

令和7年 10月 献立表

3才未満児

第2へきなんごども園

日付	午前おやつ	食事	午後おやつ	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	1人ばく質 脂質
1(水)	たまごボーロ	焼きそば、かぼちゃのごまマヨネーズ、バナナ	牛乳 ♡プレーンケーキ	豚もも肉、たまご、あおのり、牛乳、赤卵	たまごボーロ、焼きそばめん、油、マヨネーズ、三温糖、すりごま、小麦粉、マーガリン	キャベツ、やし、にんじん、ピーマン、かぼちゃ、ゆかり、バナナ	375kcal 13.6g 13.3g
2(木)	たべっこどうぶつ	七分つき玄米、肉じゃが、五目みそ汁	牛乳、バナナ サツポロポテト	豚もも肉、シシト、鶏もも皮なし、油あげ、かつわかめ、かつお節、みそ、牛乳	米、七分つき米、じゃがいも、からし、油、三温糖、サツポロポテト	にんじん、たまねぎ、いんげん、大根、ごま、なす、パプリカ	395kcal 14.8g 9.9g
3(金)	ソフトサラダ	ライ麦パン、揚げ魚のきのこのソース、じゃが芋とコーンのスープ、牛乳	星たべよ	白身魚、かつお節、牛乳、牛乳	ライ麦パン、かたく粉、油、じゃがいも、練アイス	たまねぎ、きのこ、にんじん、生しいたけ、グリーンピース、クリーム、コーン、コンパイク、パセリ粉	257kcal 11.8g 10.2g
4(土)	まめびよ	てりやき野菜丼、ヨーグルト	牛乳、おたのしみ菓子	まめびよ、鶏もも皮なし、ヨーグルト、牛乳	米、精白米、かたく粉、油、せんべい	もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん	432kcal 18.9g 12.6g
5(日)	🍀 🍀 🍀 🍀 🍀						
6(月)	ぱりんこ	バターロールパン、野菜コロッケ、きゅうりとコーンのサラダ、チキンスープ、牛乳	セブーレクッキー	豚もも肉、牛乳	せんべい、卵、バターロールパン、野菜コロッケ、和風ドレッシング、じゃがいも、セブーレクッキー	きゅうり、コーン、パプリカ、にんじん、たまねぎ	291kcal 8.2g 27.2g
7(火)	プレーンヨーグルト	ヘルシー里芋ご飯、さばのみそに、沢煮、揚げ、やみつききゅうり	牛乳 粒あんデニッシュ	プレーンヨーグルト、油あげ、豚もも肉、あおのり、白身魚、豚肉、かつお節、牛乳	米、精白米、里芋、三温糖、すりごま	にんじん、のり、大根、たまねぎ、ごぼう、うしじま、じゃがいも、きゅうり	349kcal 16.2g 9.3g
8(水)	チーズ	白い食卓ロールパン、豆腐の真砂揚げ、野菜スープ、もやしときゅうりのナムル、牛乳	♡プリン	ハイ！チーズ、生揚げ、豚肉、かつお節、みそ、牛乳	ハイ！チーズ、生揚げ、豚肉、かつお節、みそ、牛乳	にんじん、食卓ロールパン、かたく粉、油、じゃがいも、ごま油、すりごま、三温糖	338kcal 15.0g 16.6g
9(木)	えびせんべい	ご飯、厚揚げのそぼろ煮、すまし汁	牛乳 コーンフレーク	生揚げ、厚揚げ、かまぼこ、かつお節、牛乳	えび、米、精白米、三温糖、かたく粉、油、コーンフレーク	えび、かたく粉、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、ごま、なす、めじろ	433kcal 15.1g 13.4g
10(金)	マリービスケット	野菜たっぷりマヨネーズ、切り干し大根のサラダ	牛乳、ぼたぼた焼き	木綿豆腐、厚揚げ、肉、みそ、かまぼこ、牛乳	ビスケット、米、精白米、ごま油、かたく粉、マヨネーズ、すりごま、せんべい	なす、たけのこ、ピーマン、にんじん、お豆腐、じゃがいも、グリーンピース、にんにく、チーズ、ゆかり、大根、きゅうり	409kcal 15.1g 13.4g
