

10月 給食献立表

2025年

3歳児以上

日	曜	昼 食	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	エネルギー たんぱく質
1 15 29	水	ごはん 豚肉と玉ねぎの甘辛炒め 生揚げの煮物(1日：大根の煮物) きゃべつのしらす和え じゃが芋と茗めのみそ汁	焼きおにぎり バナナ 牛乳	豚もも・生揚げ・しらす干し 淡色辛みそ・麦みそ 普通牛乳	米・調合油・車糖 じゃがいも	たまねぎ・にんじん・キャベツ わかめ・バナナ	579kcal 24.4g
2 16	木	きのこうどん 鶏肉の磯辺焼き 即席漬け	チャーハンおにぎり りんご 牛乳	油揚げ・鶏もも・ロースハム 普通牛乳	干しうどん・車糖・調合油 米	なめこ・生しいたけ・えのきたけ 根深ねぎ・あおのり・キャベツ にんじん・きゅうり・りんご	570kcal 22.9g
3 17 31	金	ごはん さわらの生姜焼き 五目豆 野菜のごまみそ和え 玉ねぎと油揚げのすまし汁	かぶの葉おかかおにぎり 柿 牛乳	さわら・だいず・麦みそ 油揚げ・かつお節 普通牛乳	米・調合油・車糖・白ごま ごま油	しょうが・ごぼう・にんじん 生しいたけ・刻み昆布・キャベツ りょくとうもやし きゅうり・たまねぎ・かぶ かき	559kcal 22.4g
4 18	土	鶏そぼろ丼 さつまいもの煮物 ほうれん草ののり和え 豆腐とねぎのみそ汁	ドライカレーおにぎり バナナ 麦茶	鶏ひき肉・木綿豆腐 豆みそ・豚ひき肉	米・調合油・車糖 さつまいも・米	たまねぎ・さやいんげん ほうれんそう・にんじん・キャベツ 焼きのり・根深ねぎ・にんじん 青ピーマン・バナナ	551kcal 18.5g
6 20	月	中華丼 かぶの土佐煮 中華風和え物 ほうれん草と油揚げのすまし汁	大学イモ りんご 牛乳	豚もも・かつお削り節 油揚げ・普通牛乳	米・なたね油・車糖 かたくり粉・ごま油 さつまいも・調合油・ごま	たまねぎ・チンゲンサイ・かぶ キャベツ・りょくとうもやし にんじん・ほうれんそう・りんご	489kcal 17.5g
7 21	火	スパゲティミートソース 金時豆の煮物 和風サラダ ねぎとわかめのスープ	ひじきおにぎり 柿 牛乳	豚ひき肉 パルメザンチーズ いんげんまめ かつお削り節・普通牛乳	マロン・パセリ・薄力粉 なたね油・車糖・調合油 米	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ 青ピーマン・キャベツ・大根 根深ねぎ・わかめ ほしひじき・かき	601kcal 22.8g
8 22	水	ごはん 鮭の塩焼き 切干大根の煮物 小松菜のおひたし さつまいもと玉ねぎのみそ汁	ぼたぼた焼き りんご 牛乳	しろさけ・油揚げ かつお節・淡色辛みそ 普通牛乳	米・調合油・車糖 さつまいも・もち米	切干しいたけ・にんじん 刻み昆布・こまつな・キャベツ にんじん・たまねぎ・焼きのり りんご	550kcal 21.3g
9	木	納豆ごはん 鶏の照り焼き かぼちゃレーズン煮 もやしの和え物 茄子ときゃべつのみそ汁	チーズ蒸しまんじゅう バナナ 牛乳	糸引き納豆・鶏もも 淡色辛みそ プロセスチーズ・普通牛乳	米・車糖・ごま油・薄力粉 車糖	こまつな・根深ねぎ・焼きのり 日本かぼちゃ・干しぶどう りょくとうもやし・きゅうり にんじん・なす・キャベツ バナナ	567kcal 22.9g
10 24	金	栗御飯 さばの竜田揚げ 高野豆腐の煮物 わかめの和え物 大根とえのきのみそ汁	中華おこわ 柿 牛乳	まさば・凍り豆腐 淡色辛みそ・鶏ひき肉 普通牛乳	米・日本ぐり・ごま かたくり粉・調合油・車糖 もち米	しょうが・わかめ・キャベツ にんじん・きゅうり・大根 えのきたけ・乾しいたけ・かき	631kcal 24.6g
11	土	★運動会★	チキンライスおにぎり りんご 麦茶	鶏ひき肉	米・調合油	たまねぎ・にんじん・青ピーマン りんご	194kcal 4.7g
14 28	火	カレーライス ぶどう豆 フレンチサラダ もやしとハムのスープ	鮭おにぎり 柿 牛乳	豚もも・普通牛乳・だいず ロースハム・塩さけ	米・じゃがいも・調合油 薄力粉・有塩バター・車糖 ごま	たまねぎ・にんじん・りんご 干しぶどう・キャベツ・きゅうり りょくとうもやし・根深ねぎ・かき	683kcal 23.3g
23	木	赤飯 ハンバーグ カレーポテト 春雨のサラダ きゃべつともやしのスープ バナナ	きな粉クッキー りんごゼリー 牛乳	あずき・豚ひき肉 普通牛乳・きな粉	米・もち米・ごま・パン粉 なたね油・じゃがいも 緑豆はるめ・車糖・ごま油 薄力粉・有塩バター・車糖	たまねぎ・きゅうり・にんじん キャベツ・りょくとうもやし・バナナ りんご飲料・寒天	648kcal 19.9g
25	土	ごはん 肉野菜炒め じゃがいものツナ煮 椎茸と人参のすまし汁	チキンライスおにぎり りんご 麦茶	豚もも・まぐろ缶詰 鶏ひき肉	米・調合油・じゃがいも 車糖	キャベツ・たまねぎ りょくとうもやし 生しいたけ・にんじん 青ピーマン・りんご	494kcal 17.1g
27	月	雑穀ごはん かじきのおぼろ焼き 里芋と人参の煮物 ひじきの和え物 大根とねぎのみそ汁	チヂミ バナナ 牛乳	まかじき・淡色辛みそ まぐろ缶詰・普通牛乳	米・きび・押麦・調合油 さといも・車糖・ごま油 薄力粉・白ごま	にんじん・ほしひじき・きゅうり キャベツ・大根・根深ねぎ にら・バナナ	496kcal 20.5g
30	木	ごはん 即席漬け 魚の磯辺焼き さつまい	チャーハンおにぎり りんご 牛乳	鶏もも 赤色辛みそ・ロースハム 普通牛乳	米・車糖・調合油 じゃがいも	あおのり・キャベツ・にんじん きゅうり・大根・ごぼう 根深ねぎ・りんご	594kcal 26.6g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆								
エネルギー	たんぱく質	脂 肪	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
573 kcal	21.9 g	14.8 g	182 mg	2.4 mg	170 μg	0.51 mg	0.33 mg	31 mg

※献立は食材の都合により変わることがあります
※22日は、幼児クラスはお弁当です