



令和7年8月29日発行

認定こども園 きらり園

献立作成者 本 加奈

表示されている栄養価は、3歳以上児の数値となっています。

日	曜	行事	メニュー	午前おやつ	午後おやつ	黄：体の力になる食べ物	赤：体をつくる食べ物	緑：体を元気にする食べ物	エネルギー タンパク質 脂質 水分
1	月		にんじんの混ぜご飯 具だくさん豚汁 厚焼き玉子 小松菜のおかか和え バナナ	牛乳 チーズ	スキムミルク おに蒸しパン	米・押麦・さつま芋 小麦粉・砂糖 黒砂糖・油・ごま油	卵・豆乳 豚小間・油揚げ みそ・かつお節	バナナ・人参 大根・小松菜 キャベツ・深ネギ ごぼう・ごま	592.6 kcal 21.4 g 11.2 g 1.8 g
2	火		麦ごはん 白身魚の甘酢がけ 春雨スープ もやしのツナ酢和え もも缶	牛乳 バナナ	スキムミルク 焼きビーフン	米・押麦・砂糖 ビーフン・油 片栗粉・春雨	白身魚・豚小間 ツナ缶	もも缶・玉ねぎ・もやし かぼちゃ・れんこん・人参 コーン缶・もやし・にら チンゲン菜・パプリカ ピーマン・いんげん・ひじき	545.8 kcal 20.7 g 9.9 g 1.7 g
3	水		麦ごはん 豆腐の肉じゃが かぼちゃのみそ汁 ひじきの煮物	牛乳 コーンフレーク	スキムミルク かぼちゃ ドーナツ	米・押麦・じゃが芋 小麦粉・砂糖 油・無塩バター ごま油・片栗粉	焼き豆腐・牛小間 卵・みそ 牛乳・油揚げ	人参・玉ねぎ かぼちゃ・絹さや チンゲン菜 えのき・ひじき	516.1 kcal 17.7 g 13.6 g 1.7 g
4	木		麦ごはん 鮭マヨ グリーンスープ 人参のごま和え	牛乳 蒸し芋	スキムミルク バナナケーキ	米・押麦・小麦粉 マヨネーズ・油 砂糖・片栗粉	鮭・豆乳 加糖練乳	もやし・バナナ 人参・ブロッコリー ほうれん草・玉ねぎ ごま・レモン果汁	506.2 kcal 19.4 g 14.8 g 1.1 g
5	金		麦ごはん 筑前煮 チンゲン菜のみそ汁 ハムポテトサラダ オレンジヨーグルト	牛乳 バナナ	麦茶 コーンマヨ トースト	米・押麦・じゃが芋 食パン・砂糖 マヨネーズ・油	ヨーグルト・鶏もも ハム・みそ	人参・きゅうり 玉ねぎ・コーン缶 チンゲン菜 れんこん・ごぼう オレンジ・えのき	488.7 kcal 15.9 g 13.1 g 2.0 g
6	土		麦ごはん ポークビーンズ たまごスープ 小松菜とコーンの和え物	牛乳 ビスコ	麦茶 鮭おにぎり	米・押麦・じゃが芋 片栗粉・砂糖・油	鮭フレーク・卵 豚小間・ひよこ豆	小松菜・玉ねぎ トマト缶・人参 コーン缶・深ネギ にんにく	473.4 kcal 19.2 g 7.2 g 2.3 g
8	月		ミートスパゲティ コーンクリームスープ スパニッシュオムレツ ストロベリーゼリー	牛乳 チーズ	スキムミルク ひじきおにぎり	米・押麦・マカロニ じゃが芋・油 米粉・片栗粉	卵・豆乳・豚ミンチ 牛ひき肉・ツナ缶 ベーコン・油揚げ	玉ねぎ・コーン缶 人参・ひじき	557.6 kcal 23.1 g 19.6 g 1.4 g
9	火		麦ごはん 鮭のポテトグラタン トマトのスープ ブロッコリーの3色サラダ	牛乳 バナナ	スキムミルク じゃこ トースト	米・押麦・食パン マヨネーズ・油 乾燥ポテト・米粉	鮭・豆乳 鶏ミンチ ちりめん	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・コーン缶 トマト缶・パプリカ 粉寒天・青さ	463.1 kcal 24.2 g 8.5 g 1.7 g
10	水	ラーメンの日	～神奈川県～ サンマーメン シュウマイ 切干大根のじゃこサラダ 青りんごゼリー	牛乳 コーンフレーク	スキムミルク さつま芋の ゴマ団子	ラーメン麺・片栗粉 さつま芋・小麦粉 しゅうまいの皮 ごま油・砂糖・油	豚ミンチ・豚小間 卵・ちりめん	玉ねぎ・白菜・人参 きゅうり・ごま 竹の子・椎茸 切干大根・きくらげ しょうが・にんにく	605.0 kcal 25.0 g 23.4 g 1.6 g
11	木		麦ごはん マーボー豆腐 ひよこ豆のスープ 小松菜のツナ和え	牛乳 蒸し芋	スキムミルク お好み焼き	米・押麦・小麦粉 長芋・片栗粉 ごま油・油・砂糖	木綿豆腐・豚ミンチ ひよこ豆・豚小間 ツナ缶・みそ かつお節	小松菜・玉ねぎ・人参 キャベツ・もやし 深ネギ・コーン缶 しょうが・青さ	524.6 kcal 24.0 g 14.1 g 1.6 g
12	金		麦ごはん サバのりんごソースかけ かぼちゃのみそ汁 ほうれん草とひじきサラダ	牛乳 バナナ	スキムミルク 秋の実りケーキ	米・押麦・小麦粉 栗甘露煮・油 無塩バター・片栗粉 マヨネーズ・砂糖	さば・卵 みそ・油揚げ	ほうれん草・かぼちゃ りんご・玉ねぎ・人参 ごぼう・ひじき ごま・しょうが	556.1 kcal 20.4 g 16.0 g 1.7 g
13	土		お弁当の日	麦茶 ビスコ	麦茶 たべっ子動物				
15	月		敬老の日						
16	火		麦ごはん 鮭の西京焼き 里芋のみそ汁 ほうれん草の白和え	牛乳 バナナ	スキムミルク かきのケーキ	米・押麦・里芋 小麦粉・砂糖 無塩バター・油	鮭・木綿豆腐 卵・みそ・油揚げ	大根・ほうれん草・柿 人参・練りごま こんにゃく・ごぼう 深ネギ・椎茸	522.6 kcal 22.1 g 16.4 g 1.3 g
17	水		麦ごはん 揚げ出し豆腐 キャベツのみそ汁 切干大根のサラダ みかん缶	牛乳 コーンフレーク	スキムミルク 2色かんてん	米・押麦・油 砂糖・片栗粉	木綿豆腐・牛乳 みそ・ちりめん 油揚げ	みかん缶・ぶどう果汁 大根・キャベツ・小ねぎ きゅうり・人参 切干大根・粉寒天	514.9 kcal 18.4 g 13.5 g 1.4 g

