



10月 献立表



令和7年

誓和保育園

日曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他
	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1 水	ご飯 チキンカレー 切干大根サラダ グレープフルーツ 麦茶	ジャムパンケーキ 牛乳	鶏肉 牛乳	米 じゃが芋 キャノーラ油 砂糖 ごま油 薄力粉 ブルーベリージャム	玉ねぎ 人参 切干大根 コーン グレープフルーツ	水 カレールウ 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー
2 木	ご飯 味噌汁 鶏肉の五目煮 粉ふき芋 りんご 麦茶	フルーツパン 牛乳	味噌 鶏肉 厚揚げ 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 フルーツパン	干しいたけ 玉ねぎ 人参 小松菜 昆布 白菜 青のり りんご	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 麦茶
3 金	ご飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ なめたけ和え パナナ 麦茶	スイートポテト 牛乳	油揚げ 味噌 鶏肉 牛乳 スキムミルク	米 じゃが芋 片栗粉 油 さつま芋 砂糖 無塩バター	干しいたけ キャベツ 昆布 しょうが 小松菜 もやし 人参 なめ茸 パナナ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶
4 土	きつねうどん もやしの中華サラダ チーズ オレンジ 麦茶	星たべよ 麦茶	油揚げ チーズ	うどん 砂糖 キャノーラ油 ごま油 ごま せんべい	わかめ 長ねぎ 小松菜 もやし 人参 きゅうり オレンジ	万能つゆ こいくちしょうゆ 塩 水 穀物酢 麦茶
6 月	ご飯 味噌汁 ひじき入りつくね 大根のゆかり和え オレンジ 麦茶	せんべい 牛乳	味噌 鶏肉 牛乳	米 パン粉 砂糖 せんべい	干しいたけ 南瓜 長ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 ひじき 大根 小松菜 ゆかり オレンジ	水 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
7 火	にゅうめん ちくわ天 キャベツの酢の物 チーズ 麦茶	ゼリー(青りんご味)	油揚げ 焼き竹輪 チーズ 牛乳	そうめん 薄力粉 片栗粉 キャノーラ油 砂糖 青りんごゼリーの素	干しいたけ 人参 万能ねぎ キャベツ わかめ	万能つゆ こいくちしょうゆ 塩 水 穀物酢 麦茶
8 水	【寒露】さつま芋ご飯 まいたけのすまし汁 鶏肉のねぎ味噌焼き 納豆和え りんご 麦茶	あんこクッキー 牛乳	鶏肉 味噌 納豆 つぶあん 牛乳	米 さつま芋 小切麩 砂糖 片栗粉 薄力粉 キャノーラ油	干しいたけ 人参 まいたけ 昆布 長ねぎ 白菜 小松菜 りんご	水 塩 こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 麦茶 ベーキングパウダー
9 木	ご飯 味噌汁 肉豆腐 キャベツの和風マヨ和え パナナ 麦茶	ココア蒸しパン りんごジュース	味噌 豚肉 木綿豆腐	米 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖 油	干しいたけ 切干大根 しめじ わかめ 昆布 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり パナナ りんごジュース	水 万能つゆ みりん風調味料 こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー ココア
10 金	鶏丼 味噌汁 スパゲティサラダ グレープフルーツ 麦茶	ジャムヨーグルト 麦茶	鶏肉 味噌 ヨーグルト スキムミルク	米 キャノーラ油 スパゲティ ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ブルーベリージャム	玉ねぎ 人参 干しいたけ 大根 長ねぎ チンゲン菜 昆布 コーン グレープフルーツ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん風調味料 塩 麦茶
11 土	スパゲティナポリタン フレッシュサラダ チーズ オレンジ 麦茶	ソフトサラダ 麦茶	ウインナー チーズ	スパゲティ 油 砂糖 せんべい	玉ねぎ ビーマン キャベツ 人参 コーン オレンジ	トマケチャップ 料理酒 チキンスープの素 塩 穀物酢 麦茶 水
14 火	ご飯 味噌汁 鯉の塩焼き はりはり漬け オレンジ 麦茶	プリン 麦茶	高野豆腐 味噌 鯉 牛乳	米 砂糖 プリンの素	干しいたけ キャベツ 万能ねぎ 昆布 切干大根 人参 きゅうり オレンジ	水 塩 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶
15 水	ハヤシライス ごぼうサラダ グレープフルーツ 麦茶	マシュマロおこし 牛乳	豚肉 牛乳	米 キャノーラ油 ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク 無塩バター マシュマロ	玉ねぎ 人参 トマト缶 しめじ ごぼう もやし 小松菜 コーン グレープフルーツ	水 ハヤシフレーク 塩 麦茶
16 木	二色そばろし 味噌汁 キャベツと油揚げの煮浸し りんご 麦茶	きな粉蒸しパン 牛乳	鶏肉 鶏卵 味噌 油揚げ きな粉 牛乳	米 キャノーラ油 砂糖 さつま芋 薄力粉	しょうが 干しいたけ わかめ 昆布 キャベツ 人参 りんご	水 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー
