

2025年10月 献立表

「アレルゲン」の項目は本帳票のダウンロード時点でご提供予定の商品から選定しているため変更の可能性があります。

★は28大アレルゲンが含まれる食品です。

日		曜	献立名	アレルギー	あか	黄	みどり	調味料	栄養価	
			午前おやつ/昼食/午後おやつ		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	牛乳	乳	牛乳★				エネルギー： 530kcal たんぱく質：24.0 g 脂質：13.4 g 炭水化物：82.5 g カルシウム：235mg 食塩相当量：1.4 g	
			ビスケット	小麦		ビスケット★				
			ごはん			米				
			鶏むねとさつまいもの和風クリーム煮	鶏肉 大豆 小麦 ごま	鶏むね★ 調整豆乳★	さつまいも 油 小麦粉★ 白いりごま★	しめじ	しょうゆ★ かつお・昆布だし		
2	16	木	切干大根のハムサラダ	豚肉 小麦 大豆	ハム★	砂糖	切干大根 にんじん	酢 しょうゆ★	エネルギー： 453kcal たんぱく質：20.4 g 脂質：14.0 g 炭水化物：65.0 g カルシウム：242mg 食塩相当量：1.7 g	
			みそ汁(わかめ・麩)	大豆 小麦	米みそ(淡色辛みそ)★	焼きふ★	カットわかめ	かつお・昆布だし		
			牛乳	乳	牛乳★					
			米粉パン(いちごジャム)			米粉食パン いちごジャム				
3		金	牛乳	乳	牛乳★				エネルギー： 453kcal たんぱく質：20.4 g 脂質：16.8 g 炭水化物：72.8 g カルシウム：251mg 食塩相当量：1.7 g	
			せんべい			せんべい				
			しらすごはん	ごま 小麦 大豆	釜揚げしらす	米 白いりごま★	あおりの	しょうゆ★		
			ブルコ風炒め	豚肉 大豆 ごま 小麦	豚肉(もも)★ 米みそ(淡色辛みそ)★	ごま油★ 砂糖	ほうれんそう にんじん かに	酒 しょうゆ★		
4	18	土	はくさいの塩昆布和え	小麦 大豆	小麦 大豆	はくさい	塩昆布★	なめこ	かつおだし汁★ 食塩 しょうゆ★	エネルギー： 502kcal たんぱく質：20.9 g 脂質：16.2 g 炭水化物：72.8 g カルシウム：251mg 食塩相当量：1.7 g
			すまし汁(高野豆腐・なめこ)	大豆 乳 小麦	高野豆腐★					
			マスカットゼリー	牛乳	牛乳★	マスカットゼリー				
			牛乳	乳 小麦	粉チーズ★	焼きふ★ 油		カレー粉 食塩		
5		金	お昼ラスク(カレーチーズ)	乳 小麦	粉チーズ★				エネルギー： 477kcal たんぱく質：17.6 g 脂質：16.2 g 炭水化物：70.9 g カルシウム：256mg 食塩相当量：1.7 g	
			牛乳	乳	牛乳★					
			ビスケット	小麦		ビスケット★				
			ごはん			米				
6		土	ふりだいこん	小麦 大豆	ぶり	砂糖	だいこん しょうが	しょうゆ★ 酒 みりん	エネルギー： 502kcal たんぱく質：20.9 g 脂質：16.2 g 炭水化物：72.8 g カルシウム：251mg 食塩相当量：1.7 g	
			ほうれん草の白和え	大豆 小麦	木綿豆腐★	砂糖	ほうれんそう にんじん	しょうゆ★		
			バナナ	バナナ	米みそ(淡色辛みそ)★		バナナ★	かつお・昆布だし		
			みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	乳	牛乳★	たまねぎ カットわかめ				
7	18	土	きな粉入り豆乳寒天	大豆	調整豆乳★ きな粉★	砂糖	粉かんでん		エネルギー： 477kcal たんぱく質：17.6 g 脂質：16.2 g 炭水化物：70.9 g カルシウム：256mg 食塩相当量：1.7 g	
			牛乳	乳	牛乳★					
			ビスケット	小麦		ビスケット★				
			ピビンパ丼	豚肉 小麦 大豆	豚ひき肉★	米 油 砂糖	だいこん にんじん ごまつな	しょうゆ★ みりん 酒		
8		土	青のりボケ	ごま		じゃがいも ごま油★	あおりの	食塩	エネルギー： 477kcal たんぱく質：17.6 g 脂質：16.2 g 炭水化物：70.9 g カルシウム：256mg 食塩相当量：1.7 g	
			生揚げとねぎのスープ	大豆 牛肉 鶏肉 豚肉 ゼラチン	生揚げ★		ねぎ	中華だしの素★ 食塩		
			牛乳	乳	牛乳★					
			きな粉バナナ	大豆 バナナ	きなこ★	砂糖	バナナ★			
9		月	牛乳	乳	牛乳★				エネルギー： 479kcal たんぱく質：19.1 g 脂質：12.2 g 炭水化物：78.8 g カルシウム：206mg 食塩相当量：1.6 g	
