

2025年10月



献立表



にじいろ保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/食塩相当量 は未満児	材 料 名				午前おやつ	午後おやつ
			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	御飯 鶏肉のマーマレード焼き 小松菜の煮浸し みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ) バナナ	593.7(508.4) 22.2(19.0) 17.0(15.3) 1.5(1.2)	米、〇米、油、砂糖、 ごま油、〇ごま〇ビス ケット	〇牛乳、鶏もも肉(皮付 き)、油揚げ、みそ、〇しら ず干し、〇かつお節、〇あお のり、〇牛乳	バナナ、こまつな、かぼ ちゃ、にんじん、たまね ぎ、しめじ、マーマレード	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酒、みりん、 〇しょうゆ	牛乳 ビスケット	牛乳 手作りふりかけおにぎり
02 木	御飯 鮭のちゃんちゃん焼き さつまいもの甘露煮 すまし汁(だいこん・ねぎ) バナナ	557.1(484.1) 22.9(19.3) 11.9(11.8) 1.7(1.4)	米、さつまいも、〇ホッ トケーキ粉、〇エッグク レア、〇油、砂糖、片 栗粉、〇お子様せんべい	〇牛乳、さけ、〇無調製豆 乳、みそ、〇牛乳	バナナ、だいこん、キャベ ツ、にんじん、たまねぎ、 ねぎ、しめじ、〇コーン、 〇パセリ粉	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、みりん、酒、 食塩	お茶 お子様せんべい	牛乳 マヨコーンパン
03 金 17	中華料理 華盛サラダ 豆腐のスープ オレシ	574.2(499.5) 23.5(20.9) 17.3(16.3) 1.6(1.4)	米、〇米、すりごま、ご ま油、砂糖、〇油、片栗 粉、〇白い風船	〇牛乳、豚肉(薄)、フチ豆腐 (Ca鉄、食物繊維)、〇鶏も も肉、わかめ、〇牛乳	はくさい、もやし、きゅう り、オレシ、にんじん、 たまねぎ、ねぎ、〇ごぼ ろ、えのきだけ、〇にんじ ん	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酢、〇しょう ゆ、〇みりん、みりん、 〇酒、食塩	お茶 白い風船	牛乳 鶏ごぼう御飯
04 土 18	焼きそば マゼドンサラダ 小松菜のスープ バナナ	580.8(509.3) 20.5(18.6) 15.7(15.0) 1.7(1.4)	焼きそばめん、さつまい も、エッグクレア、油、ご ま油、〇アンパンマンビス ケット〇おせんべいとウ エハース	〇牛乳、豚肉(薄)、あおのり、 〇牛乳	バナナ、キャベツ、にんじ ん、たまねぎ、しめじ、こ まつな、きゅうり	かつお・昆布だし汁、中 濃ソース、しょうゆ、食 塩	牛乳 アンパンマン ビスケット	牛乳 おせんべいとウエハース
5 日 19	三宝料理 小松菜のナムル じゃがいもとわかめのスープ バナナ	554.7(530.6) 20.5(19.3) 14.9(15.4) 1.6(1.4)	米、じゃがいも、片栗 粉、ごま油、ごま、砂糖 〇ごま〇米	〇牛乳、豚肉(もも)、カットわ かめ、〇牛乳〇炊き込みわか め	バナナ、チンゲンサイ、も やし、こまつな、にんじ ん、コーン、にんにく、 しょうが〇オレシ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、食塩	牛乳 オレシ	牛乳 こまわかめおにぎり
06 月	御飯 お月見豆腐入り鶏つくね しらすこきゅうりの和え物 みそ汁(さつま芋・たまね ぎ)バナナ	567.6(497.0) 21.8(19.5) 14.0(13.6) 1.6(1.3)	米、さつまいも、〇ホッ トケーキ粉、〇砂糖、〇 片栗粉、〇油、砂糖、〇ア ンパンマンビスケット	〇牛乳、鶏ひき肉、木綿豆 腐、〇無調製豆乳、〇こしあ ん(生)、しらす干し、み そ、〇牛乳	バナナ、たまねぎ、だいこ ん、にんじん、きゅうり	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、みりん、酢、 〇ココア(ビュアココ ア)	牛乳 アンパンマン ビスケット	牛乳 うさぎまんじゅう
