



令和7年10月献立表(幼児)



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			栄養価
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	
1 水	23 木	昼食 御飯 中華スープ しゅうまい きゅうりとツナのサラダ 白桃缶	米	ツナ缶	たまねぎ わかめ きゅうり もやし もも缶	エネルギー 461KCal たんぱく質 14.7g 脂 質 14.2g カルシウム 162mg 食塩相当量 1.9g
	午後おやつ	牛乳 焼きプリンタルト	牛乳 焼きプリンタルト	牛乳		
2 木	21 火	昼食 ふりかけご飯 みそ汁 魚の照り焼き 切り干し大根の旨煮 リンゴ缶	米	卵 赤魚 油揚げ	ふりかけ えのき 切り干し大根 にんじん いんげん りんご缶	エネルギー 469KCal たんぱく質 18.9g 脂 質 11.2g カルシウム 199mg 食塩相当量 1.4g
	午後おやつ	牛乳 シュークリーム(いちご)	牛乳 シュークリーム	牛乳 牛乳		
3 金	17 金	昼食 ごはん みそ汁 ミートボール ほうれん草の煮浸し 洋なし缶	米	油揚げ ミートボール さつまあげ	かぶ ほうれん草 にんじん 洋なし缶	エネルギー 501KCal たんぱく質 15.6g 脂 質 16.2g カルシウム 200mg 食塩相当量 2.1g
	午後おやつ	牛乳 麩のラスク	牛乳 麩	牛乳 バター		
6 月	★ 十 五 夜 給 食 ★	昼食 カレーライス うさぎハンバーグ添え 小松菜の和え物 バナナ	米 じゃがいも	ハンバーグ たまご ツナ缶	たまねぎ にんじん こまつな バナナ	エネルギー 512KCal たんぱく質 15.7g 脂 質 13.9g カルシウム 268mg 食塩相当量 2.3g
	午後おやつ	飲むヨーグルト 十五夜ゼリー		ヨーグルト ゼリー		
7 火	昼食	きつねうどん すまし汁 白菜とハムのサラダ マスカットゼリー	うどん	鶏肉 油揚げ 豆腐 さつまあげ ハム	たまねぎ にんじん ねぎ あさつき はくさい にんじん コーン マスカットゼリー	エネルギー 421KCal たんぱく質 17.8g 脂 質 14.7g カルシウム 108mg 食塩相当量 1.7g
	午後おやつ	麦茶 フライドポテト	麦茶 フライドポテト			
8 水	24 金	昼食 ご飯 みそ汁 豚肉のしょうが焼き ブロッコリーサラダ パイン缶	米 じゃがいも 麩	豚肉 ベーコン	たまねぎ ブロッコリー にんじん コーン パイン缶	エネルギー 570KCal たんぱく質 20.2g 脂 質 16.2g カルシウム 153mg 食塩相当量 1.6g
	午後おやつ	牛乳 丸ぼうろ	牛乳 丸ぼうろ	牛乳		
9 木	27 月	昼食 ご飯 みそ汁 鶏肉のマーマレード焼き 大根サラダ フルーツカクテル缶	米 天かす	鶏肉	コーン もやし マーマレード だいこん きゅうり にんじん フルーツカクテル缶	エネルギー 491KCal たんぱく質 19.0g 脂 質 12.8g カルシウム 148mg 食塩相当量 1.6g
	午後おやつ	牛乳 ソフトクレープ(ばなな)	牛乳 ソフトクレープ	牛乳		
10 金 ★ 目 の 美 食 デ ー ★	20 月	昼食 二色ご飯 みそ汁 ごぼうときゅうりのサラダ オレンジ	米	鶏ひき肉 たまご ベーコン	グリーンピース なめこ はくさい ごぼう きゅうり にんじん コーン オレンジ	エネルギー 507KCal たんぱく質 19.3g 脂 質 19.8g カルシウム 67mg 食塩相当量 2.1g
	午後おやつ	10日→麦茶 ブルーベリーゼリー 20日→麦茶 たこ焼き	10日→麦茶 20日→麦茶 たこ焼き		ブルーベリーゼリー	
14 火	30 木	昼食 ご飯 すまし汁 鮭のみそマヨ焼き さつまいもサラダ みかん缶	米 さつまいも	鮭 魚肉ソーセージ	こまつな ねぎ きゅうり みかん缶	エネルギー 517KCal たんぱく質 20.0g 脂 質 14.0g カルシウム 212mg 食塩相当量 1.9g
	午後おやつ	牛乳 アスバラビスケット	牛乳 アスバラビスケット	牛乳		
15 水	28 火	昼食 ロールパン(いちご&マーガリン) コンソメスープ オムレツ キャベツのおかか和え 黄桃缶	ロールパン マーガリン	牛乳 卵 ちくわ	イチゴジャム だいこん にんじん キャベツ きゅうり 黄桃缶	エネルギー 468KCal たんぱく質 17.0g 脂 質 16.9g カルシウム 184mg 食塩相当量 2.3g
	午後おやつ	牛乳 やわらかおかき	牛乳 やわらかおかき	牛乳 きなこ		
16 木	29 水	昼食 醤油ラーメン ぎょうざ ほうれん草の胡麻和え 白桃缶	中華麺	豚肉 ぎょうざ ちくわ	にんじん もやし ほうれん草 にんじん 白桃缶	エネルギー 557KCal たんぱく質 17.3g 脂 質 18.0g カルシウム 121mg 食塩相当量 2.4g
	午後おやつ	野菜ジュース やわらかサブレ	野菜ジュース やわらかサブレ		野菜ジュース	
22 水	★ お 誕 生 日 給 食 ★	わかめご飯 みそ汁 えびフライ シーザーサラダ ストロベリーゼリー	米	えび ハム 粉チーズ	かぼちゃ ねぎ ブロッコリー にんじん ストロベリーゼリー	エネルギー 673KCal たんぱく質 22.8g 脂 質 17.5g カルシウム 382mg 食塩相当量 2.3g
	午後おやつ	ジョア ケーキ	ジョア ケーキ	ジョア		
31 金	★ ハ ロ ウ イ ン 給 食 ★	カレーライス かぼちゃのハンバーグ マカロニサラダ カクテルゼリー	米 じゃがいも マカロニ	豚肉 ハンバーグ ツナ缶	たまねぎ にんじん かぼちゃ きゅうり にんじん カクテルゼリー	エネルギー 593KCal たんぱく質 17.2g 脂 質 23.0g カルシウム 195mg 食塩相当量 1.5g
	午後おやつ	牛乳 パンブキンパバロア	牛乳 パンブキンパバロア	牛乳		

※おやつ 10月13日(月)ページたべる
※マヨネーズは、卵不使用タイプになります。