◎今年度は『日本全国ラーメンツアー』と題して、ご当地ラーメンを紹介しています。
神奈川横浜市発祥の「サンマーメン」、しょうゆ味が美味しいあんかけチャンポンです！





日	曜	行事	メニュー	午前おやつ	午後おやつ	黄：体の力になる食べ物	赤：体をつくる食べ物	緑：体を元気にする食べ物	エネルギー タンパク質 脂質 水分	
18	木		麦ごはん 白身魚のふわふわ焼き 麩のすまし汁 パスタサラダ	牛乳 蒸し芋	スキムミルク きな粉揚げパン	米・押麦・パスタ麺 ロールパン・長芋 マヨネーズ・焼き麩 油・砂糖 グラニュー糖	白身魚・ハム きな粉	玉ねぎ・きゅうり キャベツ・人参 えのき・深ネギ しょうが	566.3 kc 23.0 g 14.0 g 1.9 g	
19	金		コンソメライス チキン南蛮 手作りタルタルソース きのこのスープ サトウ芋・ぶどうゼリー	牛乳 バナナ	カルピス キャロット ケーキ	米・押麦・里芋 小麦粉・油 マヨネーズ・砂糖 ゼリーの素	鶏もも・カルピス 卵・ハム	きゅうり・人参 キャベツ・えのき 玉ねぎ・梅・しめじ サニーレタス レーズン・絹さや	643.6 kc 17.3 g 29.0 g 2.0 g	
20	土		ハヤシライス 春雨スープ れんこんマヨサラダ フルーツカクテル	牛乳 ビスコ	麦茶 さつま芋 おにぎり	米・押麦・じゃが芋 さつま芋・春雨・油 マヨネーズ・片栗粉	牛小間・ハム	玉ねぎ・人参・バナナ 白菜・パイン缶・みかん缶 マッシュルーム缶 コーン缶・れんこん 枝豆・ごま・ひじき	515.3 kc 12.9 g 12.8 g 2.1 g	
22	月		五目混ぜごはん 白身魚のつみれ汁 干草卵焼き フルーツヨーグルト	牛乳 チーズ	スキムミルク おやつ焼きそば	米・押麦 焼きそば麺・米粉 ごま油・砂糖	ヨーグルト・卵 白身魚すり身 鶏もも・豚小間 かにかま	キャベツ・みかん缶・玉ねぎ 人参・もも缶・キャベツ ほうれん草・パイン缶 ごぼう・こんにゃく・人参 ピーマン・椎茸・しょうが	593.9 kc 29.9 g 11.5 g 2.1 g	
23	火		 秋分の日							
24	水		麦ごはん 炒り豆腐 里芋のすまし汁 かぼちゃサラダ もも缶	牛乳 コーンフレーク	スキムミルク チーズ カップケーキ	米・押麦・ケーキ粉 里芋・油・砂糖 無塩バター	木綿豆腐・チーズ 鶏ミンチ・卵 かつお節	もも缶・かぼちゃ・きゅうり 人参・玉ねぎ・小松菜 しめじ・コーン缶・深ネギ いんげん・椎茸・わかめ	534.0 kc 20.3 g 12.2 g 1.5 g	
25	木		麦ごはん サバのトマトみそ煮 キャベツのみそ汁 ベイクド里芋	牛乳 バナナ	スキムミルク りんごの スイートポテト	米・押麦・さつま芋 里芋・油・米粉 片栗粉・砂糖 油・グラニュー糖	さば・豆乳 みそ・油揚げ	トマト缶・玉ねぎ りんご・キャベツ コーン缶 にんにく・青さ	525.9 kc 18.6 g 12.5 g 1.5 g	
