

9月のこんだて

2025年9月
蒲田らびっと保育園

日	曜日	給食	午後おやつ	食材	エネルギー たんぱく質	日	曜日	給食	午後おやつ	食材	エネルギー たんぱく質		
1	月	麦茶 カルシウム せんべい	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き コールスローサラダ 大根のスープ	牛乳 あんバター サンド	鶏肉、ハム、あずき、牛乳、こんぶ、かつお、 にぼし、6分つき米、パン、せんべい、コーン、 ソイバター、マヨドレ、にんじん、ほうれん草、 キャベツ、大根、酒、マーマレードジャム、 しょうゆ、砂糖、食塩、みりん	528 kcal 20.1 g	16	火	牛乳 ひとくち トースト (きなこ)	ごはん 厚揚げと豚バラのうま煮 ひじきとほうれん草の しらすあえ じゃが芋のみそ汁	麦茶 フルーツ豆乳 ヨーグルト ビスケット	豚肉、きな粉、みそ、厚揚げ、しらす、牛乳、 豆乳ヨーグルト、にぼし、こんぶ、かつお、 ひじき、パン、6分つき米、片栗粉、じゃが芋、 ビスケット、ごま油、ほうれん草、にんじん、 こねぎ、白菜、玉ねぎ、バナナ、みかん缶、 もも缶、砂糖、酒、みりん、しょうゆ	511 kcal 19.8 g
2	火	牛乳 ひとくち トースト (きなこ)	ごはん 厚揚げと豚バラのうま煮 ひじきとほうれん草の しらすあえ じゃが芋のみそ汁	麦茶 フルーツ豆乳 ヨーグルト ビスケット	豚肉、きな粉、みそ、厚揚げ、しらす、牛乳、 豆乳ヨーグルト、にぼし、こんぶ、かつお、 ひじき、パン、6分つき米、片栗粉、じゃが芋、 ビスケット、ごま油、ほうれん草、にんじん、 こねぎ、白菜、玉ねぎ、バナナ、みかん缶、 もも缶、砂糖、酒、みりん、しょうゆ	511 kcal 19.8 g	17	水	牛乳 手作りポーロ (プレーン)	ハヤシライス こまつなフレンチサラダ さつま芋のスープ	牛乳 バナナケーキ	豚肉、ツナ、豆乳、牛乳、かつお、こんぶ、 小麦粉、6分つき米、コーン、さつま芋、米粉、 ごめ油、トマト、小松菜、にんじん、玉ねぎ、 しめじ、バナナ、砂糖、食塩、酒、みりん、 しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース、酢、 コンソメ、ベーキングパウダー	510 kcal 19.5 g
3	水	牛乳 手作りポーロ (プレーン)	ハヤシライス こまつなフレンチサラダ さつま芋のスープ	牛乳 バナナケーキ	豚肉、ツナ、豆乳、牛乳、かつお、こんぶ、 小麦粉、6分つき米、コーン、さつま芋、米粉、 ごめ油、トマト、小松菜、にんじん、玉ねぎ、 しめじ、バナナ、砂糖、食塩、酒、みりん、 しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース、酢、 コンソメ、ベーキングパウダー	510 kcal 19.5 g	18	木	牛乳 ブルー	ごはん 鮭の竜田揚げ ブロッコリーのおかかあえ なめこのみそ汁	牛乳 にんじんジャム トースト	鮭、かまぼこ、豆腐、みそ、牛乳、にぼし、 こんぶ、かつお、6分つき米、片栗粉、パン、 ごめ油、にんじん、ブロッコリー、しょうが、 なめこ、玉ねぎ、レモン、ブルー、酒、砂糖、 しょうゆ	532 kcal 23.8 g
4	木	牛乳 ブルー	ごはん 鮭の竜田揚げ ブロッコリーのおかかあえ なめこのみそ汁	牛乳 にんじんジャム トースト	鮭、かまぼこ、豆腐、みそ、牛乳、にぼし、 こんぶ、かつお、6分つき米、片栗粉、パン、 ごめ油、にんじん、ブロッコリー、しょうが、 なめこ、玉ねぎ、レモン、ブルー、酒、砂糖、 しょうゆ	532 kcal 23.8 g	19	金	牛乳 塩せんべい	タコライス きのこ春雨のスープ 梨	牛乳 ごまクッキー	豚肉、豆乳、牛乳、6分つき米、小麦粉、 春雨、クラッカー、せんべい、ごめ油、 黒ごま、トマト、パセリ、レタス、えのき しいだけ、玉ねぎ、梨、食塩、カレー粉、 ケチャップ、ウスターソース、砂糖、コンソメ	534 kcal 20.0 g
