

# 令和7年 10月 献立表

3才以上児		第2へきなんこども園				
日付	食事	午後おやつ	からだの血や肉になるもの	からだの骨や力になるもの	体の調子をととのえるもの	たんぱく質 脂質
1(水)	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、かまぼこ、あおのり、牛乳、赤節	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	キャベツもやし、にんじん、ピーマン、かぼちゃ、きゅうり、バナナ、りんご	572kcal 20.7g 21.5g
2(木)	七分つき玄米、肉じゃが、五目みそ汁	牛乳、バナナ サツポロボト	豚もも肉、ミンチ、鶏もも皮なし、油あげ、カットわかめ、かつお節、みそ、牛乳	※七分つき米、じゃがいも、しらす、油、三温糖、サツポロボト	にんじん、たまねぎ、いんげん、大根、ごま、つなす、バナナ、トマト	508kcal 19.3g 12.6g
3(金)	ライ麦パン、りんごジャム、揚げ魚のきのこソース、じゃが芋とコーンのスープ、牛乳	棒アイス、星たべよ	白身魚、かつお節、豆乳、牛乳	ライ麦パン、かたくり粉、油、じゃがいも、棒アイス、せんべい	りんごジャム、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、生しいたけ、グリーンピース、クリームコーン、コンパウンド、パセリ粉	405kcal 20.0g 15.0g
4(土)	てりやき野菜丼、ヨーグルト	牛乳、おたのしみ菓子	豚もも皮なし、ヨーグルト、牛乳	※精白米、かたくり粉、油、せんべい	もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん	452kcal 20.8g 11.1g
5(日)	🍀 🍀 🍀 🍀 🍀					
6(月)	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	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、パセリ、にんじん、たまねぎ	423kcal 12.7g 47.1g
7(火)	ヘルシー里芋ご飯、さばのみそ煮、沢煮碗、やみつぎきゅうり	牛乳、粒あんデニッシュ	油あげ、豚もも肉、あおのり、さば、ゆでたまご、豚肉、かつお節、牛乳	※精白米、里芋、三温糖、ごま油、すりごま	にんじん、しめじ、しょうが、チーズ、大根、たまねぎ、ごぼう、干しいたけ、ねぎ、きゅうり	559kcal 25.2g 18.5g
8(水)	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	水切り米麹豆腐、鶏ひき肉、干しえび、しらす、牛乳、赤節、豆乳、クリーム	白い食卓ロールパン、かたくり粉、油、じゃがいも、ごま油、すりごま、三温糖	にんじん、ねぎ、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、もやし、きゅうり	465kcal 18.1g 21.0g
9(木)	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、鶏ひき肉、かまぼこ、かつお節、牛乳	※精白米、三温糖、かたくり粉、油、コーンフレーク	えのきたけ、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、ごま、つなす	522kcal 19.8g 15.2g
10(金)	野菜たっぷりマーボー丼、切り干し大根のサラダ	牛乳、ぼたぼた焼き	木綿豆腐、鶏ひき肉、みそ、かまぼこ、牛乳	※精白米、ごま油、三温糖、かたくり粉、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、ねぎ、しょうが、チューブ、にんじん、くるみ、チーズ、切り干し大根、きゅうり	520kcal 18.0g 17.5g
11(土)	運動会					
12(日)	🍀 🍀 🍀 🍀 🍀					
13(月)	スポーツの日					
14(火)	☆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	※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、ぶり、ねぎ、レタス、きゅうり、もやし、チンゲンサイ、コーン、パセリ	557kcal 18.3g 15.4g
15(水)	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	生揚げ、豚肉、かつお節、みそ	※七分つき米、ほろろ、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、パセリ、りんご	551kcal 20.8g 20.4g
16(木)	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、はちま、ん、昆布、かつお節、寒天、牛乳	※精白米、里芋、三温糖、すりごま	大根、にんじん、ごま、つなす、コーン、パセリ、みかん	439kcal 16.1g 12.7g
17(金)	食パン、いちごジャム、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、ベーコン、牛乳、ハイ、チーズ	食パン、マヨネーズ、じゃがいも	いちごジャム、えのきたけ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、パセリ、粉トマト	493kcal 21.5g 19.5g