07 火 21	醤油ラーメン(豚肉) れんこんサラダ バナナ	549.8(484.6) 21.0(19.0) 16.2(15.4) 1.7(1.5)	ゆで中華めん、〇米、 エッグクレア、〇砂糖、〇 すりごま、ごま油、〇白 い風船	豚肉(薄ロース)、ひじき、〇み そ、〇牛乳	バナナ、キャベツ、にんじ ん、たまねぎ、れんこん、 もやし、きゅうり、コー ン、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、〇みりん、食 塩	お茶 白い風船	牛乳 五平餅
08 水 22	御飯 魚の味噌カツ(かれい) ほうれん草のなめ煮和え すまし汁(かぶ・油揚げ) オレシ	548.3(472.4) 24.2(20.6) 18.1(16.6) 1.5(1.3)	米、〇ビーフン、小麦 粉、パン粉、油、すりご ま、〇ごま油、砂糖、〇お 子様せんべい	〇牛乳、かれい、〇豚ひき 肉、油揚げ、みそ	ほうれん草、オレシ、 にんじん、かぶ、えのきた け、〇キャベツ、〇にんじ ん、〇ビーマン	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、中濃ソース、 〇しょうゆ、みりん、食 塩、〇食塩	お茶 お子様せんべい	牛乳 ビーフン
09 木 23	御飯 肉じゃが ブロッコリーのマヨしょうゆ 和え みそ汁(なめこ・たまねぎ) みかん缶	558.5(476.7) 20.4(18.3) 16.9(16.0) 1.6(1.3)	米、じゃがいも、〇ホッ トケーキ粉、エッグク レア、油、砂糖、〇ビスケッ ト〇油〇砂糖	〇牛乳、豚肉(薄ロース)、ツ ナ、みそ、〇牛乳	たまねぎ、みかん缶、ブ ロッコリー、にんじん、こ まつな、なめこ、切り干し だいこん〇いちごジャム	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酒、みりん	牛乳 ビスケット	牛乳 スコーン
10 金 24	御飯 ヤンニョムチキン チョレマサラダ にらのスープ バナナ	553.4(481.7) 21.0(18.0) 13.7(13.2) 1.4(1.2)	米、〇ホットケーキ粉、 片栗粉、〇砂糖、〇油、 ごま油、砂糖、ごま 〇アンパンマンビスケッ ト	〇牛乳、鶏もも肉、〇無調 製豆乳、塩こんぶ、きざみの り、〇牛乳	キャベツ、バナナ、〇りん ご、たまねぎ、にんじん、 きゅうり、コーン、〇干し ぶどう、にら、にんにく	かつお・昆布だし汁、 酒、クチャップ、しょう ゆ、みりん、食塩	牛乳 アンパンマン ビスケット	牛乳 りんごケーキ
11 土 25	トマトとツナのパスタ 切り干し大根とベーコンのサ ラダ ポテトスープ みかん缶	567.3(496.8) 21.0(18.8) 16.2(15.4) 1.3(1.1)	スパゲティ、〇ホット ケーキ粉、じゃがいも、 砂糖、〇白い風船〇砂糖 〇油	〇牛乳、ツナ油漬缶、ベー コン〇無調製豆乳	玉ねぎ、みかん缶、カッ トトマト缶、人参、切り干 し大根、にんにく〇ママー レード	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、クチャップ、 酢、食塩	お茶 白い風船	牛乳 マーマレード蒸しパン
12 日 26	豚もも肉 小松菜とツナの和え物 すまし汁(じゃがいも、人参) バナナ	523.6(500.1) 20.3(19.1) 15.2(15.6) 1.6(1.5)	米、じゃがいも、砂糖、 油、〇お子様せんべい	〇牛乳、豚肉、ツナ、みそ	バナナ、玉ねぎ、小松菜、 きゅうり、人参、しょうが 〇おろきゆかり	かつお・昆布だし汁、み りん、しょうゆ、酢、食 塩	お茶 お子様せんべい	牛乳 ゆかりおにぎり
13 月 27	御飯 豚肉の生姜焼き 大根のサラダ 真だくさん汁 オレシ	539.8(472.5) 20.7(18.7) 16.9(15.9) 1.3(1.1)	米、〇小麦粉、〇片栗 粉、〇油、〇砂糖、油、 砂糖〇クラッカー	〇牛乳、豚肉(もも)、フチ豆腐 (Ca鉄、食物繊維)、〇無調 製豆乳、みそ、〇牛乳	たまねぎ、だいこん、オレ シ、きゅうり、にんじん、 コーン、ビーマン、ご ぼろ、しょうが〇バナナ〇 いちごジャム	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酢、酒、食塩	牛乳 バナナ	牛乳 13日クラッカーサンド(いちご 27日クッキー)
