

令和7年

10月 給食献立表

日 曜	午前	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)	栄養量	未満児	以上児
1 水	飲み物 お菓子	ひき肉のふんわり親子丼 ツナマヨひじき みそ汁(にんじん・たまねぎ) カップゼリー(ラフランス)	牛乳 スノーボール	鶏ひき肉・卵・ツナ・みそ 普通牛乳	お菓子・米・上白糖 マヨドレ・ラフランスゼリー 薄力粉・調合油	たまねぎ・グリビース冷凍・ひじき ほうれんそう・にんじん	飲み物・だし・みりん しょうゆ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	533 17.7 21 199 1.8 1.2	639 21.7 25.5 203 1.9 1.5
2 木	飲み物 お菓子	きのこトッパンの和風スパゲティ ごまドレサラダ コンソメスープ オレンジ	牛乳 おかかおにぎり	ハラペーコンスタイル・鶏むね 普通牛乳・かつお削り節	お菓子・スパゲティ・調合油 無塩バター・上白糖 すり白ごま・米	たまねぎ・ぶなしめじ えのきたけ・こまつな・にんじん コーン冷凍・オレンジ	飲み物・しょうゆ・食塩 穀物酢・水・コンソメ・だし みりん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	419 14.6 12.5 200 1.6 1.6	499 17.8 14.7 206 2.1 2
3 金	飲み物 お菓子	ごはん 煮魚 納豆とえ みそ汁(じゃがいも・にんじん) カップヨーグルト	牛乳 牛乳プリン	カレー・挽きわり納豆 かつお削り節・みそ ヨーグルト・普通牛乳 ゼラチン・牛乳	お菓子・米・上白糖 かたくり粉・じゃがいも 黒砂糖	ほうれんそう・にんじん	飲み物・だし・しょうが しょうゆ・みりん・水	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	417 23.2 7.7 372 6 1.1	496 28.8 8.9 424 7.1 1.4
4 土	飲み物 お菓子	ごはん 回鍋肉 中華サラダ 厚揚げとわかめのスープ カップゼリー(りんご)	牛乳 バナナパンケーキ	豚小間・みそ・厚揚げ 普通牛乳・牛乳	お菓子・米・調合油 上白糖・ごま油・白ごま りんごゼリー・薄力粉	キャベツ・大根・きゅうり にんじん・カットわかめ・バナナ	飲み物・料理酒・しょうが しょうゆ・みりん・穀物酢・水 鶏ガラスープ・顆粒・食塩 ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	500 19 16.5 266 1.7 1.4	600 23.4 19.8 291 1.6 1.5
6 月	飲み物 お菓子	ごはん お月見つくねの照り焼き キャベツとコーンのソテー みそ汁(ほうれんそう・にんじん) りんご	牛乳 お月見風スイートポテト	鶏ひき肉・スキムミルク・みそ 普通牛乳・牛乳	お菓子・米・調合油 パン粉・上白糖・さつまいも 無塩バター・黒ごま	たまねぎ・にんじん・キャベツ コーン冷凍・ほうれんそう・りんご	飲み物・水・食塩・しょうゆ みりん・コンソメ・だし	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	453 17.1 14.1 215 1.7 1.2	537 20.9 16.8 221 1.6 1.4
7 火	飲み物 お菓子	じゃこそぼろチャーハン 中華サラダ 春雨スープ ピーチゼリー	牛乳 豆腐ドーナツ	豚ひき肉・しらす干し 普通牛乳・絹ごし豆腐 きな粉	お菓子・米・ごま油・上白糖 白ごま・普通春雨 ピーチゼリー・薄力粉 調合油	ピーマン・切干しいたご カットわかめ・にんじん・こまつな たまねぎ	飲み物・みりん・しょうゆ 穀物酢・水 鶏ガラスープ・顆粒・食塩 ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	494 12.8 17.4 234 2.1 1.1	589 15.9 20.8 252 2.3 1.3
8 水	飲み物 お菓子	食パン じゃがいものカントリー煮 マカロニサラダ スープ(たまねぎ・グリーンピース) ヨーグルト(ブルーベリージャム)	牛乳 えのきごはん	豚小間・プレーンヨーグルト スキムミルク・普通牛乳 高野豆腐	お菓子・食パン・じゃがいも 無塩バター・上白糖 マカロニ・マヨドレ ブルーベリージャム・米	にんじん・たまねぎ・きゅうり グリビース冷凍・えのきたけ ほうれんそう	飲み物・水・コンソメ トマトケチャップ・ウスターソース 食塩・だし・しょうゆ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	476 17.1 13.4 227 1.7 1.6	567 20.9 16.2 241 1.6 2
9 木	飲み物 お菓子	ごはん ますのサクサクごま焼き こまつなとにんじんのおひたし みそ汁(麩・キャベツ) オレンジ	ジョア レーズンスティックパン	ます・かつお削り節・みそ ジョアマスカット・スキムミルク 牛乳	お菓子・米・マヨドレ パン粉・白ごま・調合油 小町麩・薄力粉・上白糖 無塩バター	こまつな・にんじん・キャベツ オレンジ・干しぶどう	飲み物・料理酒・食塩 ウスターソース・しょうゆ だし・ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	473 19.1 14.5 306 6.1 1.1	554 22.9 17.1 307 6.4 1.4
