

2025年09月



献 立 表



親愛保育園

日 曜	献 立 名	材料名(昼食・午後おやつ)				午前おやつ 午後おやつ
		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)	ご飯 Stamina焼き肉 春雨サラダ スープ(わかめ・たまねぎ)	米、さつまいも、砂糖、米粉、はるさめ、ごま、ごま油、油	牛乳、豚肉、豚肉、豆腐、あん	たまねぎ、にんじん、もやし、きゅうり、にら、わかめ	だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、塩	牛乳 せんべい 牛乳 いきなり団子 
02 (火)	ハヤシライス ひじきのマリネ フルーツポンチ	米、油、砂糖	牛乳、豚肉、豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、みかん、だいこん、もも、パイナップル、きゅうり、しめじ、ピーマン、ひじき、あおのり	ハヤシルウ、酢、しょうゆ、酒、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 おやつチャーハン
03 (水)	ご飯 梨 めかじきの竜田揚げ 白和え みそ汁(なす ねぎ)	米、砂糖、油、片栗粉、ごま	牛乳、めかじき、豆腐、チーズ、みそ	なし、オレンジジュース、ほうれんそう、なす、ねぎ、にんじん、かんでん、しょうが	だし汁、しょうゆ、塩	牛乳 せんべい 牛乳 オレンジゼリー 鉄分強化チーズ
04 (木)	ご飯 タンドリーチキン きゅうりとトマトの豆サラダ ミルクスープ	じゃがいも、米、油、砂糖	鶏肉、牛乳、大豆、ヨーグルト、脱脂粉乳	きゅうり、たまねぎ、こまつな、トマト、にんにく、しょうが	ケチャップ、酢、しょうゆ、洋風だしの素、塩、カレー粉	牛乳 ビスケット ジョアマスカット フライドポテト
05 (金)	ご飯 肉豆腐 青菜とのりのサラダ みそ汁(大根・ねぎ)	米、砂糖、油、コンペパン、片栗粉	牛乳、豆腐、豚肉、みそ	ほうれんそう、だいこん、たまねぎ、にんじん、いちごジャム、ねぎ、ごぼう、のり	だし汁、しょうゆ、本みりん、酢	牛乳 せんべい 牛乳 ジャムパン
06 (土)	鶏肉の和風スパゲティ スープ(小松菜 豆腐) ヨーグルト	スパゲティ、油、砂糖	牛乳、ヨーグルト、鶏肉、豆腐、バター	たまねぎ、こまつな、にんじん、ピーマン、ももとりんごのフルーツジュレ	だし汁、しょうゆ、酒、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 ももとりんごのゼリー
08 (月)	ご飯 鶏肉のチーズパン粉焼き ツナサラダ スープ(小松菜・コーン)	米、小麦粉、油、パン粉、砂糖	牛乳、鶏肉、ツナ缶、チーズ	こまつな、キャベツ、バナナ、きゅうり、コーン、にんじん	だし汁、しょうゆ、酢、塩	牛乳 せんべい 牛乳 バナナホットケーキ