14 火	御飯 かれいの照り焼き ポテトサラダ みそ汁(切り干し・玉ねぎ) フルーツポンチ	550.1(474.7) 20.8(17.8) 12.0(12.0) 1.7(1.4)	米、じゃがいも、〇玄米 フレーク、〇マッシュマ ロ、砂糖、エッグク レア、油、片栗粉、〇油〇ビス ケット	〇牛乳、かれい、みそ、わ かめ、〇牛乳	みかん缶、たまねぎ、パイ ン缶、にんじん、切り干し だいこん、しょうが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酒、みりん、 食塩	牛乳 ビスケット	牛乳 玄米フレークスナック
15 水 29	御飯 麻婆豆腐 ひじきの甘酢和え 春雨スープ オレシ	560.4(489.0) 20.2(18.3) 14.1(13.7) 1.6(1.3)	米、〇米、〇さつまい も、はるさめ、砂糖、片 栗粉、ごま油、〇お子様 せんべい	〇牛乳、フチ豆腐(Ca鉄、食 物繊維)、豚ひき肉、ツナ、 ひじき、みそ、〇牛乳	たまねぎ、オレシ、にん じん、コーン、にら、にん にく、しょうが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酢、酒、みり ん、食塩、〇食塩	お茶 お子様せんべい	牛乳 さつまいも御飯
16 木 30	御飯 鶏のから揚げソース 白味噌と小松菜のごま和え みそ汁(じゃがいも・たまね ぎ)バナナ	572.6(493.8) 23.1(19.6) 17.1(15.6) 1.6(1.4)	米、〇小麦粉、じゃがい も、油、片栗粉、〇油、 砂糖、すりごま、〇エッ グクレア、ごま油、〇アン パンマンビスケット	〇牛乳、鶏もも肉、〇豚肉 (薄)、みそ、〇かつお節、〇あ おのり、〇牛乳	バナナ、はくさい、もや し、こまつな、〇キャベ ツ、にんじん、たまねぎ、 ねぎ、〇にんじん、しょう が	かつお・昆布だし汁、〇 かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酢、〇中濃 ソース、酒、みりん、〇 クチャップ、〇ベーキン グ	牛乳 アンパンマン ビスケット	牛乳 お好み焼き
20 月	御飯 豆腐入り鶏つくね しらすこきゅうりの和え物 みそ汁(さつま芋・たまね ぎ)バナナ	567.2(488.8) 21.2(19.1) 14.7(14.2) 1.6(1.3)	米、〇ホットケーキ粉、 さつまいも、片栗粉、〇 砂糖、〇油、砂糖、〇お 子様せんべい	〇牛乳、鶏ひき肉、木綿豆 腐、〇無調製豆乳、しらす干 し、みそ、〇牛乳	バナナ、たまねぎ、だいこ ん、にんじん、きゅうり	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、みりん、酢、 〇ココア(ビュアココ ア)	お茶 お子様せんべい	牛乳 ココア蒸しパン
28 火	御飯 かれいの照り焼き ポテトサラダ みそ汁(切り干し・玉ねぎ) フルーツポンチ	549.7(474.4) 20.8(17.8) 12.0(12.0) 1.7(1.4)	米、じゃがいも、〇玄米 フレーク、〇マッシュマ ロ、砂糖、エッグク レア、油、片栗粉、〇油〇ビス ケット	〇牛乳、かれい、みそ、わ かめ、〇牛乳	みかん缶、たまねぎ、もも 肉(真桃)、パイナップル、 にんじん、きゅうり、切り干 しだいこん、しょうが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酒、みりん、 食塩	牛乳 ビスケット	牛乳 玄米フレークスナック
31 金	ロールパン パンブキンシュチュ ロールスローサラダ バナナ	587.8(507.4) 23.1(20.4) 17.9(16.8) 1.7(1.4)	ロールパン、〇米、米 粉、油、〇油、砂糖	〇牛乳、鶏もも肉(皮付 き)、無調製豆乳、〇焼きの り、〇牛乳	バナナ、キャベツ、かぼ ちゃ、にんじん、たまね ぎ、きゅうり、しめじ、〇 たまねぎ、干しぶどう、 〇いんげん	かつお・昆布だし汁、〇 クチャップ、酢、食塩、 〇食塩	牛乳 ビスケット	牛乳 ジャック・オ・ランタンおにぎり

都合により献立を変更することがあります。

献立表に入っている未食食材は安全のためにご家庭で試していただくようお願いいたします。

毎食麦茶が付きま。