11(土)	運動会						
12(日)	🍀 🍀 🍀 🍀 🍀						
13(月)	スポーツの日						
14(火)	ブリッツ	☆カレーライス、茹で野菜のドレッシング和え、ヤクルト	牛乳、味しらべ	豚肉、ハム、ヤクルト、牛乳	ブリッツ、米、精白米、じゃがいも、油、ごまドレッシング、せんべい	たまねぎ、にんじん、エリンギ、カール、ウシ、うしじま、やし、チンゲンサイ、コーン、パプリカ	451kcal 14.3g 12.0g
15(水)	チーズ	七分つき玄米、厚揚げと豚肉のみそ煮、青菜ともやしのまよぼん和え	牛乳、りんご アスパラガスビスケット	ハイ！チーズ、生揚げ、豚肉、かつお節、みそ、牛乳	米、七分つき米、はるさめ、三温糖、マヨネーズ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、もやし、チンゲンサイ、コーン、パプリカ	451kcal 18.3g 18.1g
16(木)	ビスコ	ご飯、おでん、小松菜とコーンのごま和え	♡みかんミルク寒天	生揚げ、ウインナー、ちくわは、りん、みん、昆布、かつお節、寒天、牛乳	ビスケット、米、精白米、里芋、三温糖、すりごま	大根、にんじん、ごま、なす、コーン、パプリカ、みかん	300kcal 13.3g 11.6g
17(金)	♡スティック人参	食パン、魚のチーズのせ、ココロスープ、トマト、牛乳	チーズ、とんがりコーン	白身魚、とろけるチーズ、スライス、牛乳、ハイ！チーズ	食パン、マヨネーズ、じゃがいも	にんじん、えび、かたく粉、たまねぎ、ピーマン、パプリカ、ゆかり	265kcal 13.0g 12.3g
18(土)	まめびよ	中華飯、ヨーグルト	牛乳、おたのしみ菓子	まめびよ、豚もも肉、ヨーグルト、牛乳	米、精白米、ごま油、かたく粉、せんべい	しょうが、チューブ、にんにく、グリーンピース、うしじま、いんげん、たまねぎ、たけのこ、生しいたけ、ねぎ	441kcal 16.8g 14.9g
19(日)	🍀 🍀 🍀 🍀 🍀						
20(月)	チーズ	タコライス、ポテトとウインナーのスープ、ヨーグルト	牛乳 ♡パイナップルケーキ	ハイ！チーズ、豚もも肉、シシト、生揚げ、ウインナー、ヨーグルト、牛乳、赤卵	米、精白米、油、じゃがいも、三温糖、マーガリン、小麦粉	たまねぎ、レタス、トマト、にんにく、グリーンピース、ゆかり、キャベツ、カレー粉、チンゲンサイ、もやし、にんじん、パプリカ	506kcal 19.3g 17.9g
21(火)	プレーンヨーグルト	鶏肉とコーンのチャーハン、キャベツのごまマヨネーズ和え、豆腐スープ	牛乳、バナナ ココナッツサブレ	プレーンヨーグルト、鶏もも皮なし、油あげ、かつわかめ、ごし豆腐、かつわかめ、牛乳	米、精白米、油、すりごま、マヨネーズ、ビスケット	ココナッツ、バナナ、たまねぎ、にんじん、もやし、キャベツ、お豆腐、パプリカ	419kcal 20.7g 22.4g
22(水)	野菜かりんとう	イングリッシュマフィン、鶏肉のアップルソース、スープヌードル、こぶきいも、トマト、牛乳	♡ポップコーン スティックゼリー	豚もも肉、ベーコン、あおのり、牛乳	野菜かりんとう、イングリッシュマフィン、かたく粉、油、三温糖、マカロニ、じゃがいも、ポテト、コーンの皮	りんご、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、トマト	380kcal 15.4g 14.6g
