

令和7年

10月 給食献立表 (○印…全員給食)

幼児食

日 曜	星 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
① 水	ビビンバ丼 豆腐の中華風サラダ 卵スープ フルーツ(りんご)	アメリカンドッグ 牛乳	豚ひき肉・絹ごし豆腐・鶏卵 ウインナー・普通牛乳	米・三温糖・ごま油・すりごま かたくり粉・ホットケーキミックス	たけのこ・にんじん・こまつな りょくとうもやし・しょうが・きゅうり・トマト カットわかめ・スイートコーン缶詰・たまねぎ 葉ねぎ・りんご
2 木	お弁当の日	スイートポテト 牛乳	普通牛乳	さつまいも・無塩バター・三温糖	
③ 金	ご飯 さんまの蒲焼き ほうれん草のきのこ和え みそ汁(大根と油揚げ) フルーツ(オレンジ)	ジャムサンド 牛乳	さんま・大判揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳	米・かたくり粉・三温糖 ホットドッグ用パン・いちごジャム	しょうが・ほうれんそう・にんじん・ほんしめじ 大根・葉ねぎ・オレンジ
4 土	ご飯 ちゃんぶる 胡瓜のごま酢和え みそ汁(さつまいもと大根) フルーツ(バナナ)	市販のお菓子 牛乳	木綿豆腐・豚肉・淡色辛みそ 普通牛乳	米・ごま油・すりごま・三温糖 さつまいも・塩せんべい・餛飩	にんじん・にら・キャベツ・きゅうり・大根 カットわかめ・葉ねぎ・バナナ
6 月	ご飯 鮭のムニエル 大豆のサラダ 冬瓜のスープ フルーツ(オレンジ)	フルーツヨーグルト 牛乳	ぎんざけ・だいず・プロセスチーズ スキムミルク・鶏もも肉・ヨーグルト 普通牛乳	米・米粉・オリーブ油・マヨネーズ 三温糖	パセリ・キャベツ・きゅうり・にんじん とうがん・乾しいたけ・葉ねぎ・オレンジ バナナ・りんご・みかん缶詰
⑦ 火	ご飯 鶏のピザ焼き ポテトサラダ みそ汁(小松菜と厚揚げ) フルーツ(バナナ)	わらび餅 牛乳	鶏もも・ロースハム・スキムミルク 厚揚げ・淡色辛みそ・きな粉 普通牛乳	米・メークイン・マヨネーズ・三温糖	にんじん・きゅうり・こまつな・たまねぎ 葉ねぎ・バナナ・寒天
⑧ 水	ご飯 いわしのフライ カロチンと和え みそ汁(豆腐とわかめ) ヨーグルト	もちもちチーズパン 牛乳	まいわし・鶏卵・かつお節・木綿豆腐 淡色辛みそ・ファイバーヨーグルト 普通牛乳・パルメザンチーズ	米・薄力粉・パン粉・とうもろこし油 三温糖・白玉粉・なたね油	ほうれんそう・にんじん・西洋かぼちゃ たまねぎ・カットわかめ・葉ねぎ
⑨ 木	ご飯 炒り豆腐 ブロッコリーのしらす和え みそ汁(じゃがいもと白菜) フルーツ(りんご)	さつまいもサブレ 牛乳	木綿豆腐・鶏もも肉・鶏卵・しらす干し 淡色辛みそ・普通牛乳	米・なたね油・三温糖・メークイン さつまいも・ホットケーキミックス コーンスターチ	たまねぎ・にんじん・にら・乾しいたけ ブロッコリー・はくさい・カットわかめ・葉ねぎ りんご
10 金	ひじきご飯 高野豆腐の卵とじ みそ汁(かぼちゃとわかめ) フルーツ(バナナ)	ポテトもち 牛乳	鶏もも肉・大判揚げ・凍り豆腐 鶏ひき肉・鶏卵・木綿豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	米・なたね油・三温糖・メークイン かたくり粉	ほしひじき・にんじん・乾しいたけ さやいんげん・たまねぎ・さやえんどう 西洋かぼちゃ・カットわかめ・葉ねぎ バナナ・焼きのり
11 土	体育祭				
14 火	ご飯 ポークビーンズ さつまいもサラダ みそ汁(白菜と卵) フルーツ(オレンジ)	おふラスク 牛乳	豚肉・だいず・ロースハム スキムミルク・木綿豆腐・鶏卵 淡色辛みそ・普通牛乳	米・三温糖・さつまいも・マヨネーズ 焼きふ・有塩バター	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・トマト缶詰 きゅうり・はくさい・葉ねぎ・オレンジ
⑮ 水	ご飯 さばの味噌煮 ささ身の酢の物 すまし汁(豆腐とわかめ) フルーツ(バナナ)	ツナマヨコーンパン 牛乳	まさば・淡色辛みそ・ささ身 絹ごし豆腐・まぐろ缶詰・普通牛乳	米・三温糖・米粉・オーツミルク なたね油	しょうが・きゅうり・にんじん・カットわかめ たまねぎ・葉ねぎ・バナナ・スイートコーン缶詰 パセリ
⑯ 木	マーボー丼 もやしの中華風酢の物 わかめスープ フルーツ(りんご)	大学芋 牛乳	木綿豆腐・豚ひき肉・まぐろ缶詰・鶏卵 普通牛乳	米・かたくり粉・三温糖・すりごま ごま油・さつまいも	しょうが・乾しいたけ・たけのこ水煮・にら 根葱ねぎ・りょくとうもやし・にんじん 青ピーマン・たまねぎ・カットわかめ・葉ねぎ りんご