			せんべい			せんべい				
			ごはん			米				
			チキンチャップ	鶏肉 大豆 りんご 小麦	鶏むね肉★	片栗粉 油	たまねぎ	食塩 ケチャップ 中濃ソース★ しょうゆ★ 酒		
10		月	だいこんとにんじんのしらすサラダ	小麦 大豆	釜揚げしらす	砂糖 油	だいこん にんじん コーン	酢 しょうゆ★	エネルギー： 432kcal たんぱく質：21.4 g 脂質：15.1 g 炭水化物：59.3 g カルシウム：215mg 食塩相当量：1.5 g	
			マスカットゼリー	大豆	米みそ(淡色辛みそ)★	マスカットゼリー	ほうれんそう たまねぎ	かつお・昆布だし		
			みそ汁(ほうれん草・玉ねぎ)	乳	牛乳★					
			牛乳	乳	牛乳★	コンフレーク★ マッシュマロ★ 油		ココア		
11		火	コンフレークおこし(ココア味)	大豆 ゼラチン					エネルギー： 432kcal たんぱく質：21.4 g 脂質：15.1 g 炭水化物：59.3 g カルシウム：215mg 食塩相当量：1.5 g	
			牛乳	乳	牛乳★					
			ビスケット	小麦		ビスケット★				
			豚のあんかけ焼きそば	豚肉 小麦 大豆	豚肉(もも)★	高し中華めん★ 油 砂糖 片栗粉	にんじん たまねぎ しめじ コーン	食塩 しょうゆ★ 酒 かつお・昆布だし		
12		火	竹輪の甘辛炒め	大豆 ごま 小麦	竹輪★	砂糖 ごま油★ 白いりごま★	しょうゆ★	しょうゆ★	エネルギー： 442kcal たんぱく質：17.6 g 脂質：16.2 g 炭水化物：70.9 g カルシウム：256mg 食塩相当量：1.7 g	
			すまし汁(じゃがいも・ごまつな)	乳 小麦 大豆	じゃがいも	じゃがいも	ごまつな	かつおだし汁★ 食塩 しょうゆ★		
			牛乳	乳	牛乳★					
			マカロニきなこ	大豆 小麦	きな粉★	マカロニ★ 砂糖		食塩		
13		水	牛乳	乳	牛乳★				エネルギー： 512kcal たんぱく質：21.0 g 脂質：19.2 g 炭水化物：69.1 g カルシウム：380mg 食塩相当量：1.7 g	
			ビスケット	小麦		ビスケット★				
			ごはん			米				
			家常豆腐(鶏ひき)	大豆 鶏肉 小麦	生揚げ★ 鶏ひき肉★ 米みそ(淡色辛みそ)★	油 砂糖 片栗粉	たまねぎ にんじん	しょうゆ★ 酒		
14		水	ほうれん草とよやしのナムル	ごま 小麦 大豆	小麦 大豆	ほうれんそう ともやし	しょうゆ★	しょうゆ★	エネルギー： 512kcal たんぱく質：21.0 g 脂質：19.2 g 炭水化物：69.1 g カルシウム：380mg 食塩相当量：1.7 g	
			春雨スープ(なると・わかめ)	牛肉 鶏肉 豚肉 ゼラチン	なると	油 砂糖 片栗粉	ほうれんそう ともやし	しょうゆ★		
			牛乳	乳	牛乳★	マスカットゼリー	カットわかめ	中華だしの素★ 食塩		
			牛乳	乳 小麦	ピザ用チーズ★	食パン★	たまねぎ ビーマン	ケチャップ		
15		木	牛乳	乳	牛乳★				エネルギー： 412kcal たんぱく質：16.0 g 脂質：12.3 g 炭水化物：62.3 g カルシウム：208mg 食塩相当量：1.2 g	
			せんべい			せんべい				
			ごはん			米				
			さわらの竜田揚げ	小麦 大豆	さわら	片栗粉 油	しょうが	しょうゆ★ みりん 酒		
16		木	にんじんとピーマンのおかか和え	小麦 大豆	削り節	砂糖	にんじん ピーマン	しょうゆ★	エネルギー： 412kcal たんぱく質：16.0 g 脂質：12.3 g 炭水化物：62.3 g カルシウム：208mg 食塩相当量：1.2 g	
			みそ汁(高野豆腐・玉ねぎ)	大豆	高野豆腐★ 米みそ(淡色辛みそ)★	たまねぎ	たまねぎ	しょうゆ★		
			かき	乳	牛乳★		かき	かつお・昆布だし		
			牛乳	乳	牛乳★	さつまいも 砂糖				
17		金	焼き芋	乳	牛乳★				エネルギー： 432kcal たんぱく質：16.7 g 脂質：13.1 g 炭水化物：67.0 g カルシウム：199mg 食塩相当量：1.6 g	
			牛乳	乳	牛乳★					
			ビスケット	小麦		ビスケット★				
			ひじきの混ぜごはん	小麦 大豆	米 砂糖	ひじき グリンピース	しょうゆ★ かつお・昆布だし			
18		金	鶏むねとはくさいの旨煮	鶏肉 小麦 大豆	鶏むね★	片栗粉 油 砂糖	はくさい えのきたけ	かつお・昆布だし しょうゆ★ みりん	エネルギー： 505kcal たんぱく質：19.0 g 脂質：13.6 g 炭水化物：80.8 g カルシウム：261mg 食塩相当量：1.1 g	
