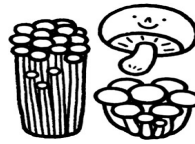




こんだてひょう



2025年10月

ミルキーホーム都賀園

日／曜	献立名		材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	以上児栄養価		未満児栄養価	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料					
01 (水)	ミートソーススパゲティ コンソメスープ フレンチサラダ ヨーグルト		スパゲティ、米、油、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、油揚げ	たまねぎ、はくさい、にんじん、ホールトマト缶詰、きゅうり、ほうれんそう、コーン(冷凍)、まいたけ、えのきたけ	ケチャップ、酒、しょうゆ、ミールのチキンスープの素、酢、みりん、食塩	牛乳 牛乳 きのこご飯	エネルギー 614 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 16.7 g カルシウム 288 mg	エネルギー 537 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 15.6 g カルシウム 313 mg		
02 (木)	ごはん りんご 味噌汁 豚肉と根菜の煮物 納豆あえ		米、さつまいも、砂糖、油	牛乳、調製豆乳、豚肉(もも)、挽きわり納豆、ミール米みそ	りんご、キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、れんこん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、万能つゆ、しょうゆ、みりん	牛乳 牛乳 豆乳ココアプリン	エネルギー 561 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 15.6 g カルシウム 228 mg	エネルギー 485 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 14.8 g カルシウム 248 mg		
03 (金)	ごはん オレンジ 味噌汁 鮭の塩こうじ焼き トマトドレッシングサラダ		米、じゃがいも、油、片栗粉、米こうじ	牛乳、さけ、木綿豆腐、ツナ油漬缶、ミール米みそ	オレンジ、だいこん、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、にら、あおのり	かつお・昆布だし汁、トマトドレッシング、酒、食塩	牛乳 牛乳 ベイクドポテト	エネルギー 542 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 16.4 g カルシウム 202 mg	エネルギー 468 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 15.4 g カルシウム 227 mg		
04 (土)	ごはん パナナ クリームシチュー 鶏ささみとトマトのサラダ		米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、鶏ささ身	パナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、トマト	みーるのシチューフレーク、しょうゆ、酢	牛乳 牛乳 ヨーグルト せんべい	エネルギー 566 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 11.5 g カルシウム 348 mg	エネルギー 494 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 11.7 g カルシウム 361 mg		
05 (日)	鶏そぼろ丼 もやしの海苔酢和え 味噌汁		米、油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、チーズ、みんなの食卓 ロースハム、米みそ(赤色辛みそ)	パナナ、もやし、たまねぎ、こまつな、にんじん、きゅうり、グリーンピース(冷凍)、干しいたけ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、酢	牛乳 牛乳 チーズ せんべい	エネルギー 546 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 16.6 g カルシウム 256 mg	エネルギー 465 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 15.6 g カルシウム 271 mg		
06 (月)	ごはん りんご 中華スープ 鶏肉の中華炒め ビーフンの和え物		米、さつまいも、ピーファン、ごま油、砂糖、油、黒ごま	牛乳、鶏もも肉、無塩バター	りんご、たまねぎ、にんじん、はくさい、コーン(冷凍)、ピーマン、ねぎ、カットわかめ	しょうゆ、万能つゆ、ミールのチキンスープの素、酢、酒、食塩	牛乳 牛乳 うさぎのスイートポテト	エネルギー 564 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 13.8 g カルシウム 192 mg	エネルギー 488 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 13.3 g カルシウム 220 mg		
07 (火)	ハヤシライス シーザーサラダ		米、マカロニ・スパゲティ、砂糖、マヨドレ(卵不使用)、油	牛乳、豚肉(もも)、みんなの食卓 ベーコン、きな粉、粉チーズ	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ホールトマト缶詰、きゅうり、しめじ、レモン果汁	ハヤシルウ、食塩	牛乳 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 587 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 19.6 g カルシウム 217 mg	エネルギー 504 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 18.0 g カルシウム 239 mg		
08 (水)	ごはん パナナ コンソメスープ タンドリーチキン ブロッコリーとツナのソテー		米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、ツナ油漬缶	パナナ、たまねぎ、ブロッコリー、コーン(冷凍)、赤ピーマン	ケチャップ、ミールのチキンスープの素、しょうゆ、酒、食塩、カレー粉	牛乳 牛乳 そばろおにぎり	エネルギー 628 kcal たんぱく質 26.5 g 脂 質 13.8 g カルシウム 188 mg	エネルギー 533 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 13.3 g カルシウム 216 mg		