09 (火)	豚しゃぶ冷やしうどん ふかし芋 ヨーグルト	さつまいも、うどん、米、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト、豚肉、みそ	キャベツ、なす、オクラ、わかめ	だし汁、本みりん、しょうゆ、酒	牛乳 ビスケット 牛乳 なす味噌おにぎり
10 (水)	ご飯 生揚げと野菜の炒め物 わかめサラダ(トマト) 中華スープ(春雨・ねぎ・にんじん)	米、砂糖、はるさめ、油	牛乳、生揚げ、豚肉、バター、脱脂粉乳	かぼちゃ、キャベツ、にんじん、きゅうり、トマト、たまねぎ、ねぎ、わかめ、しょうが	だし汁、しょうゆ、酢、塩	牛乳 せんべい 牛乳 スイートパンプキン
11 (木)	ご飯 魚の塩焼き ひじきの煮付け 豚汁	米、スパゲティ、さといも、油、しらたき、砂糖	牛乳、鮭、豆腐、豚肉、ベーコン、みそ、油揚げ	にんじん、たまねぎ、だいこん、ピーマン、ひじき、ねぎ、ごぼう	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 おやつナポリタン
12 (金)	ご飯 バナナ 鶏肉のトマト煮 スパゲティサラダ スープ(キャベツ・えのき)	米、小麦粉、砂糖、スパゲティ、油	牛乳、鶏肉、ツナ缶、バター	バナナ、たまねぎ、キャベツ、トマト、きゅうり、ピーマン、にんじん、えのきたけ	だし汁、ケチャップ、酢、ソース、塩	牛乳 せんべい 牛乳 ココア蒸しパン
13 (土)	きつねうどん さつま芋のべっこう煮 鉄分強化チーズ	うどん、さつまいも、ミルクパン、砂糖	牛乳、チーズ、鶏肉、油揚げ	ほうれんそう、ねぎ、にんじん	だし汁、しょうゆ、本みりん	牛乳 ビスケット 牛乳 ミルクパン
16 (火)	ボークカレーライス ひじきのマリネ フルーツポンチ	米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、豚肉、豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、みかん、だいこん、もも、パイナップル、きゅうり、ピーマン、ひじき、あおのり	カレーウ、酢、しょうゆ、酒、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 おやつチャーハン
17 (水)	ご飯 梨 めかじきの竜田揚げ 白和え みそ汁(なす ねぎ)	米、砂糖、油、片栗粉、ごま	牛乳、めかじき、豆腐、チーズ、みそ	なし、オレンジジュース、ほうれんそう、なす、ねぎ、にんじん、かんでん、しょうが	だし汁、しょうゆ、塩	牛乳 せんべい 牛乳 オレンジゼリー 鉄分強化チーズ
18 (木)	ご飯 タンドリーチキン きゅうりとトマトの豆サラダ ミルクスープ	じゃがいも、米、油、砂糖	鶏肉、牛乳、大豆、ヨーグルト、脱脂粉乳	きゅうり、たまねぎ、こまつな、トマト、にんにく、しょうが	ケチャップ、酢、しょうゆ、洋風だしの素、塩、カレー粉	牛乳 ビスケット ジョアマスカット フライドポテト

