

10月 給食献立表

令和7年

幼児

| 日  | 曜 | 昼 食                                                     | 3時              | 赤:血や肉になる                        | 黄:熱や力となる                                                                | 緑:調子をととのえる                                                    | (その他の食品)                                                              |
|----|---|---------------------------------------------------------|-----------------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 1  | 水 | ごはん<br>なすと豚肉の味噌炒め<br>きざみのり和え<br>みそ汁                     | パインケーキ<br>牛乳    | 豚もも・赤みそ<br>淡色辛みそ・普通牛乳           | 米・ごま油・かたくり粉<br>車糖・じゃがいも<br>ホットケーキミックス                                   | なす・たまねぎ<br>にんじん・はくさい<br>キャベツ・キザミノリ<br>カットわかめ・なめこ・パイン缶         | 清酒・こいくちしょうゆ<br>本みりん<br>煮干しだし                                          |
| 2  | 木 | ごはん<br>たらのマヨドレ焼き<br>ひじきサラダ<br>みそ汁                       | 小豆寒天<br>牛乳      | まだら・ソフト豆腐<br>淡色辛みそ・こしあん<br>普通牛乳 | 米・マヨドレ・乾燥ひじき<br>冷凍コーン・車糖・ごま油                                            | きゅうり・キャベツ・にんじん<br>しめじ・りよくとうもやし<br>寒天                          | 清酒・食塩・こいくちしょうゆ<br>穀物酢・煮干しだし                                           |
| 3  | 金 | ドッグパン<br>具だくさんスープ<br>ツナサラダ<br>牛乳                        | ゆかりおにぎり<br>麦茶   | 鶏もも・ノンオイルツナ缶<br>普通牛乳            | ドッグパン・じゃがいも<br>顆粒コンソメ・マヨドレ・米                                            | にんじん・たまねぎ<br>大根・しめじ<br>ブロッコリー・きゅうり<br>キャベツ・ゆかりふりかけ            | 食塩・穀物酢・麦茶                                                             |
| 4  | 土 | ピラフ<br>スープ                                              | 自然素材のお菓子<br>麦茶  | 鶏もも                             | 米・顆粒コンソメ<br>じゃがいも<br>自然素材のお菓子                                           | たまねぎ・にんじん・青ピーマン<br>エリンギ                                       | 食塩・麦茶                                                                 |
| 6  | 月 | ごはん<br>赤魚の照り焼き<br>切干大根の煮物<br>みそ汁                        | ココア蒸しパン<br>牛乳   | あかうお・油揚げ<br>淡色辛みそ・普通牛乳          | 米・車糖<br>冷凍グリーンピース・麴<br>薄力粉・調合油                                          | しょうが・切干しだいこん<br>にんじん・乾しいたけ<br>たまねぎ                            | こいくちしょうゆ・本みりん<br>清酒・うすくちしょうゆ<br>ベーキングパウダー<br>ビュアココア・煮干しだし<br>かつお・昆布だし |
| 7  | 火 | ごはん<br>豚肉の生姜焼き<br>ごま和え<br>みそ汁                           | バナナケーキ<br>牛乳    | 豚もも・ソフト豆腐<br>淡色辛みそ・普通牛乳         | 米・冷凍いんげん・いりごま<br>ホットケーキミックス                                             | たまねぎ・にんじん<br>しめじ・りんご・しょうが<br>キャベツ・りよくとうもやし<br>カットわかめ・バナナ      | 本みりん・こいくちしょうゆ<br>煮干しだし                                                |
| 8  | 水 | カレーライス<br>さわやかサラダ                                       | クッキー<br>牛乳      | 鶏卵・普通牛乳                         | 米・牛肉・じゃがいも<br>薄力粉・ブイヨン・調合油<br>上新粉・車糖・無塩バター                              | たまねぎ・にんじん<br>しめじ・キャベツ・きゅうり                                    | ケチャップ・カレー粉<br>中濃ソース・食塩<br>みかん缶・穀物酢<br>ベーキングパウダー                       |
| 9  | 木 | ごはん<br>たらもの西京焼き<br>ゆかり和え<br>みそ汁                         | みかんゼリー<br>牛乳    | まだら・淡色辛みそ<br>普通牛乳               | 米・白味噌<br>じゃがいも                                                          | はくさい・きゅうり・にんじん<br>ゆかりふりかけ・カットわかめ<br>寒天                        | 清酒・本みりん<br>こいくちしょうゆ<br>みかん缶<br>煮干しだし                                  |
| 10 | 金 | イエローロール<br>牛肉のトマト煮込み<br>さつまいもサラダ<br>牛乳                  | わかめおにぎり<br>麦茶   | 普通牛乳                            | イエローロール・牛肉<br>じゃがいも・ブイヨン<br>さつまいも・マヨドレ<br>米・わかめふりかけ                     | たまねぎ・にんじん<br>しめじ・ブロッコリー<br>トマトホール缶・きゅうり<br>ミックス・ジャガール         | 清酒・トマトピューレ<br>ケチャップ・食塩・穀物酢<br>麦茶                                      |