09 (木)	ごはん(ゆり・ばら おにぎり) 味噌汁 さけの塩焼き 白菜と油揚げの炒め煮		米、砂糖、油、焼ふ	牛乳、ジョアプレーン、さけ、つぶしあん(砂糖添加)、油揚げ、ミール米みそ、かつお節	はくさい、たまねぎ、にんじん、パイン缶、みかん缶、いんげん、カットわかめ、粉かんてん	かつお・昆布だし汁、万能つゆ、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 フルーツあんみつ	エネルギー 565 kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 10.9 g カルシウム 634 mg	エネルギー 498 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 11.0 g カルシウム 660 mg		
10 (金)	ごはん オレンジ 味噌汁 かわいい野菜あんかけ かぼちゃのごま和え		米、小麦粉、砂糖、片栗粉、油、すりごま	牛乳、かわいい、バター、ミール米みそ	オレンジ、かぼちゃ、たまねぎ、だいこん、にんじん、いんげん、ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒	牛乳 牛乳 ショートブレッド	エネルギー 591 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 19.9 g カルシウム 225 mg	エネルギー 497 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 17.7 g カルシウム 243 mg		
11 (土)	鶏肉と野菜丼 小松菜のお浸し 味噌汁		米、油、ごま油、砂糖、片栗粉	牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏もも小間肉、木綿豆腐、ミール米みそ	パナナ、にんじん、こまつな、たまねぎ、干しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、ミールのチキンスープの素、食塩	牛乳 牛乳 ヨーグルト せんべい	エネルギー 550 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 12.3 g カルシウム 323 mg	エネルギー 491 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 12.1 g カルシウム 342 mg		
12 (日)	野菜のごまみそうどん じゃがいもの味噌煮		うどん、じゃがいも、すりごま、砂糖	牛乳、毎日鉄分ヨーグルト プルーンFe、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、にんじん、ねぎ	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ	牛乳 牛乳 ゼリー お子様せんべい	エネルギー 614 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 9.9 g カルシウム 272 mg	エネルギー 544 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 10.4 g カルシウム 301 mg		
13 (月)	マーボー豆腐丼 きゅうりのツナサラダ おでん風汁		米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、ごま油、油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ油漬缶、チーズ、ミール米みそ	にんじん、きゅうり、ねぎ、だいこん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、酢、ミールのチキンスープの素、おろしにんにく、おろししょうが	牛乳 チーズ せんべい 牛乳	エネルギー 553 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 21.0 g カルシウム 279 mg	エネルギー 473 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 18.8 g カルシウム 283 mg		
14 (火)	ごはん ヨーグルト すまし汁 さけのみそ焼き ほうれん草の白あえ		米、うどん、砂糖、すりごま、油、焼ふ	牛乳、毎日鉄分ヨーグルト プルーンFe、さけ、木綿豆腐、豚肉(もも)、鶏ささ身、ミール米みそ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳 牛乳 焼きうどん ゆり組リクエストおやつ	エネルギー 630 kcal たんぱく質 30.7 g 脂 質 12.5 g カルシウム 301 mg	エネルギー 536 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 質 12.3 g カルシウム 322 mg		
15 (水)	ミートソーススパゲティ コンソメスープ フレンチサラダ		スパゲティ、米、油、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、油揚げ	たまねぎ、はくさい、にんじん、ホールトマト缶詰、きゅうり、ほうれんそう、コーン(冷凍)、まいたけ、えのきたけ	ケチャップ、酒、しょうゆ、ミールのチキンスープの素、酢、みりん、食塩	牛乳 牛乳 きのこご飯	エネルギー 614 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 16.7 g カルシウム 288 mg	エネルギー 537 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 15.6 g カルシウム 313 mg		

日 曜	献立名		材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	以上児栄養価	未満児栄養価
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
16 (木)	ごはん (味噌汁 豚肉と根菜の煮物 納豆あえ)	りんご	米、さつまいも、砂糖、油	牛乳、調製豆乳、豚肉(もも)、挽きわり納豆、ミール米みそ	りんご、キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、れんこん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、万能つゆ、しょうゆ、みりん	牛乳 牛乳 豆乳ココアプリン	エネルギー 561 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 15.6 g カルシウム 228 mg	エネルギー 485 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 14.8 g カルシウム 248 mg