5	金	牛乳 塩せんべい	タコライス きのこ春雨のスープ 梨	牛乳 ごまクッキー	豚肉、豆乳、牛乳、6分つき米、小麦粉、 春雨、クラッカー、せんべい、ごめ油、 黒ごま、トマト、パセリ、レタス、えのき しいだけ、玉ねぎ、梨、食塩、カレー粉、 ケチャップ、ウスターソース、砂糖、コンソメ	534 kcal 20.0 g	20	土	牛乳 クラッカー	納豆チャーハン 具だくさんみそ汁 豆乳ヨーグルト	麦茶 しらすのごはんお やき チーズ	豚肉、しらす、納豆、豆腐、みそ、チーズ、 豆乳ヨーグルト、のり、にぼし、こんぶ、 かつお、6分つき米、クラッカー、じゃが芋、 ごめ油、ごま油、白ごま、にんじん、こねぎ、 玉ねぎ、大根、ねぎ、しょうゆ、食塩	531 kcal 21.0 g
6	土	牛乳 クラッカー	納豆チャーハン 具だくさんみそ汁 豆乳ヨーグルト	麦茶 しらすのごはんお やき チーズ	豚肉、しらす、納豆、豆腐、みそ、チーズ、 豆乳ヨーグルト、のり、にぼし、こんぶ、 かつお、6分つき米、クラッカー、じゃが芋、 ごめ油、ごま油、白ごま、にんじん、こねぎ、 玉ねぎ、大根、ねぎ、しょうゆ、食塩	531 kcal 21.0 g	22	月	麦茶 カルシウム せんべい	2色そばろ丼 ほうれん草ともやしの ごまあえ ねぎと豆腐のみそ汁	牛乳 ブルーベリー スコーン	鶏肉、卵、ちくわ、豆腐、みそ、豆乳、牛乳、 にぼし、こんぶ、かつお、6分つき米、 せんべい、小麦粉、片栗粉、ごめ油、白ごま、 ほうれん草、にんじん、もやし、玉ねぎ、ねぎ、砂 糖、食塩、酒、砂糖、しょうゆ、ブルーベリージャム	528 kcal 19.1 g
8	月	麦茶 カルシウム せんべい	2色そばろ丼 ほうれん草ともやしの ごまあえ ねぎと豆腐のみそ汁	牛乳 ブルーベリー スコーン	鶏肉、卵、ちくわ、豆腐、みそ、豆乳、牛乳、 にぼし、こんぶ、かつお、6分つき米、 せんべい、小麦粉、片栗粉、ごめ油、白ごま、 ほうれん草、にんじん、もやし、玉ねぎ、ねぎ、砂 糖、食塩、酒、砂糖、しょうゆ、ブルーベリージャム	528 kcal 19.1 g	24	水	牛乳 クラッカー	パン マカロニグラタン 切干ナポリタン ブロッコリーのスープ	麦茶 塩こんぶの おにぎり	鶏肉、ベーコン、豆乳、牛乳、粉チーズ、昆布、 パン、クラッカー、6分つき米、マカロニ、米粉 パン粉、コーン、ソイバター、ごま油、ごめ油、白ご ま、にんじん、パセリ、ピーマン、 ブロッコリー、玉ねぎ、しめじ、切干大根、 コンソメ、食塩、ケチャップ、砂糖、しょうゆ	536 kcal 19.6 g
9	火	牛乳 バナナ	ごはん 肉じゃが キャベツのみそマヨあえ しめじのすまし汁	牛乳 豆腐ドーナツ	豚肉、かまぼこ、みそ、豆腐、牛乳、にぼし、 こんぶ、かつお、6分つき米、 小麦粉、じゃが芋、ごめ油、マヨドレ、 にんじん、小松菜、玉ねぎ、キャベツ、しめじ、バナ ナ、きゅうり、砂糖、みりん、しょうゆ、ベーキング パウダー、食塩	538 kcal 20.9 g	25	木	牛乳 手作りポーロ (黒糖)	青のりごはん カレイのきのこあん かぼちゃの煮物 高野豆腐のみそ汁	牛乳 いちごジャム 蒸しパン	カレイ、高野豆腐、みそ、豆乳、牛乳、青のり、 にぼし、こんぶ、かつお、6分つき米、小麦粉、 片栗粉、かぼちゃ、ごめ油、白ごま、にんじん、 小松菜、玉ねぎ、黒糖、食塩、酒、みりん、砂糖、し ょうゆ、いちごジャム、ベーキングパウダー	531 kcal 22.8 g