18(土)	中華飯、ヨーグルト	牛乳、おたのしみ菓子	豚もも肉、ヨーグルト、牛乳	※精白米、ごま油、かたくり粉、せんべい	しょうが、チューブ、にんじん、チーズ、ほろろ、にんじん、たまねぎ、たけのこ、生しいたけ、ねぎ	464kcal 23.6g 13.9g
19(日)	🍀 🍀 🍀 🍀 🍀					
20(月)	タコライス、ポテトとウインナーのスープ、ヨーグルト	♡ミルクティー ♡バナナアップルケーキ	豚もも肉、ミンチ、粉チーズ、ウインナー、ヨーグルト、牛乳、赤節	※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、にんじん、グリーンピース、しょうが、チューブ、パセリ、チンゲンサイ、もやし、にんじん、バナナ、アップル	696kcal 25.0g 24.3g
21(火)	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	豚もも皮なし、ハム、干しえび、ちくわ、練り豆腐、カットわかめ、牛乳	※精白米、油、すりごま、マヨネーズ、ビスケット	コーン、パセリ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、キャベツ、きゅうり、チンゲンサイ、バナナ	544kcal 26.6g 30.5g
22(水)	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	イングリッシュマフィン、かたくり粉、油、三温糖、マカロニ、じゃがいも、ポップコーンの豆	りんご、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、トマト	614kcal 23.7g 24.5g
23(木)	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、赤節、かつお節、牛乳	豚肉、かまぼこ、あおのり、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、えのきたけ、干しいたけ、ねぎ、ほうれん草、きゅうり、コーン、パセリ	601kcal 23.6g 17.3g
24(金)	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、すめ	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、かじん、チンゲンサイ、ゼリー、ごぼう、きゅうり、コーン、パセリ	459kcal 22.3g 50.8g
25(土)	野菜そぼろ丼、ヨーグルト	牛乳、おたのしみ菓子	豚もも肉、ミンチ、ヨーグルト、牛乳	※精白米、油、ごま油、小麦粉、せんべい	キャベツ、ごま、つなす、たまねぎ、にんじん、コーン、豆	460kcal 19.6g 12.6g
26(日)	🍀 🍀 🍀 🍀 🍀					
27(月)	中華丼、さつまいもと昆布の煮物	牛乳、オレンジ いからびせんべい	むきえび(冷凍)、豚肉、刺身、昆布、大豆、牛乳	※精白米、ごま油、三温糖、かたくり粉、さつまいも、いからび	はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ、たけのこ、生しいたけ、しょうが、チューブ、にんじん、チーズ、ポップコーン	466kcal 19.6g 9.4g
28(火)	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、赤節、かつお節、しらす、牛乳	※精白米、油、三温糖、すりごま、ごま油、さつまいも	ごぼう、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、キャベツ、きゅうり、コーン、パセリ	582kcal 21.4g 12.5g
29(水)	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(水煮缶)、牛乳	※精白米、煎ごんにやくごま油、ビスケット	切り干し大根、大根、にんじん、たまねぎ、ごぼう、チンゲンサイ、パセリ	509kcal 20.7g 20.3g
30(木)	全粒粉入り食パン、りんごジャム、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	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(大福型)	りんごジャム、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり	581kcal 17.2g 20.9g
31(金)	白い食卓ロールパン、かぼちゃひき肉フライ、秋のポークチチュー、キャベツのサラダ、牛乳	♡パンキンケーキ	豚肉、牛乳、赤節	白い食卓ロールパン、じゃがいも、油、ごまドレッシング、ひき肉、三温糖、マーガリン	たまねぎ、にんじん、ぶり、ねぎ、レタス、きゅうり、コーン、パセリ、きゅうり、かぼちゃ	582kcal 18.6g 24.4g

月平均栄養価 エネルギー 529kcal たんぱく質 19.1g 脂質 18.8g

\*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。