10 金	飲み物 お菓子	ごはん そば菜めし 高野豆腐の煮物 みそ汁(わかめ・たまねぎ) マスカットゼリー	牛乳 にんじんスコーン	鶏ひき肉・高野豆腐・みそ 普通牛乳・スキムミルク	お菓子・米・調合油 上白糖・マスカットゼリー 薄力粉	こまつな・にんじん さやいんげん・カットわかめ たまねぎ	飲み物・しょうが・みりん しょうゆ・だし・料理酒 ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	483 16.5 15.9 247 2.3 1.2	581 20.7 19.2 271 2.5 1.7
11 土	飲み物 お菓子	ごはん 鶏じゃが トマトとコーンおかかマヨ和え みそ汁(にんじん・切干大根) バナナ	牛乳 きつねおにぎり	鶏もも・かつお削り節・みそ 普通牛乳・油揚げ	お菓子・米・じゃがいも 調合油・上白糖・マヨドレ 白ごま	にんじん・たまねぎ グリビース冷凍・トマト コーン冷凍・切干しいたご バナナ	飲み物・だし・しょうゆ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	489 16.4 10.5 178 1.7 1.1	583 20.3 12.4 185 1.6 1.2
13 月	飲み物 お菓子	ごはん 塩梅豆腐 大根のごま風味サラダ 中華スープ(にんじん・いんげん) オレンジ	牛乳 にんじんと塩昆布のおにぎり	木綿豆腐・豚ひき肉 ささ身・普通牛乳	お菓子・米・ごま油 かたくり粉・上白糖 すり白ごま	たまねぎ・カットわかめ・大根 にんじん・さやいんげん オレンジ・塩昆布	飲み物・水・料理酒・みりん 食塩・鶏ガラスープ・顆粒 しょうゆ・穀物酢・だし	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	481 19 13.7 224 2 1.5	578 23.7 16.3 239 2.1 1.9
14 火	飲み物 お菓子	ごはん みそカツ キャベツの煮びたし すまし汁(豆腐・えのき) パイナップル缶	牛乳 鬼まんじゅう	鶏むね・みそ・油揚げ 絹ごし豆腐・普通牛乳	お菓子・米・薄力粉 パン粉・調合油・上白糖 さつまいも	キャベツ・えのきたけ パイナップル缶詰	飲み物・食塩・水・みりん 料理酒・だし・しょうゆ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	502 18.9 13.3 205 1.9 1.6	598 23.3 15.5 216 1.8 2
15 水	飲み物 お菓子	ひき肉のふんわり親子丼 ツナマヨひじき みそ汁(にんじん・たまねぎ) カップゼリー(ラフランス)	牛乳 スノーボール	鶏ひき肉・卵・ツナ・みそ 普通牛乳	お菓子・米・上白糖 マヨドレ・ラフランスゼリー 薄力粉・調合油	たまねぎ・グリビース冷凍・ひじき ほうれんそう・にんじん	飲み物・だし・みりん しょうゆ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	534 17.7 21 205 1.7 1.2	639 21.8 25.4 211 1.8 1.5
16 木	飲み物 お菓子	きのこトッパンの和風スパゲティ ごまドレサラダ コンソメスープ オレンジ	牛乳 おかかおにぎり	ハラペーコンスタイル・鶏むね 普通牛乳・かつお削り節	お菓子・スパゲティ・調合油 無塩バター・上白糖 すり白ごま・米	たまねぎ・ぶなしめじ えのきたけ・こまつな・にんじん コーン冷凍・オレンジ	飲み物・しょうゆ・食塩 穀物酢・水・コンソメ・だし みりん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	419 14.6 12.5 200 1.6 1.6	499 17.8 14.7 206 2.1 2
17 金	飲み物 お菓子	ごはん 煮魚 納豆とえ みそ汁(じゃがいも・にんじん) カップヨーグルト	牛乳 牛乳プリン	カレー・挽きわり納豆 かつお削り節・みそ ヨーグルト・普通牛乳 ゼラチン・牛乳	お菓子・米・上白糖 かたくり粉・じゃがいも 黒砂糖	ほうれんそう・にんじん	飲み物・だし・しょうが しょうゆ・みりん・水	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	417 23.2 7.7 372 6 1.1	496 28.8 8.9 424 7.1 1.4
18 土	飲み物 お菓子	ごはん 回鍋肉 中華サラダ 厚揚げとわかめのスープ カップゼリー(りんご)	牛乳 バナナパンケーキ	豚小間・みそ・厚揚げ 普通牛乳・牛乳	お菓子・米・調合油 上白糖・ごま油・白ごま りんごゼリー・薄力粉	キャベツ・大根・きゅうり にんじん・カットわかめ・バナナ	飲み物・料理酒・しょうが しょうゆ・みりん・穀物酢・水 鶏ガラスープ・顆粒・食塩 ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	500 19 16.5 266 1.7 1.4	600 23.4 19.8 291 1.6 1.5
20 月	飲み物 お菓子	ごはん つくねの照り焼き キャベツとコーンのソテー みそ汁(ほうれんそう・にんじん) りんご	牛乳 スイートポテト	鶏ひき肉・スキムミルク・みそ 普通牛乳・牛乳	お菓子・米・調合油 パン粉・上白糖・さつまいも 無塩バター・黒ごま	たまねぎ・キャベツ・コーン冷凍 ほうれんそう・にんじん・りんご	飲み物・水・食塩・しょうゆ みりん・コンソメ・だし	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	450 16.8 14 211 1.7 1.1	535 20.9 16.8 219 1.6 1.4

※食べていない食材がある場合は給食提供日までに、何回かご自宅で試して下さい。アレルギーが出た場合は速やかに担当保育士までご連絡下さい。
※都合により献立・食材を変更することがあります。