| 11 | 土 | ケチャップライス<br>スープ                                         | 自然素材のお菓子<br>麦茶  | 鶏もも                             | 米・顆粒コンソメ<br>じゃがいも<br>自然素材のお菓子                                           | たまねぎ・生しいたけ・にんじん<br>青ピーマン                                      | ケチャップ・食塩・麦茶                                                           |
| 13 | 月 | スポーツの日<br>休園日                                           |                 |                                 |                                                                         |                                                               |                                                                       |
| 14 | 火 | ごはん<br>鮭の塩焼き<br>ひじき煮<br>みそ汁                             | 柿ようかん<br>牛乳     | 鮭・油揚げ・淡色辛みそ<br>こしあん・普通牛乳        | 米・乾燥ひじき・車糖                                                              | たまねぎ・にんじん<br>乾しいたけ・グリーンピース<br>西洋かぼちゃ<br>カットわかめ・かき・寒天          | 清酒・食塩<br>うすくちしょうゆ<br>こいくちしょうゆ・本みりん<br>かつお・昆布だし<br>煮干しだし               |
| 15 | 水 | ごはん<br>チンジャオロース<br>きゅうりの中華和え<br>スープ                     | ココアクッキー<br>牛乳   | 赤みそ・鶏卵・普通牛乳                     | 米・牛肉・かたくり粉・車糖<br>顆粒コンソメ・ごま油<br>薄力粉・上新粉<br>無塩バター                         | たまねぎ<br>三色ピーマン<br>にんじん・生しいたけ<br>たけのこ水煮・きゅうり<br>キャベツ           | 本みりん・こいくちしょうゆ<br>食塩・ベーキングパウダー<br>ビュアココア                               |
| 16 | 木 | ごはん<br>赤魚のマヨ味噌焼き<br>おかか和え<br>すまし汁                       | フライドポテト<br>牛乳   | あかうお・かつお節<br>ソフト豆腐・普通牛乳         | 米・たけや味噌・マヨドレ<br>麴・じゃがいも<br>調合油                                          | キャベツ・大根・きゅうり<br>にんじん<br>ほうれんそう                                | 清酒・食塩・本みりん<br>こいくちしょうゆ<br>うすくちしょうゆ<br>かつお・昆布だし                        |
| 17 | 金 | ハニーロール<br>鶏肉の唐揚げ<br>春雨サラダ<br>スープ<br>牛乳 <div>お誕生日会</div> | フルーツミックス<br>麦茶  | 鶏もも・鶏卵・普通牛乳                     | ハニーロール・かたくり粉<br>調合油・普通はるさめ<br>車糖・ごま油・顆粒コンソメ                             | しょうが・きゅうり・にんじん<br>白菜・たまねぎ<br>えのきたけ・パイン缶・もも缶                   | 清酒・こいくちしょうゆ<br>うすくちしょうゆ・食塩<br>穀物酢・みかん缶・麦茶                             |
| 18 | 土 | 中華丼<br>スープ                                              | 自然素材のお菓子<br>麦茶  | 豚もも                             | 米・顆粒鶏ガラ・かたくり粉<br>じゃがいも・顆粒コンソメ<br>自然素材のお菓子                               | はくさい・たまねぎ・にんじん<br>生しいたけ                                       | 清酒・こいくちしょうゆ・食塩<br>麦茶                                                  |
| 20 | 月 | ごはん<br>煮魚<br>ごま和え<br>みそ汁                                | じゃがもちくん<br>牛乳   | あかうお・淡色辛みそ<br>普通牛乳              | 米・車糖・いりごま<br>じゃがいも<br>無塩バター・かたくり粉                                       | しょうが・キャベツ・きゅうり<br>にんじん<br>西洋かぼちゃ・えのきたけ                        | こいくちしょうゆ<br>うすくちしょうゆ・清酒<br>本みりん・食塩<br>煮干しだし                           |
| 21 | 火 | ごはん<br>鶏の照り焼き<br>ナムル<br>中華スープ                           | 小豆ケーキ<br>牛乳     | 鶏もも・普通牛乳                        | 米・車糖・いりごま・ごま油<br>顆粒鶏ガラ<br>ホットケーキミックス<br>ゆで小豆パウチ                         | しょうが・ほうれんそう<br>りよくとうもやし・にんじん<br>白菜・カットわかめ                     | こいくちしょうゆ・本みりん<br>清酒・食塩                                                |
| 22 | 水 | 牛丼<br>みそ汁                                               | フルーツ寒天<br>牛乳    | 淡色辛みそ・普通牛乳                      | 米・牛肉・しらたき・車糖<br>さつまいも・麴                                                 | たまねぎ・にんじん<br>乾しいたけ・えのきたけ<br>パイン缶・もも缶詰・みかん缶<br>寒天              | 煮干しだし・本みりん<br>こいくちしょうゆ<br>うすくちしょうゆ・清酒<br>かつお・昆布だし                     |