17 (金)	ごはん (味噌汁 鮭の塩こうじ焼き トマトドレッシングサラダ)	オレンジ	米、じゃがいも、油、片栗粉、米こうじ	牛乳、さけ、木綿豆腐、ソナ油漬缶、ミール米みそ	オレンジ、だいこん、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、にら、あおのり	かつお・昆布だし汁、トマトドレッシング、酒、食塩	牛乳 牛乳 ベイクドポテト	エネルギー 542 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 16.4 g カルシウム 202 mg	エネルギー 468 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 15.4 g カルシウム 227 mg
18 (土)	ごはん (クリームシチュー 鶏ささみとトマトのサラダ バナナ)	バナナ	米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、鶏ささ身	バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、トマト	みーるのシチューフレーク、しょうゆ、酢	牛乳 牛乳 ヨーグルト せんべい	エネルギー 566 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 11.5 g カルシウム 348 mg	エネルギー 494 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 11.7 g カルシウム 361 mg
19 (日)	鶏さぼろ丼 (もやしの海苔酢和え 味噌汁)	バナナ	米、油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、チーズ、みんなの食卓 ロースハム、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、もやし、たまねぎ、こまつな、にんじん、きゅうり、グリーンピース(冷凍)、干しいたけ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、酢	牛乳 牛乳 チーズ せんべい	エネルギー 546 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 16.6 g カルシウム 256 mg	エネルギー 465 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 15.6 g カルシウム 271 mg
20 (月)	ごはん (中華スープ 鶏肉の中華炒め ビーフンの和え物)	りんご	米、さつまいも、ビーフン、ごま油、砂糖、油、黒ごま	牛乳、鶏もも肉、無塩バター	りんご、たまねぎ、にんじん、はくさい、コーン(冷凍)、ピーマン、ねぎ、カットわかめ	しょうゆ、万能つゆ、ミールのチキンスープの素、酢、酒、食塩	牛乳 牛乳 スイートポテト	エネルギー 564 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 13.8 g カルシウム 192 mg	エネルギー 488 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 13.3 g カルシウム 220 mg
21 (火)	ハヤシライス	オレンジ	米、マカロニ・スパゲティ、砂糖、マヨドレ(卵不使用)、油	牛乳、豚肉(もも)、みんなの食卓 ベーコン、きな粉、粉チーズ	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ホールトマト缶詰、きゅうり、しめじ、レモン果汁	ハヤシルウ、食塩	牛乳 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 587 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 19.6 g カルシウム 217 mg	エネルギー 504 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 18.0 g カルシウム 239 mg
22 (水)	野菜パン (コンソメスープ タンドリーチキン ブロッコリーとツナのソテー)	バナナ	米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、ツナ油漬缶	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、コーン(冷凍)、赤ピーマン	ケチャップ、ミールのチキンスープの素、しょうゆ、酒、食塩、カレー粉	牛乳 牛乳 そばろおにぎり	エネルギー 616 kcal たんぱく質 27.7 g 脂 質 17.5 g カルシウム 185 mg	エネルギー 524 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 16.3 g カルシウム 214 mg
23 (木)	ごはん (味噌汁 たらのもみじ焼き 白菜とわかめの酢の物)	ジョアプレーン	米、ホットケーキ粉、マヨドレ(卵不使用)、砂糖	牛乳、ジョアプレーン、たら、ミール米みそ、無塩バター	はくさい、にんじん、しめじ、きゅうり、しいたけ、えのきたけ、干しぶどう、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、酢、酒、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 レーズンケーキ	エネルギー 563 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 13.7 g カルシウム 674 mg	エネルギー 497 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 13.3 g カルシウム 692 mg
24 (金)	ごはん (味噌汁 かれの野菜あんかけ かぼちゃのごま和え)	オレンジ	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、油、すりごま	牛乳、かれい、バター、ミール米みそ	オレンジ、かぼちゃ、たまねぎ、だいこん、にんじん、いんげん、ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒	牛乳 牛乳 ショートブレッド	エネルギー 591 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 19.9 g カルシウム 225 mg	エネルギー 497 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 17.7 g カルシウム 243 mg