			さつまいもとれんごんの金平	ごま 小麦 大豆	木綿豆腐★	さつまいも 油 砂糖 白いりごま★	れんごん	しょうゆ★		
			けんちん汁	大豆 小麦	牛乳★		だいこん にんじん ごぼう	かつお・昆布だし 食塩 しょうゆ★		
			牛乳	乳	調整豆乳★	油 ホットケーキ粉★	ごまつな コーン			
19		土	ごまつなとコーンのケーキ	小麦 小麦	牛乳★				エネルギー： 432kcal たんぱく質：16.7 g 脂質：13.1 g 炭水化物：67.0 g カルシウム：199mg 食塩相当量：1.6 g	
			牛乳	小麦		ビスケット★				
			豚の甘辛丼	豚肉 小麦 大豆	豚肉(もも)★	米 油 砂糖	たまねぎ にんじん	しょうゆ★ 酒		
			かぼちゃサラダ(ドレッシング)	小麦 大豆	砂糖 油	かぼちゃ たまねぎ	酢 しょうゆ★			
20		土	みそ汁(玉ねぎ・にんじん)	大豆	米みそ(淡色辛みそ)★	かつお・昆布だし	たまねぎ 人参		エネルギー： 432kcal たんぱく質：16.7 g 脂質：13.1 g 炭水化物：67.0 g カルシウム：199mg 食塩相当量：1.6 g	
			牛乳	乳	牛乳★					
			グレープゼリー			砂糖	ぶどうジュース 粉かんでん			
			牛乳	乳	牛乳★					
21		土	牛乳	乳	牛乳★				エネルギー： 471kcal たんぱく質：21.4 g 脂質：16.4 g 炭水化物：66.1 g カルシウム：311mg 食塩相当量：1.2 g	
			ビスケット	小麦		ビスケット★				
			ミートスパゲッティ	豚肉 小麦 大豆 りんご	豚ひき肉★	スパゲッティ★ 油 砂糖	たまねぎ にんじん	ケチャップ 中濃ソース★ しょうゆ★ 食塩		
			ブルココリーとコーンの炒めもの	鶏肉	調整豆乳★	油	冷凍ブロッコリー コーン	コンソメ★		
22		土	豆乳スープ(はくさい・しめじ)	大豆 鶏肉	調整豆乳★		はくさい しめじ パセリ粉	コンソメ★ 食塩	エネルギー： 462kcal たんぱく質：17.6 g 脂質：17.9 g 炭水化物：63.4 g カルシウム：223mg 食塩相当量：1.2 g	
			牛乳	乳	牛乳★					
			牛乳	乳	牛乳★	米	ミックスベジタブル	食塩 しょうゆ★		
			牛乳	乳	牛乳★					
23		水	牛乳	乳	牛乳★				エネルギー： 468kcal たんぱく質：20.2 g 脂質：16.7 g 炭水化物：65.0 g カルシウム：250mg 食塩相当量：1.2 g	
			ビスケット	小麦		ビスケット★				
			ごはん			米				
			ふりだいこん	小麦 大豆	ぶり	砂糖	だいこん しょうが	しょうゆ★ 酒 みりん		
24		金	ほうれん草の白和え	小麦 小麦	木綿豆腐★	砂糖	ほうれんそう にんじん	しょうゆ★	エネルギー： 468kcal たんぱく質：20.2 g 脂質：16.7 g 炭水化物：65.0 g カルシウム：250mg 食塩相当量：1.2 g	
			みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	大豆	米みそ(淡色辛みそ)★	たまねぎ カットわかめ	バナナ★	かつお・昆布だし		
			バナナ	バナナ	牛乳★					
			牛乳	乳	調整豆乳★ きな粉★	砂糖	粉かんでん			
25		土	きな粉入り豆乳寒天	大豆	調整豆乳★ きな粉★	砂糖	粉かんでん		エネルギー： 445kcal たんぱく質：16.7 g 脂質：12.1 g 炭水化物：71.0 g カルシウム：205mg 食塩相当量：1.7 g	
			牛乳	乳	牛乳★					
			せんべい			せんべい				
			ごはん			米				
26		月	チキンチャップ	鶏肉 大豆 りんご 小麦	鶏もも肉★	片栗粉 油	たまねぎ	食塩 ケチャップ 中濃ソース★ しょうゆ★ 酒	エネルギー： 445kcal たんぱく質：16.7 g 脂質：12.1 g 炭水化物：71.0 g カルシウム：205mg 食塩相当量：1.7 g	
			だいこんとにんじんのしらすサラダ	小麦 大豆	釜揚げしらす	砂糖 油	だいこん にんじん コーン	酢 しょうゆ★		
			みそ汁(ほうれん草・玉ねぎ)	大豆	米みそ(淡色辛みそ)★	マスカットゼリー	ほうれんそう たまねぎ	かつお・昆布だし		
			マスカットゼリー	牛乳	牛乳★					
27		月	牛乳	乳	牛乳★				エネルギー： 445kcal たんぱく質：16.7 g 脂質：12.1 g 炭水化物：71.0 g カルシウム：205mg 食塩相当量：1.7 g	
			牛乳	乳	牛乳★					
			コンフレークおこし(ココア味)	大豆 ゼラチン		コンフレーク★ マッシュマロ★ 油		ココア		
			牛乳	乳	牛乳★					