献立の平均栄養価

以上児

未満児

エネルギー549Kcal

蛋白質 22.3g

脂質 17.9g

カルシウム 282mg

鉄分 3mg

エネルギー 461Kcal

蛋白質 18.9g

脂質 15.7g

カルシウム 264mg

鉄分 2mg

2025年09月



献立表



親愛保育園

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				午前おやつ	午後おやつ
		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		
19	ご飯	米、砂糖、油、コッ	牛乳、豆腐、豚肉、	ほうれんそう、だい	だし汁、しょうゆ、	牛乳 せんべい	
(	肉豆腐	ペパン、片栗粉	みそ	こん、たまねぎ、に	本みりん、酢	牛乳	
金	青菜とりのりのサラダ			んじん、いちごジャ		ジャムパン	
(	みそ汁(大根・ねぎ)			ム、ねぎ、ごぼう、			
20	鶏肉の和風スパゲティ	スパゲティ、油、砂	牛乳、ヨーグルト、	たまねぎ、こまつ	だし汁、しょうゆ、	牛乳 ビスケット	
(	スープ(小松菜 豆腐)	糖	鶏肉、豆腐、バ	な、にんじん、ピー	酒、塩	牛乳	
土	ヨーグルト		ター	マン、ももとりんご		ももとりんごのゼリー	
(				のフルーツジュレ			
22	ご飯	米、もち米、はるさ	牛乳、豚肉、豚肉、	たまねぎ、にんじ	だし汁、しょうゆ、	牛乳 せんべい	
(	スタミナ焼き肉	め、砂糖、ごま、ご	きな粉	ん、もやし、きゅう	本みりん、酢、塩	牛乳	
月	春雨サラダ	ま、ごま油、油		り、にら、わかめ		2色おはぎ	
(	スープ(わかめ・たまねぎ)						
24	ご飯	米、砂糖、はるさ	牛乳、生揚げ、豚	かぼちゃ、キャベ	だし汁、しょうゆ、	牛乳 せんべい	
(	生揚げと野菜の炒め物	め、油	肉、バター、脱脂	ツ、にんじん、きゅ	酢、塩	牛乳	
水	わかめサラダ(トマト)		粉乳	うり、トマト、たま		スイートパンプキン	
(	中華スープ(春雨・ねぎ・にんじん)			ねぎ、わかめ、し			
25	ご飯	米、スパゲティ、さ	牛乳、鮭、豆腐、豚	にんじん、たまね	だし汁、ケチャッ	牛乳 ビスケット	
(	魚の塩焼き	といも、油、しらた	肉、ベーコン、み	ぎ、だいこん、ピー	プ、しょうゆ、塩	牛乳	
木	ひじきの煮付け	き、砂糖	そ、油揚げ	マン、ひじき、ね		おやつナポリタン	
(	豚汁			ぎ、ごぼう			
26	ご飯	米、小麦粉、砂糖、	牛乳、鶏肉、ツナ	バナナ、たまねぎ、	だし汁、ケチャッ	牛乳 せんべい	
(	鶏肉のトマト煮	スパゲティ、油	缶、バター	キャベツ、トマト、	プ、酢、ソース、	牛乳	
金	スパゲティサラダ			きゅうり、ピーマン、	塩	ココア蒸しパン	
(	スープ(キャベツ・えのき)			にんじん、えのきた			
27	きつねうどん	うどん、さつまいも、	牛乳、チーズ、鶏	ほうれんそう、ね	だし汁、しょうゆ、	牛乳 ビスケット	
(	さつま芋のべっこう煮	ミルクパン、砂糖	肉、油揚げ	ぎ、にんじん	本みりん	牛乳	
土	鉄分強化チーズ					ミルクパン	
(							
29	ご飯	米、小麦粉、油、パ	牛乳、鶏肉、ツナ	こまつな、キャベ	だし汁、しょうゆ、	牛乳 せんべい	
(	鶏肉のチーズパン粉焼き	ン粉、砂糖	缶、チーズ	ツ、バナナ、きゅう	酢、塩	牛乳	
月	ツナサラダ			り、コーン、にんじ		バナナホットケーキ	
(	スープ(小松菜・コーン)			ん			
30	三色丼	米、米粉、コーンス	牛乳、豆腐、卵、鶏	きゅうり、ほうれん	だし汁、しょうゆ、	牛乳 ビスケット	
(	きゅうりのゆかりあえ	ターチ、油、砂糖	ひき肉、みそ	そう、ねぎ、かぼ	みりん、塩	牛乳	
火	みそ汁(豆腐 ねぎ)			ちゃ、にんじん、た		米粉のケーキサレ	
(				まねぎ、こまつな、			
				しょうが			

熊本の郷土料理 いきなり団子

「いきなり団子」は、輪切りにしたさつまいもを小麦粉の生地で包んで蒸した素朴な郷土おやつです。県内一のさつまいも（からいも）生産地・大津をはじめ、阿蘇山麓周辺地域では、火山灰の影響でさつまいもの栽培が盛んなため、菊池平野や熊本平野の農家では、さつまいもを収穫する秋の農作業の間に食べるおやつとしてよくつくられていました。「いきなり団子」の「いきなり」というのは、熊本弁で「簡単・手早く・すぐに」などという意味で、短時間で簡単につくることができるほか、急な来客の際でもすぐに出せるというのが名前の由来といわれています。

一般的に皮の生地には小麦粉とだんご粉と塩が使われていますが、米が貴重な時代は小麦粉のみで作られていました。数10年前から中の具に小豆あんが入るようになり、ホクホクのさつまいもに小豆の餡の甘味、生地の塩味がよく合います。



献立の平均栄養価

以上児
未満児

エネルギー549Kcal 蛋白質 22.3g

脂質 17.9g

カルシウム 282mg 鉄分 3mg

エネルギー 461Kcal 蛋白質 18.9g

脂質 15.7g

カルシウム 264mg 鉄分 2mg