25 (土)	鶏肉と野菜丼 (小松菜のお浸し 味噌汁)	バナナ	米、油、ごま油、砂糖、片栗粉	牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏もも小間肉、木綿豆腐、ミール米みそ	バナナ、にんじん、こまつな、たまねぎ、干しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、ミールのチキンスープの素、食塩	牛乳 牛乳 ヨーグルト せんべい	エネルギー 550 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 12.3 g カルシウム 323 mg	エネルギー 491 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 12.1 g カルシウム 342 mg
26 (日)	野菜のごまみそうどん (じゃがいもの味噌煮)	ヨーグルト	米粉めん、じゃがいも、すりごま、砂糖	牛乳、毎日鉄分ヨーグルト プルーンFe、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、にんじん、ねぎ	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ	牛乳 牛乳 ゼリー お子様せんべい	エネルギー 614 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 9.9 g カルシウム 272 mg	エネルギー 544 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 10.4 g カルシウム 301 mg
27 (月)	ごはん (味噌汁 肉じゃが 大根の塩こうじごま和え)	パイ缶	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、油、米こうじ、すりごま、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、ミール米みそ	パイ缶、だいこん、たまねぎ、はくさい、にんじん、きゅうり、いんげん、ひじき、カットわかめ	万能つゆ、かつお・昆布だし汁、みりん	牛乳 牛乳 ひじきドーナツ	エネルギー 597 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 19.7 g カルシウム 242 mg	エネルギー 511 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 18.0 g カルシウム 259 mg
28 (火)	ごはん (すまし汁 さけのみそ焼き ほうれん草の白あえ)	ヨーグルト	米、米粉めん、砂糖、すりごま、油、焼ふ	牛乳、毎日鉄分ヨーグルト プルーンFe、さけ、木綿豆腐、豚肉(もも)、鶏ささ身、ミール米みそ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳 牛乳 焼きうどん ゆり組リクエストおやつ	エネルギー 630 kcal たんぱく質 30.7 g 脂 質 12.5 g カルシウム 301 mg	エネルギー 536 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 質 12.3 g カルシウム 322 mg
29 (水)	ごはん (味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 なめたけ和え)	バナナ	米、さつまいも、ビーフン、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、木綿豆腐、ミール米みそ	バナナ、はくさい、にんじん、たまねぎ、きゅうり、なめたけ、ピーマン	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、みりん、ミールのチキンスープの素、食塩	牛乳 牛乳 焼きビーフン	エネルギー 560 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 12.2 g カルシウム 193 mg	エネルギー 479 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 12.0 g カルシウム 220 mg
30 (木)	ごはん (味噌汁 ごまつくね じゃが芋のカントリー煮)	オレンジ	米、食パン、じゃがいも、パン粉、黒ごま、ごま、油、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、豚肉(もも)、ミール米みそ、無塩バター	たまねぎ、オレンジ、いちごジャム、にんじん、ほうれんそう	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、万能つゆ、酒、ウスターソース、しょうゆ、ミールのチキンスープの素、食塩	牛乳 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 623 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 17.1 g カルシウム 224 mg	エネルギー 533 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 15.9 g カルシウム 244 mg
31 (金)	カレーライス (かぼちゃサラダ)	プリン	米、じゃがいも、マヨドレ(卵不使用)、ぎょうざの皮、油	牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、みんなの食卓 ロースハム	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、しめじ、きゅうり	ケチャップ、カレー粉	牛乳 牛乳 おばけぎょうざ	エネルギー 636 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 26.0 g カルシウム 199 mg	エネルギー 545 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 23.1 g カルシウム 225 mg



- 食材の仕入れ状況によりメニューが変更となる場合があります。その際は園内掲示板でお知らせ致します。
- 栄養価は目安となります。
- 献立表に記載されている食材で、まだ食べたことがないものは事前にご家庭でお試ください。