| 23 | 木 | ごはん<br>さわらのカレー風味焼き<br>和え物<br>みそ汁                        | 黒ごまクッキー<br>牛乳   | さわら・淡色辛みそ・鶏卵<br>普通牛乳            | 米・白味噌<br>じゃがいも・薄力粉<br>上新粉・車糖・無塩バター<br>いりごま・すりごま                         | しょうが・こまつな・キャベツ<br>にんじん・しめじ<br>大根                              | 清酒・本みりん・カレー粉<br>こいくちしょうゆ<br>ベーキングパウダー<br>煮干しだし                        |
| 24 | 金 | 丸パン<br>豆乳シチュー<br>ポテトサラダ<br>種なしブルーン<br>牛乳                | 菜めしおにぎり<br>麦茶   | 鶏もも・淡色辛みそ<br>普通牛乳               | 丸パン・冷凍グリーンピース<br>無調整豆乳・薄力粉<br>顆粒コンソメ<br>じゃがいも<br>冷凍コーン・マヨドレ・米<br>菜飯ふりかけ | 西洋かぼちゃ<br>にんじん・たまねぎ<br>しめじ・スイートコーン缶詰<br>きゅうり・種無しブルーン          | 清酒・食塩・穀物酢・麦茶                                                          |
| 25 | 土 | 中華おこわ<br>スープ                                            | 自然素材のお菓子<br>麦茶  | 鶏もも                             | 米・顆粒鶏ガラ・ごま油<br>じゃがいも・顆粒コンソメ<br>自然素材のお菓子                                 | にんじん・たけのこ水煮<br>根深ねぎ・乾しいたけ・しょうが<br>たまねぎ                        | こいくちしょうゆ・本みりん<br>食塩・麦茶                                                |
| 27 | 月 | ごはん<br>鮭の磯焼き<br>ゆかり和え<br>みそ汁                            | コーン蒸しパン<br>牛乳   | 鮭・淡色辛みそ・普通牛乳                    | 米・薄力粉・車糖・調合油<br>冷凍コーン                                                   | あおのり・はくさい・きゅうり<br>にんじん・ゆかりふりかけ<br>西洋かぼちゃ<br>たまねぎ・カットわかめ       | 清酒・食塩・本みりん<br>こいくちしょうゆ<br>ベーキングパウダー<br>煮干しだし                          |
| 28 | 火 | ごはん<br>麻婆豆腐<br>きゅうりの浅漬け<br>スープ                          | りんごケーキ<br>牛乳    | 赤みそ・普通牛乳                        | 米・合挽ミンチ・絞り豆腐<br>顆粒コンソメ・車糖・ごま油<br>かたくり粉・冷凍コーン<br>ホットケーキミックス              | たまねぎ・にんじん<br>生しいたけ・青ピーマン・きゅうり<br>カットわかめ・大根・りんご缶               | 本みりん・こいくちしょうゆ<br>清酒・昆布茶・食塩                                            |
| 29 | 水 | ごはん<br>豚肉の生姜焼き<br>きざみのり和え<br>みそ汁                        | コロコロさつまいも<br>牛乳 | 豚もも・淡色辛みそ<br>普通牛乳               | 米・冷凍いんげん・いりごま<br>さつまいも                                                  | たまねぎ・にんじん<br>しめじ・りんご・しょうが<br>キャベツ・りよくとうもやし<br>キザミノリ・なす<br>葉ねぎ | 本みりん・こいくちしょうゆ<br>煮干しだし                                                |
| 30 | 木 | ごはん<br>さばの味噌煮<br>酢の物<br>すまし汁                            | ぶどうゼリー<br>牛乳    | さば・普通牛乳                         | 米・たけや味噌・こうじ味噌<br>車糖・麴                                                   | しょうが・きゅうり・にんじん<br>カットわかめ・たまねぎ<br>えのきたけ・ぶどう飲料・寒天               | 清酒・本みりん・穀物酢<br>こいくちしょうゆ・食塩<br>うすくちしょうゆ<br>かつお・昆布だし                    |
| 31 | 金 | 食パン<br>ポトフ<br>大豆サラダ<br>果物<br>牛乳                         | 五平餅おやき<br>麦茶    | 鶏もも・普通牛乳・赤みそ                    | 食パン・じゃがいも<br>顆粒コンソメ・大豆水煮<br>マヨドレ・米・車糖<br>たけや味噌・すりごま                     | たまねぎ・にんじん<br>しめじ・ブロッコリー<br>キャベツ・きゅうり・バナナ                      | 食塩・穀物酢・本みりん<br>清酒・麦茶                                                  |

| ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆ |        |        |        |        |        |        |         |         |       |       |
|----------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|-------|-------|
| エネルギー          | たんぱく質  | 脂 質    | 炭水化物   | カルシウム  | 鉄      | ビタミンA  | ビタミンB1  | ビタミンB2  | ビタミンC | 食塩相当量 |
| 520 kcal       | 22.2 g | 17.0 g | 74.7 g | 253 mg | 2.3 mg | 288 μg | 0.39 mg | 0.41 mg | 31 mg | 1.8 g |

・材料入荷の都合により変更する場合があります。  
・牛乳は100～150ccを飲んでいきます。  
・ホットケーキミックスは卵、乳製品不使用のものを使用しています。  
・B.Pとはベーキングパウダー(アルミ不使用)のことです。