



令和7年10月献立表(未満児)



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	朝食 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 363KCal たんぱく質 11.5g 脂 質 11.0g カルシウム 128mg 食塩相当量 1.5g
	午後おやつ	牛乳 焼きプリンタルト	焼きプリンタルト	牛乳		
2 木	21 火	朝食 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 372KCal たんぱく質 15.1g 脂 質 8.9g カルシウム 156mg 食塩相当量 1.1g
	午後おやつ	牛乳 シュークリーム(いちご)	シュークリーム	牛乳 牛乳		
3 金	17 金	朝食 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 399KCal たんぱく質 12.4g 脂 質 12.9g カルシウム 159mg 食塩相当量 1.7g
	午後おやつ	牛乳 麩のラスク	麩	牛乳 バター		
6 月	☆ 十五 夜 給 食 ☆	朝食 カレーライス うさぎハンバーグ添え 小松菜の和え湯 バナナ	米 ジャがいも	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 422KCal たんぱく質 12.7g 脂 質 11.2g カルシウム 216mg 食塩相当量 1.8g
	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		朝食 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 341KCal たんぱく質 14.7g 脂 質 12.7g カルシウム 93mg 食塩相当量 1.3g
	午後おやつ	麦茶 フライドポテト	フライドポテト			
8 水	24 金	朝食 ご飯 みそ汁 豚肉のしょうが焼き ブロッコリーサラダ バイン缶	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 バイン缶	エネルギー 444KCal たんぱく質 15.4g 脂 質 12.2g カルシウム 121mg 食塩相当量 1.2g
	午後おやつ	牛乳 丸ぼうろ	丸ぼうろ	牛乳		
9 木	27 月	朝食 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	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 384KCal たんぱく質 14.2g 脂 質 10.0g カルシウム 117mg 食塩相当量 1.2g
	午後おやつ	牛乳 ソフトクレープ(ばなな)	ソフトクレープ	牛乳		
10 金	20 月	朝食 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 402KCal たんぱく質 15.5g 脂 質 17.3g カルシウム 52mg 食塩相当量 1.0g
	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	たこ焼き		ブルーベリーゼリー	
14 火	30 木	朝食 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 420KCal たんぱく質 16.0g 脂 質 11.1g カルシウム 169mg 食塩相当量 1.4g
	午後おやつ	牛乳 アスバラビスケット	アスバラビスケット	牛乳		
15 水	28 火	朝食 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 393KCal たんぱく質 14.2g 脂 質 14.1g カルシウム 150mg 食塩相当量 1.8g
	午後おやつ	牛乳 やわらかおかき	おかき	牛乳 きなこ		
16 木	29 水	朝食 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 405KCal たんぱく質 12.8g 脂 質 13.0g カルシウム 91mg 食塩相当量 1.8g
	午後おやつ	野菜ジュース やわらかサブレ	やわらかサブレ		野菜ジュース	
22 水	☆ お 誕 生 日 給 食 ☆	朝食 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 527KCal たんぱく質 18.0g 脂 質 13.4g カルシウム 354g 食塩相当量 1.7g
	午後おやつ	ジョア ケーキ	ケーキ	ジョア		
31 金	☆ ハ ロ ウ イ ン 給 食 ☆	朝食 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 ジャがいも 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 510KCal たんぱく質 15.4g 脂 質 20.0g カルシウム 159mg 食塩相当量 1.4g
		牛乳 パンプキンパバロア	パンプキンパバロア	牛乳		

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