26	金		みそ煮込みうどん 茶碗蒸し きゅうりの土佐和え ヨーグルト	牛乳 蒸し芋	スキムミルク にんじんおやき	米・押麦・うどん麺 ヨーグルト・長芋 もち米・油・砂糖	鶏むね・卵・みそ 油揚げ・ちくわ かまぼこ・かつお節	きゅうり・白菜 人参・深ネギ・梅 コーン缶・椎茸 三つ葉・刻みこんにゃく	422.1 kc 25.4 g 6.6 g 2.4 g	
27	土		お弁当の日	麦茶 ビスコ	麦茶 サッポロポテト					
29	月		ゆかりごはん 鮭のムニエル コーンクリームスープ 花野菜の和え物	牛乳 チーズ	スキムミルク 海苔ごま クッキー	米・押麦・小麦粉 バター・砂糖・油 フレンチドレッシング 片栗粉	豆乳・鮭・卵	コーン缶・トマト ブロッコリー 玉ねぎ・コーン缶 カリフラワー ごま・青さ	511.5 kc 20.7 g 14.2 g 1.4 g	
30	火		麦ごはん 豆腐と白菜の旨煮焼 切干大根のみそ汁 ごぼうのサラダ バナナ	牛乳 バナナ	スキムミルク レーズン 蒸しパン	米・押麦・小麦粉 マヨネーズ 砂糖・片栗粉 油・ごま油	絹豆腐・卵 ハム・ササミ みそ・油揚げ	バナナ・白菜・人参 ごぼう・チンゲン菜 コーン缶・深ネギ レーズン・椎茸 切干大根・ごま	526.1 kc 19.0 g 10.3 g 2.1 g	

○13日、27日（土）は、お弁当の日となります。お弁当の準備をお願いします。

大人気！メニュー紹介

●野菜たっぷりグラタン 4人分

《材料》

- ・お好みの野菜（ブロッコリー・じゃが芋・アスパラガス）好きな量
- ・玉ねぎ 40g ・ベーコン 15g ・にんにく 少々 ・油 適量
- ・生クリーム 80cc ・食塩 少々 ・粉チーズ 適量

《作り方》

- ①野菜を食べやすい大きさに切り、ゆでる。
 - ②ベーコンとたまねぎを細切りにし、油とおろしにんにくで炒める。
 - ③天板に4をしき詰めて、その上に1～3、5のをせて生クリームと塩をあわせたものを注ぎ、粉チーズをかける。
 - ④200℃のオーブンで15分焼く。
- ～お野菜たっぷり摂れる大人気のお手軽グラタンです。野菜は、さつま芋やかぼちゃなど季節のものに変えても美味しいですよ！～

◎9月1日は『防災の日』です◎

災害時の食事は『日常に近い食事が摂れるか』が大切です。災害に備える非常食の方法として、ローリングストック法という備蓄法をオススメします！普段から購入している食材や日用品を少し多めに買いストックしておき日常生活で使うたびに買い足すことで災害に備える方法です。災害時に不足しがちな、タンパク質やビタミン類などもこの方法で補えます。災害時に最もストレスを感じるのは、日常と違う生活が続くことです。いつもと同じものが食べる事が出来れば少しはホッとするのではと思います。この機会にぜひご家族で災害について考え、避難場所や非常食の確認・見直しをされてみませんか？



◎備えて安心、オススメ備蓄品◎

- ・パックご飯 ・フリーズドライのみそ汁
- ・レトルトカレー、
- ・野菜ジュース ・お菓子
- ・日用品（ティッシュ・ラップ
おむつ・紙皿など）