10	水	牛乳 クラッカー	パン マカロニグラタン 切干ナポリタン ブロッコリーのスープ	麦茶 塩こんぶの おにぎり	鶏肉、ベーコン、豆乳、牛乳、粉チーズ、昆布、 パン、クラッカー、6分つき米、マカロニ、米粉 パン粉、コーン、ソイバター、ごま油、ごめ油、白ご ま、にんじん、パセリ、ピーマン、 ブロッコリー、玉ねぎ、しめじ、切干大根、 コンソメ、食塩、ケチャップ、砂糖、しょうゆ	536 kcal 19.6 g	26	金	牛乳 ひとくち トースト (シュガー)	カレーうどん さつま芋とれんこんの きんぴら オレンジ	麦茶 ツナピラフ	豚肉、ツナ、牛乳、かつお、こんぶ、うどん、 パン、6分つき米、さつま芋、片栗粉、コーン、 米粉、ごま油、ごめ油、白ごま、にんじん、 いんげん、パセリ、玉ねぎ、れんこん、しめじ、オレ ンジ、砂糖、しょうゆ、みりん、カレー粉、 コンソメ	536 kcal 20.5 g
11	木	牛乳 手作りポーロ (黒糖)	青のりごはん カレイのきのこあん かぼちゃの煮物 高野豆腐のみそ汁	牛乳 いちごジャム 蒸しパン	カレイ、高野豆腐、みそ、豆乳、牛乳、青のり、 にぼし、こんぶ、かつお、6分つき米、小麦粉、 片栗粉、かぼちゃ、ごめ油、白ごま、にんじん、 小松菜、玉ねぎ、黒糖、食塩、酒、みりん、砂糖、 しょうゆ、いちごジャム、ベーキングパウダー	531 kcal 22.8 g	27	土	牛乳 ビスケット	ピザトースト スパゲッティサラダ じゃが芋のスープ	麦茶 おかかマヨ おにぎり バナナ	鶏肉、ベーコン、牛乳、チーズ、かつお節、 パン、6分つき米、スパゲッティ、じゃが芋、 ビスケット、コーン、ごめ油、マヨドレ、 トマト、ピーマン、にんじん、きゅうり、 玉ねぎ、バナナ、酢、砂糖、食塩、コンソメ、し ょうゆ	504 kcal 18.4 g
12	金	牛乳 ひとくち トースト (シュガー)	カレーうどん さつま芋とれんこんの きんぴら オレンジ	麦茶 ツナピラフ	豚肉、ツナ、牛乳、かつお、こんぶ、うどん、 パン、6分つき米、さつま芋、片栗粉、コーン、 米粉、ごま油、ごめ油、白ごま、にんじん、 いんげん、パセリ、玉ねぎ、れんこん、しめじ、オレ ンジ、砂糖、しょうゆ、みりん、カレー粉、 コンソメ	536 kcal 20.5 g	29	月	麦茶 カルシウム せんべい	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き コールスローサラダ 大根のスープ	牛乳 あんバター サンド	鶏肉、ハム、あずき、牛乳、こんぶ、かつお、 にぼし、6分つき米、パン、せんべい、コーン、 ソイバター、マヨドレ、にんじん、ほうれん草、 キャベツ、大根、酒、マーマレードジャム、 しょうゆ、砂糖、食塩、みりん	528 kcal 20.1 g
13	土	牛乳 ビスケット	ピザトースト スパゲッティサラダ じゃが芋のスープ	麦茶 おかかマヨ おにぎり バナナ	鶏肉、ベーコン、牛乳、チーズ、かつお節、 パン、6分つき米、スパゲッティ、じゃが芋、 ビスケット、コーン、ごめ油、マヨドレ、 トマト、ピーマン、にんじん、きゅうり、 玉ねぎ、バナナ、酢、砂糖、食塩、コンソメ、し ょうゆ	504 kcal 18.4 g	30	火	牛乳 ひとくち トースト (きなこ)	ごはん 厚揚げと豚バラのうま煮 ひじきとほうれん草の しらすあえ じゃが芋のみそ汁	麦茶 フルーツ豆乳 ヨーグルト ビスケット	豚肉、きな粉、みそ、厚揚げ、しらす、牛乳、 豆乳ヨーグルト、にぼし、こんぶ、かつお、 ひじき、パン、6分つき米、片栗粉、じゃが芋、 ビスケット、ごま油、ほうれん草、にんじん、 こねぎ、白菜、玉ねぎ、バナナ、みかん缶、 もも缶、砂糖、酒、みりん、しょうゆ	511 kcal 19.8 g

※月平均栄養価 エネルギー527 kcal たんぱく質20.5 g 脂質18.0 g
 ※仕入れの都合により、一部献立を変更する場合があります。
 ※補食…月・水クラッカー/火金せんべい/木土ビスケット

今月のもぐもぐタッチ
 ももぐみ 11日(木) きのこにふれよう
 ゆりぐみ 25日(木) きのこにふれよう
 27日(土) 親子でもぐもぐタッチ・ピザをつくろう