2025年10月 献立表

「アレレゲン」の項目は本帳票のダウンロード時点でご提供予定の商品から選定しているため変更の可能性があります。
★は28大アレレゲンが含まれる食品です。

ミルキーホーム平塚園 3歳未満

日	曜	献立名	アレルゲン	あか	黄	みどり	調味料	栄養価	
		午前おやつ/昼食/午後おやつ		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			
21	火	ビスケット	小麦		ビスケット★			エネルギー： 420kcal	
		豚のあんかけ焼きそば	豚肉 小麦 大豆	豚肉(もも)★	高し中華めん★ 油 砂糖 片栗粉	にんじん たまねぎ しめじ コーン	食塩 しょうゆ★ 酒 かつお・昆布だし	たんぱく質：20.3 g	
		竹輪の甘辛炒め	大豆 ごま 小麦	竹輪★	砂糖 ごま油★ 白いりごま★		しょうゆ★	脂質：15.0 g	
		すまし汁(じゃがいも・こまつな)	乳 小麦 大豆		じゃがいも	こまつな	かつおだし汁★ 食塩 しょうゆ★	炭水化物：57.5 g	
		牛乳	乳	牛乳★				カルシウム：214mg	
24	金	マカロニきなこ(米粉)	大豆	きな粉★	マカロニ(グルテンフリー) 砂糖		食塩	食塩相当量：1.5 g	
		牛乳	乳	牛乳★					
		ビスケット	小麦		ビスケット★				
		ごはん			米				
		鶏とれんこんの甘辛炒め	鶏肉 ごま 小麦 大豆	鶏もも肉★	ごま油★ 砂糖	れんこん	しょうゆ★	エネルギー： 481kcal	
27	月	こまつなとにんじんの納豆和え	小麦 りんご 大豆	挽きわり納豆★	砂糖	こまつな にんじん	しょうゆ★	たんぱく質：23.8 g	
		みそ汁(豆腐・なめこ)	大豆	水耕豆腐★ 米みそ(淡色辛みそ)★		なめこ	かつお・昆布だし	脂質：14.5 g	
		牛乳	乳	牛乳★				炭水化物：70.2 g	
		なすとツナのトマトマカロニ	小麦 鶏肉	ツナ水煮缶	マカロニ★ 油 砂糖	たまねぎ なすと トマト ビュレー	ケチャップ コンソメ★	カルシウム：299mg	
		牛乳	乳	牛乳★				食塩相当量：1.5 g	
29	水	せんべい	小麦		せんべい			エネルギー： 441kcal	
		ごはん			米				たんぱく質：22.5 g
		鶏とえのきのうま塩炒め	鶏肉 牛肉 豚肉 ゼラチン	鶏もも肉★	油	えのきたけ たまねぎ にんにく	食塩 中華だし 素★	脂質：15.3 g	
		里芋の味噌マヨドレサラダ	大豆	米みそ(淡色辛みそ)★	さといも マヨドレ★	にんじん パセリ粉	食塩	炭水化物：59.1 g	
		すまし汁(だいこん・わかめ)	乳 小麦 大豆	牛乳★		だいこん カットわかめ	かつおだし汁★ 食塩 しょうゆ★	カルシウム：233mg	
30	木	牛乳	乳	牛乳★				食塩相当量：1.3 g	
		豆乳きなこと棒	大豆	きな粉★ 調整豆乳★ きな粉★	砂糖				
		牛乳	乳	牛乳★					
		ビスケット	小麦		ビスケット★				