17 金	ご飯 コンソメスープ コロッケ 人参ドレッシング和え チーズ 麦茶	麩のラスク 牛乳	チーズ 牛乳	米 コロッケ キャノーラ油 片栗粉 小切麩 無塩バター 砂糖 グラニュー糖	玉ねぎ 人参 えのき茸 白菜 小松菜 コーン	水 チキンスープの素 塩 小松菜 コーン 中濃ソース 人参ドレッシング 麦茶
18 土	焼きそば わかめサラダ チーズ グレープフルーツ 麦茶	せんべい 麦茶	豚肉 かつお節 チーズ	蒸し中華麺 油 砂糖 ごま ごま油 せんべい	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン 青のり わかめ 大根 きゅうり グレープフルーツ	中濃ソース 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶 水
20 月	豚丼 味噌汁 白菜のごま和え オレンジ 麦茶	ぼたぼた焼き 牛乳	豚肉 味噌 牛乳	米 キャノーラ油 さつま芋 砂糖 ごま わがし	玉ねぎ グリンピース 干しいたけ チンゲン菜 わかめ 昆布 白菜 人参 コーン オレンジ	水 料理酒 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
21 火	ご飯 味噌汁 和風ミートローフ 野菜の炒め物 グレープフルーツ 麦茶	ぶどうゼリー 麦茶	味噌 豚肉 木綿豆腐	米 さつま芋 パン粉 片栗粉 ごま油 砂糖	干しいたけ えのき茸 長ねぎ 昆布 玉ねぎ もやし キャベツ 人参 グレープフルーツ ぶどうジュース アガー	水 塩 万能つゆ こいくちしょうゆ チキンスープの素 麦茶
22 水	麦ご飯 ポークカレー 春雨と野菜のサラダ オレンジ 麦茶	レーズンパンケーキ 牛乳	豚肉 牛乳	米 押し麦 じゃが芋 キャノーラ油 春雨 砂糖 ごま 薄力粉	玉ねぎ 人参 きゅうり コーン オレンジ レーズン	水 カレールウ 穀物酢 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー
23 木	【霜降】きのご飯 すまし汁 さらわの照り焼き ふるふき大根 りんご 麦茶	ジャムヨーグルト 麦茶	油揚げ さわら 味噌 ヨーグルト スキムミルク	米 小切麩 砂糖 ごま いちごジャム	しめじ まいたけ エリンギ 焼きのり 干しいたけ 人参 小松菜 昆布 大根 グリンピース りんご	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん風調味料 塩 万能つゆ 麦茶
24 金	野菜パン コーンスープ 鶏肉のマーマレード焼き 白菜サラダ チーズ 麦茶	塩昆布おにぎり 麦茶	鶏肉 チーズ	野菜パン マーマレード ノンエッグマヨネーズ 米	玉ねぎ コーン 白菜 人参 きゅうり 塩昆布	水 シチュウフレーク こいくちしょうゆ 料理酒 塩 麦茶
25 土	五目うどん もやしの中華サラダ チーズ パナナ 麦茶	バームクーヘン 麦茶	豚肉 チーズ	うどん 砂糖 キャノーラ油 ごま油 ごま バウムクーヘン	人参 干しいたけ 長ねぎ チンゲン菜 昆布 もやし きゅうり パナナ	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 穀物酢 万能つゆ 麦茶
27 月	ミートソーススパゲティ コンソメスープ キャベツのマヨサラダ りんご 麦茶	ソフトサラダ 牛乳	豚肉 牛乳	スパゲティ キャノーラ油 砂糖 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ せんべい	玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ きゅうり りんご	トマケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水 麦茶
28 火	親子丼 味噌汁 ごまサラダ グレープフルーツ 麦茶	フルーチェ ウエハース 麦茶	鶏肉 鶏卵 油揚げ 味噌 牛乳	米 キャノーラ油 砂糖 ごま油 ごま フルーチェ ウエハース	人参 玉ねぎ グリンピース 干しいたけ 南瓜 白菜 昆布 もやし 小松菜 グレープフルーツ	水 料理酒 万能つゆ 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶
29 水	ご飯 ワンタンスープ 豆腐ステーキ トマトドレッシング和え オレンジ 麦茶	蒸しさつま芋 牛乳	木綿豆腐 鶏肉 牛乳	米 ワンタン ごま油 薄力粉 キャノーラ油 片栗粉 さつま芋	コーン たら 玉ねぎ グリンピース キャベツ 人参 チンゲン菜 オレンジ	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 万能つゆ トマトドレッシング 麦茶
30 木	玄米入りご飯 根菜汁 あじの塩こうじ焼き 白菜の酢味噌和え チーズ 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	あじ 味噌 チーズ きな粉 牛乳	米 玄米 ごま油 塩こうじ 砂糖 マカロニ	干しいたけ 大根 ごぼう 人参 長ねぎ 昆布 白菜 ほうれん草	水 料理酒 こいくちしょうゆ 塩 穀物酢 麦茶
31 金	【ハロウィン】鶏肉とかぼちゃのライスグラタン コンソメスープ わかめサラダ パナナ 麦茶	マフィン りんごジュース	鶏肉 牛乳 チーズ 鶏卵	米 キャノーラ油 ホワイトソース パン粉 砂糖 無塩バター 薄力粉	南瓜 玉ねぎ パセリ キャベツ 人参 コーン フロッコロ もやし わかめ パナナ りんごジュース	水 チキンスープの素 塩 料理酒 麦茶 ベーキングパウダー

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼 目標量	589	20.6	17	270	1.6
現 平均量	544	19.2	16.1	234	1.5

☆園の給食では栄養豊富で美味しい「金芽米」を使用しています。