



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
	朝おやつ	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
1 水	りんご 麦茶	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	りんご 玉ねぎ 人参 切干大根 コーン グレープフルーツ	麦茶 水 カレールウ 穀物酢 こいちしようゆ ペーキングパウダー
2 木	バナナ 麦茶	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	バナナ 干しいたけ 玉ねぎ 人参 小松菜 昆布 白菜 青のり りんご	麦茶 水 チキンスープの素 こいちしようゆ 料理酒 塩
3 金	りんご 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ なめたけ和え バナナ 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	りんご 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 バナナ	麦茶 水 こいちしようゆ 料理酒
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 こいちしようゆ 塩 水 穀物酢 麦茶
6 月	りんご 麦茶	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 バン粉 砂糖 せんべい	りんご 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	麦茶 水 塩 こいちしようゆ
7 火	りんご 麦茶	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) 牛乳	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	りんご 干しいたけ 人参 万能ねぎ キャベツ わかめ	麦茶 水 万能つゆ こいちしようゆ 塩 穀物酢
8 水	バナナ 麦茶	【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	バナナ 干しいたけ 人参 まいたけ 昆布 長ねぎ 白菜 小松菜 りんご	麦茶 水 塩 こいちしようゆ みりん風調味料 料理酒 ペーキングパウダー
9 木	りんご 麦茶	ご飯 味噌汁 肉豆腐 キャベツの和風マヨ和え バナナ 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	りんご 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 バナナ りんごジュース	麦茶 水 万能つゆ みりん風調味料 こいちしようゆ ペーキングパウダー ココア
10 金	りんご 麦茶	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	りんご 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	麦茶 水 こいちしようゆ 料理酒 みりん風調味料 塩
11 土		スパゲティボリタン フレンチサラダ 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	トマトケチャップ 料理酒 チキンスープの素 塩 穀物酢 麦茶 水
14 火	バナナ 麦茶	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き はりはり漬け オレンジ 麦茶	プリン 麦茶	高野豆腐 味噌 鮭 牛乳	米 砂糖 プリンの素	バナナ 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	麦茶 水 塩 穀物酢 こいちしようゆ
15 水	りんご 麦茶	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	りんご 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	麦茶 水 ハヤシフレーク 塩
16 木	りんご 麦茶	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	りんご しょうが 干しいたけ わかめ 昆布 キャベツ 人参	麦茶 水 万能つゆ ペーキングパウダー
17 金	りんご 麦茶	ご飯 コンソメスープ コロケツ 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 コロケツ 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	りんご 玉ねぎ 人参 えのき茸 白菜 小松菜 コーン	麦茶 水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中華ソース 人参ドレッシング
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	中華ソース 穀物酢 こいちしようゆ 麦茶 水
20 月	りんご 麦茶	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	りんご 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	麦茶 水 料理酒 万能つゆ 塩 こいちしようゆ
21 火	オレンジ 麦茶	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 バン粉 片栗粉 ごま油 砂糖	オレンジ 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	麦茶 水 塩 万能つゆ こいちしようゆ チキンスープの素
22 水	りんご 麦茶	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	りんご 玉ねぎ 人参 きゅうり コーン オレンジ レーズン	麦茶 水 カレールウ 穀物酢 万能つゆ ペーキングパウダー
23 木	バナナ 麦茶	【霜降】きのこご飯 すまし汁 さわらの照り焼き ふろふき大根 りんご 麦茶	ジャムヨーグルト 麦茶	油揚げ さわか 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	バナナ 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	麦茶 水 こいちしようゆ 料理酒 みりん風調味料 塩 万能つゆ
24 金	りんご 麦茶	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	りんご 玉ねぎ コーン 白菜 人参 きゅうり 塩昆布	麦茶 水 シチューフレーク こいちしようゆ 料理酒 塩
25 土		五目うどん もやしの中華サラダ チーズ バナナ 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 バナナ	水 こいちしようゆ 塩 みりん 料理酒 穀物酢 万能つゆ 麦茶
27 月	オレンジ 麦茶	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	オレンジ 玉ねぎ 人参 バサリ キャベツ きゅうり りんご	麦茶 水 トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩
28 火	りんご 麦茶	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	りんご 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	麦茶 水 料理酒 万能つゆ 穀物酢 こいちしようゆ
29 水	りんご 麦茶	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	りんご コーン には 玉ねぎ チキンピース キャベツ 人参 チンゲン菜 オレンジ	麦茶 水 チキンスープの素 こいちしようゆ 万能つゆ トマトドレッシング
30 木	りんご 麦茶	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	りんご 干しいたけ 大根 ごぼう 人参 長ねぎ 昆布 白菜 ほうれん草	麦茶 水 料理酒 こいちしようゆ 塩 穀物酢
31 金	りんご 麦茶	【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 バナナ 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 バン粉 砂糖 無塩バター 薄力粉	りんご 南瓜 玉ねぎ バサリ キャベツ 人参 コーン ブロッコリー もやし わかめ バナナ りんごジュース	麦茶 水 チキンスープの素 塩 穀物酢 ペーキングパウダー

☆ 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)
乳 目標量	494	17.3	14.3	225	1.3
現 平均量	472	16.1	13.2	199	1.2

☆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。