

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
1 水	飲み物 お菓子	中華丼(キャベツ) ひじきのナムル(大根) 春雨スープ(わかめ) パインアップル缶	牛乳 スノーボール	豚小間 普通牛乳	お菓子・米・上白糖 かたくり粉・普通春雨 薄力粉・調合油 ごま油	にんじん・たまねぎ キャベツ・コーン冷凍 ひじき・大根 カットわかめ パインアップル缶詰	飲み物・水・しょうが 鶏ガラスープ顆粒 しょうゆ・穀物酢 食塩	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
2 木	飲み物 お菓子	きのこトッパ・コ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	ハラペーコンスライス・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
3 金	飲み物 お菓子	ごはん 煮魚 納豆和え 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
4 土	飲み物 お菓子	ごはん 回鍋肉風 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
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
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 パインアップル缶	牛乳 ぶどうゼリー せんべい	豚ひき肉・しらす干し 普通牛乳	お菓子・米・ごま油・上白糖 白ごま・普通春雨 調合油・グレーゼリー	ピーマン・切干しだいこん カットわかめ・にんじん・こまつな たまねぎ パインアップル缶詰	飲み物・みりん・しょうゆ 穀物酢・水 鶏ガラスープ顆粒・食塩	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
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 マロロ・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 グリーンピース冷凍・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
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(鮎・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
10 金	運動会								
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 グリーンピース冷凍・トマト コーン冷凍・切干しだいこん 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
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) パインアップル缶	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 パインアップル缶詰	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
15 水	飲み物 お菓子	中華丼(キャベツ) ひじきのナムル(大根) 春雨スープ(わかめ) ピーチゼリー	牛乳 スノーボール	豚小間 普通牛乳	お菓子・米・上白糖 かたくり粉・普通春雨 薄力粉・調合油 ごま油・ピーチゼリー	にんじん・たまねぎ キャベツ・コーン冷凍 ひじき・大根 カットわかめ	飲み物・水・しょうが 鶏ガラスープ顆粒 しょうゆ・穀物酢 食塩	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
16 木	飲み物 お菓子	きのこトッパ・コ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	ハラペーコンスライス・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
17 金	飲み物 お菓子	ごはん 煮魚 納豆和え 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
18 土	飲み物 お菓子	ごはん 回鍋肉風 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

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
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
21 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・切干しだいこん 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
22 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・フレンチヨーグルト 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 グリーンピース冷凍・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
23 木	飲み物 お菓子	塩おにぎり 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(麴・キャベツ) オレンジ	牛乳 かぼちゃクッキー	ます・かつお削り節・みそ 普通牛乳・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 小町麴・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・かぼちゃ	飲み物・食塩・料理酒 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)	497 19.7 18 271 1.7 1.2
24 金	飲み物 お菓子	そぼろ菜めし 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
25 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 グリーンピース冷凍・トマト コーン冷凍・切干しだいこん 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
27 月	飲み物 お菓子	ごはん 塩麻婆豆腐 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
28 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 バインアップル缶詰	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
29 水	飲み物 お菓子	豚マヨ照り焼き丼 にんじんのごま和え みそ汁(ほうれんそう・ねぎ) りんご	牛乳 きなこパン	豚小間・みそ・普通牛乳 きな粉・調整豆乳	お菓子・米・薄力粉 調合油・マヨドレ・上白糖 すり白ごま・食パン	たまねぎ・にんじん 切干しだいこん・ほうれんそう ねぎ・りんご	飲み物・しょうゆ・みりん 料理酒・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)	451 18.4 13.1 203 1.9 1.1
30 木	飲み物 お菓子	ごはん 鶏の香味焼き ひじきの五目煮 すまし汁(キャベツ・麴) かき	牛乳 チーズと野菜のごはんおやき	鶏むね・油揚げ・普通牛乳 粉チーズ	お菓子・米・薄力粉・ごま油 上白糖・小町麴・かたくり粉	ねぎ・ひじき・にんじん さやいんげん・キャベツ・かき	飲み物・しょうが おろしにんにく・食塩 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)	438 19 8.8 197 1.2 0.9
31 金	飲み物 お菓子	おぼけドライカレー ブロッコリーとマカロニのサラダ パンブキンスープ ピーチゼリー	牛乳 モンスター蒸しパン	豚ひき肉・牛乳・普通牛乳	お菓子・米・調合油 上白糖・マカロニ 無塩バター・ピーチゼリー 薄力粉・ブルーベリージャム	にんじん・たまねぎ・トマト水煮 干しぶどう・ブロッコリー かぼちゃ	飲み物・カレー粉・水 食塩・ウスターソース トマトケチャップ・穀物酢・コンソメ ベーキングパウダー ビュアココア	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)	544 17.2 16 317 3.5 1.2

※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。

保護者	園長	栄養士