		食パン	小麦 乳		食パン★				
31	金	さつまいものグラタン	鶏肉 乳 小麦	鶏ひき肉★ 牛乳★	さつまいも 油 小麦粉★ パン粉★	たまねぎ	食塩 コンソメ★	エネルギー： 396kcal	
		きゅうりのマカロニサラダ	小麦 大豆		マカロニ★ マヨドレ★ 砂糖	きゅうり コーン	酢	たんぱく質：15.2 g	
		コンソメスープ(にんじん・ベーコン)	豚肉 鶏肉	ベーコン★		にんじん	コンソメ★ 食塩	脂質：18.8 g	
		牛乳	乳	牛乳★				炭水化物：46.9 g	
		ビスケット	小麦		ビスケット★			カルシウム：217mg	
31	木	牛乳	乳	牛乳★				食塩相当量：1.1 g	
		せんべい			せんべい				
		しらすごはん	ごま 小麦 大豆	釜揚げしらす	米 白いりごま★	あおのり	しょうゆ★	エネルギー： 485kcal	
		豚のカルフル炒め	豚肉 小麦 大豆	豚肉(もも)★	油 砂糖	たまねぎ パプリカ(赤) コーン	しょうゆ★ みりん	たんぱく質：23.7 g	
		はくさいとひじきの煮物	小麦 大豆	水耕豆腐★ 米みそ(淡色辛みそ)★	砂糖	はくさい にんじん ひじき	かつお・昆布だし しょうゆ★ 酒	脂質：15.2 g	
31	金	みそ汁(豆腐・なめこ)	大豆			なめこ	かつお・昆布だし	炭水化物：68.8 g	
		マスカットゼリー	牛乳	牛乳★	マスカットゼリー			カルシウム：289mg	
		牛乳	乳	牛乳★				食塩相当量：1.8 g	
		焼きうどん(鶏もも)	鶏肉 小麦 大豆 りんご	鶏もも肉★ 削り節	ゆでうどん★ 油	キャベツ にんじん	中濃ソース★		
		牛乳	乳	牛乳★					
31	金	ビスケット	小麦		ビスケット★			エネルギー： 501kcal	
		ハロウィンチキンカレー	鶏肉 大豆 りんご バナナ	鶏もも肉★	米 じゃがいも 油	にんにく たまねぎ にんじん	中濃ソース★ ケチャップ カレールウ★	たんぱく質：17.3 g	
		大根のツナマヨドレサラダ	大豆 小麦	ツナ水煮缶	マヨドレ★	だいこん	しょうゆ★	脂質：17.7 g	
		コンソメスープ(えのき・ほうれん草)	鶏肉			えのきたけ ほうれんそう	コンソメ★ 食塩	炭水化物：74.1 g	
		なし				なし		カルシウム：221mg	
31	金	牛乳	乳	牛乳★				食塩相当量：1.3 g	
		かぼちゃドーナツ(米粉)	大豆	豆乳★	米粉 砂糖 油	かぼちゃ	ベーキングパウダー		

確認して頂き食べていないものに関しましては事前にご自宅でお試しいただくようお願いいたします。
よろしくお願いたします。

仕入れ状況により急遽献立変更させていただく場合があります。変更が確定したら給食のホワイトボードに掲示します。

	目標値	月平均値
Eno.(エネルギー)	463kcal	463kcal
P(タンパク)	15.0g	19.5g
F(脂質)	10.3g	15.2g
C(炭水化物)	57.8g	67.3g
Ca(カルシウム)	213mg	250mg
食塩相当量	1.4g	1.4g