

令和7年9月 あおぞら保育園 献立表

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
ごはん サーモンフライ トマトサラダ パイナップル 麩のみそ汁 牛乳 みかんヨーグルト	ジャージャー麺 キャベツの塩昆布和え バナナ わかめスープ 牛乳 ミニたいやき	ワカメごはん 五目玉子焼き ツナマカロニサラダ リンゴ缶 厚揚げのみそ汁 牛乳 手作りゼリー	チキンカレー ブロッコリーのおかかマヨ和え オレンジ コンソメスープ 牛乳 マカロニあべかわ	ごはん 白身魚の照り焼き 切り干し大根の煮物 キウイ ほうれん草のみそ汁 牛乳 スティックパン
8	9	10	11	12
ごはん さばの塩焼き ひじきと大豆の煮物 リンゴ缶 なすのみそ汁 牛乳 クレープ	ごはん 麻婆豆腐 ナムル バナナ 春雨スープ 牛乳 シュガートースト	ふりかけごはん ささみフライ ブロッコリーサラダ ゼリー じゃが芋のみそ汁 牛乳 人参ホットケーキ	キーマカレー たまごサラダ キウイ コンソメスープ 牛乳 手作りゼリー	ごはん 松風焼き 信田和え 納豆 ワカメのみそ汁 牛乳 バナナ
15	16	17	18	19
敬老の日	スパゲッティミートソース コールスローサラダ パイナップル コンソメスープ 牛乳 バナナヨーグルト	ごはん 白身魚のバターしょうゆ焼き ビーフソテー バナナ もやしのみそ汁 牛乳 ジャムサンド	ごはん 鶏肉の唐揚げ 磯辺和え オレンジ かきたま汁 牛乳 アスパラガスビスケット	お弁当デー
22	23	24	25	26
ごはん 野菜いろいろ肉団子 春雨サラダ リンゴ缶 油揚げのみそ汁 牛乳 手作りゼリー	秋分の日	ごはん 鮭の塩焼き 栄養きんぴら オレンジ 切干大根のみそ汁 牛乳 のりチーズトースト	ごはん チリコンカン マカロニサラダ キウイ コンソメスープ 牛乳 麩ラスク	菜飯 しらす入り玉子焼き ポテトサラダ バナナ 豆腐の味噌汁 牛乳 バームクーヘン
29	30			
ツナカレー 錦糸和え パイナップル もずくスープ 牛乳 ブルーベリージャム	ワカメごはん ヒレカツ ブロッコリーの胡麻マヨ和え オレンジ 小松菜のみそ汁 牛乳 ホットケーキ			

保育園における給与栄養目標量(3歳以上) エネルギー575kcal たんぱく質23.5g カルシウム260mg

今月の平均給与栄養量(3歳以上) エネルギー562kcal たんぱく質23.7g カルシウム263mg

※3歳未満児には毎日、40kcal程度の朝のおやつ提供。

※毎日昼食時麦茶提供。