23(木)	カルシウムせんべい	具だくさんうどん、マセドアンサラダ、ゼリー	牛乳、クロロールパン	豚肉、かまぼこ、赤卵、かつお節、牛乳	カルシウム、せんべい、醤油、かつお、かたく粉、うどん、じゃがいも、マヨネーズ、ゼリー、クロロールパン	大根、にんじん、えび、かたく粉、生しいたけ、お豆腐、ゆかり、チンゲンサイ、コーン、パプリカ	373kcal 15.8g 11.5g
24(金)	ルヴァン	バターロールパン、魚のオランダ揚げ、豆乳スープ、ごぼうときゅうりのサラダ、牛乳	♡するめ かつぱえびせん	白身魚、豆乳、ツナ缶、牛乳、するめ	ビスケット、バターロールパン、小麦粉、油、マヨネーズ、かつぱえびせん	にんじん、たまねぎ、パセリ粉、かぼちゃ、チンゲンサイ、エリンギ、ごぼう、ゆかり、コーン、パプリカ	289kcal 13.2g 28.7g
25(土)	まめびよ	野菜そぼろ丼、ヨーグルト	牛乳、おたのしみ菓子	まめびよ、豚もも肉、ヨーグルト、牛乳	米、精白米、油、ごま油、小麦粉、せんべい	キャベツ、ごま、たまねぎ、にんじん、コーン、お豆腐	439kcal 17.8g 14.0g
26(日)	🍀 🍀 🍀 🍀 🍀						
27(月)	チーズ	中華丼、さつまいもと昆布の煮物	牛乳、オレンジ いかちびせんべい	ハイ！チーズ、むきえび、冷凍、豚肉、刻み昆布、大豆、牛乳	米、精白米、ごま油、三温糖、かたく粉、さつまいも、いかちびせんべい	はくせい、たまねぎ、にんじん、お豆腐、たけのこ、生しいたけ、しょうが、チューブ、にんにく、グリーンピース、パプリカ	390kcal 17.5g 9.7g
28(火)	♡スティック人参	ご飯、豚肉の柳川風煮物、キャベツとしらすの中華風和え	牛乳、♡ふかし芋	豚もも肉、赤卵、かつお節、しらす、牛乳	米、精白米、油、三温糖、すりごま、さつまいも	にんじん、ごぼう、たまねぎ、ゆかり、キャベツ、ゆかり、コーン、パプリカ	412kcal 18.1g 9.1g
29(水)	ベジたべる	ハリハリわかめごはん、いわし照りマヨ風味、豚汁、チンゲンサイの和え物	牛乳、バナナ ハーベスト	豚肉、油あげ、かつお節、みそ、ツナ缶、(水菜缶)、牛乳	ベジたま、米、精白米、はくせい、にんにく、ごま油、ビスケット	切り干し大根、大根、にんじん、たまねぎ、ごぼう、ねぎ、チンゲンサイ、バナナ	414kcal 14.0g 12.8g
30(木)	ミルククッキー	全粒粉入り食パン、みそカツ、野菜スープ、せん野菜、牛乳	自然の恵みドーナツ	ベーコン、牛乳	特選ミルク、全粒粉入り食パン、じゃがいも、和風ドレッシング、自然の恵みドーナツ(大、原産)	チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ゆかり	320kcal 9.8g 13.7g
31(金)	しるこサンド	白い食卓ロールパン、かぼちゃひき肉フライ、秋のポークンチュー、キャベツのサラダ、牛乳	♡パンブキンケーキ	豚肉、牛乳、赤卵	しるこサンド、白い食卓ロールパン、じゃがいも、油、ごまドレッシング、小麦粉、三温糖、マーガリン	たまねぎ、にんじん、エリンギ、しめじ、グリーンピース、パプリカ、キャベツ、ゆかり、コーン、パプリカ、干しとう、かぼちゃ	385kcal 12.4g 16.0g

月平均栄養価 エネルギー 384kcal たんぱく質 13.9g 脂質 13.5g

*材料の都合により変更する場合がありますので、ご了承下さい。

*砂糖は、漂泊していない三温糖・塩は、天然塩を使用しています。

☆は麦入りごはんを食べます。

♡は手作りおやつです。

※28(火)は避難訓練の一環で、備蓄のごはんを食べます。