魚フライ ♪ひじきのごま味噌和え 果物 えびピラフ 野菜スープ ほうれん草のソテー チーズ	アイス お菓子	シーチキン わかめ 鶏肉	うどん 天かす 小麦粉 油	人参 きゅうり コーン パイン缶
26	金	ご飯 白身魚フライ ♪ひじきのごま味噌和え 果物 えびピラフ 野菜スープ ほうれん草のソテー チーズ	♪⑦ココロさつま芋の チーズボール 牛乳	鶏肉 青のり 卵 豆腐 牛乳 チーズ	米 ノンエッグマヨネーズ 片栗粉 さつま芋 油	人参 ほうれん草 もやし えのき
27	土	ご飯 白身魚フライ ♪ひじきのごま味噌和え 果物 えびピラフ 野菜スープ ほうれん草のソテー チーズ	お菓子	鶏肉 鮭	コッペパン 油 小麦粉 パン粉 じゃが芋 シチュールウ	人参 ほうれん草 玉ねぎ フルーツゼリー
29	月	ご飯 白身魚フライ ♪ひじきのごま味噌和え 果物 えびピラフ 野菜スープ ほうれん草のソテー チーズ	ミルク お菓子	カニカマ 豆腐 スキムミルク めかぶ	米 ごま油 ごま	人参 青ねぎ 玉ねぎ しめじ もやし オクラ きゅうり コーン りんご
30	火	ご飯 白身魚フライ ♪ひじきのごま味噌和え 果物 えびピラフ 野菜スープ ほうれん草のソテー チーズ	牛乳 お菓子	えび いか ベーコン チーズ 牛乳	米 油 カレールウ コールスロドレッシング	人参 ブロッコリー 玉ねぎ カリフラワー キャベツ きゅうり コーン



栄養士だより



* 11日(木)5歳児は給食をお弁当箱に詰める日です。
お弁当箱・ナフキンの用意をお願いいたします。



- * 全園児、完全給食です。
- * 0~2歳児は、空のお弁当箱・スプーン・フォークはいりません。
- * 3~5歳児は、空のお弁当箱を持たせてください。
- * 暑いので、こまめに水分補給をしています。
園で補充をしていますが、水分を多めに持たせてください。



- * 初めて食べる食材や気になる食材は、ご家庭で何度か食べて
いただきますようお願いいたします。今月の新食材は赤字にしています。
- * ♪は新メニューです。おやつ⑦は手作りおやつです。



よく噛んで食べよう

- ・唾液がよく出て、消化を助けてくれます。
- ・口の中がきれいになり、虫歯予防になります。
- ・食べ過ぎを防いでくれます。
- ・脳の活性化に役立ちます。