⑰ 金	鮭チャーハン ほうれん草のナムル 春雨ときのこのスープ ゼリー	お豆腐チーズケーキ 牛乳	塩ざけ・絹ごし豆腐・クリームチーズ 鶏卵・普通牛乳	米・三温糖・すりごま・ごま油 普通はるさめ・かたくり粉 オレンジゼリー・グラニュー糖・薄力粉	スイートコーン缶詰・たまねぎ・レタス・葉ねぎ ほうれんそう・りょくとうもやし・にんじん ぶなしめじ・えのきたけ・カットわかめ レモン
18 土	豚丼 ほうれん草のごまあえ みそ汁(豆腐とわかめ) フルーツ(りんご)	市販のお菓子 牛乳	豚肉・木綿豆腐・淡色辛みそ 普通牛乳	米・三温糖・すりごま・塩せんべい 餛飩	たまねぎ・葉ねぎ・ほうれんそう・にんじん カットわかめ・りんご
20 月	ご飯 魚の塩焼き(さんま) れんこんとひじきのサラダ 豆乳みそ汁 フルーツ(オレンジ)	焼き芋 牛乳	さんま・まぐろ缶詰・かつお節・豚肉 大判揚げ・豆乳・淡色辛みそ 普通牛乳	米・オリーブ油・三温糖・さつまいも	ほしひじき・れんこん・にんじん・きゅうり はくさい・大根・葉ねぎ・オレンジ
⑳ 火	ご飯 チキンのハニーマスタード ゴマネーズサラダ みそ汁(小松菜と厚揚げ) フルーツ(バナナ)	甘辛ポテ団子 牛乳	鶏もも肉・まぐろ缶詰・スキムミルク 厚揚げ・淡色辛みそ・普通牛乳	米・さつまいも・はちみつ・マヨネーズ 三温糖・すりごま・メークイン かたくり粉・なたね油	キャベツ・きゅうり・にんじん・こまつな たまねぎ・葉ねぎ・バナナ
㉑ 水	ご飯 ホイコーロー 中華風春雨サラダ 豆腐スープ ヨーグルト	肉まん 牛乳	豚肉・まぐろ缶詰・絹ごし豆腐・鶏卵 コアアヨーグルト・豚ひき肉 普通牛乳	米・普通はるさめ・三温糖・すりごま ごま油・米粉・オーツミルク・なたね油	キャベツ・青ピーマン・にんじん・きゅうり たまねぎ・葉ねぎ・はくさい
㉒ 木	カレーライス ブロッコリーとツナのサラダ フルーツ(りんご)	高野豆腐のラスク 牛乳	鶏もも肉・だいず・まぐろ缶詰 スキムミルク・凍り豆腐・普通牛乳	米・メークイン・なたね油・マヨネーズ 三温糖・有塩バター	にんじん・たまねぎ・ブロッコリー・キャベツ りんご
24 金	ご飯 さわらの西京焼き 白菜の鹽あえ みそ汁(さつまいもと大根) フルーツ(バナナ)	みかんゼリー せんべい 牛乳	さわら・甘みそ・かつお節・節 淡色辛みそ・普通牛乳	米・三温糖・さつまいも・塩せんべい	ほうれんそう・はくさい・にんじん・大根 カットわかめ・葉ねぎ・バナナ・オレンジ飲料 寒天・みかん缶詰
25 土	しろはと祭り				
27 月	ご飯 鮭の塩焼き 南瓜とさつまいものサラダ みそ汁(小松菜と厚揚げ) フルーツ(りんご)	きなこマカロニ 牛乳	ぎんざけ・厚揚げ・淡色辛みそ・きな粉 普通牛乳	米・さつまいも・オリーブ油・三温糖 マカロニ・スパゲッティ	西洋かぼちゃ・ブロッコリー・アスパラガス こまつな・たまねぎ・葉ねぎ・りんご
㉘ 火	ご飯 チンジャオロース 3色ナムル 卵スープ フルーツ(オレンジ)	チーズポテトもち 牛乳	豚肉・鶏卵・ベーコン・プロセスチーズ 普通牛乳	米・三温糖・ごま油・すりごま かたくり粉・メークイン・なたね油	たけのこ水煮・青ピーマン・こまつな りょくとうもやし・にんじん・たまねぎ・葉ねぎ オレンジ・パセリ
㉙ 水	ご飯 鶏の照り焼き わかめとコーンのサラダ みそ汁(豆腐とえのき) フルーツ(バナナ)	人参カップケーキ 牛乳	鶏もも・木綿豆腐・淡色辛みそ 普通牛乳	米・オリーブ油・三温糖・米粉 なたね油	キャベツ・きゅうり・にんじん・カットわかめ スイートコーン缶詰・えのきたけ・ぶなしめじ 葉ねぎ・バナナ
㉚ 木	高野のそぼろごはん キャベツとしめじのごまあえ みそ汁(ほうれん草と厚揚げ) フルーツ(りんご)	いも団子(きなこ) 牛乳	鶏ひき肉・凍り豆腐・生揚げ 淡色辛みそ・きな粉・普通牛乳	米・三温糖・すりごま・さつまいも 白玉粉	乾しいたけ・にんじん・たまねぎ さやいんげん・キャベツ・ほんしめじ ほうれんそう・葉ねぎ・りんご
㉛ 金	五目チャーハン 中華風大根サラダ 卵スープ フルーツ(オレンジ)	かぼちゃクッキー 牛乳	焼き豚・まぐろ缶詰・鶏卵・普通牛乳	米・なたね油・三温糖・すりごま ごま油・かたくり粉・薄力粉	スイートコーン缶詰・にんじん・たまねぎ・葉ねぎ 大根・きゅうり・カットわかめ・オレンジ 西洋かぼちゃ

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	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
582 kcal	22.7 g	19.2 g	296 mg	3.0 mg	262 μg	0.33 mg	0.49 mg	41 mg