



令和7年 10月 予定献立表

しあわせ保育園



日(曜)	献立	エネルギーKcal	主 な 材 料 名			午前おやつ (未満児)	午後おやつ
		蛋白質 g 脂質 g	熱や力に なるもの	血や肉や骨 になるもの	体の調子を 整えるもの		
1(水)	【食物繊維の日】 ご飯、キャベツの味噌汁 ネギ塩チキン 切り干し大根サラダ、青のりポテト	476 21.6 19.6	精白米 じゃが芋 ごま油	鶏肉、ハム 油揚げ	切り干し大根 キャベツ、人参 きゅうり、玉ねぎ	麦茶 せんべい	くるくるベーコンパイ 牛乳
2(木)	【豆腐の日】 ご飯、にら玉スープ 麻婆豆腐 海藻サラダ、梨 ご飯、きのこの味噌汁	480 17.6 16.8 483	精白米 砂糖 ごま油	豆腐、豚肉 ツナ、わかめ 鶏卵、味噌 鰻、ベーコン	サニーレタス にら、きゅうり ねぎ、干し椎茸 コーン、えのき	りんごジュース 黒糖蒸しパン 牛乳	
3(金)	鰻の南蛮漬け ほうれん草とコーンのソテー、厚焼き玉子	24.9 18.7	精白米 片栗粉 調合油	鶏卵、バター 味噌、醤油	ピーマン、しめじ キャベツ、ねぎ	麦茶 ビスケット	チキンナゲット 牛乳
4(土)	油麩丼 バナナ 豆腐のすまし汁	464 21.9 12.7	精白米 油麩 砂糖	鶏肉、鶏卵 豆腐、醤油 牛乳	人参、ねぎ 小ねぎ、バナナ 干し椎茸	ヨーグルト	お菓子 牛乳
6(月)	【お月見】 ご飯、のっぺい汁 鮭のもじり焼き 小松菜と厚揚げの炒め物、お月見ゼリー	472 22.0 12.2	精白米 里芋 ごま油	鮭、厚揚げ 鶏肉、油揚げ 醤油、牛乳	小松菜、大根 人参、コーン ねぎ	野菜ジュース	黒糖まんじゅう 牛乳
7(火)	ご飯、ねぎのスープ ブルコギ炒め ブロッコリーナムル、錦糸しゅうまい	474 18.6 22.8	精白米 ごま油 砂糖	豚肉、豆腐 味噌、醤油 鶏卵	にら、もやし ブロッコリー カリフラワー	牛乳	マカロニグラタン 麦茶
8(水)	ピラフ、ABCスープ えびフライ シーザーサラダ、ミニロールケーキ	467 16.2 19.0	精白米 マカロニ じゃが芋	えび、鶏卵 ウインナー ベーコン	人参、レタス キャベツ、コーン きゅうり、玉ねぎ	野菜ジュース	はるまきピザ 牛乳
9(木)	ふりかけご飯、じゃが芋の味噌汁 ほっけの塩焼き 炒り豆腐、ほうれん草のごま和え	464 23.3 13.0	精白米 じゃが芋 ごま	ほっけ、豆腐 鶏肉、醤油 鶏卵、味噌	ほうれん草 もやし、人参 グリーンピース	ヤクルト	【アメリカンドッグの日】 アメリカンドッグ 牛乳
10(金)	【ポテトサラダの日・トマトの日】 クロワッサン、コーンスープ 鶏肉のデミソースかけ ポテトサラダ、トマト	474 21.5 19.5	クロワッサン じゃが芋 小麦粉	鶏肉、ハム バター、牛乳 豚肉、鰹節	玉ねぎ、トマト きゅうり、人参 コーン、キャベツ	ゼリー	【お好み焼きの日】 お好み焼き 麦茶
11(土)	和風スープスパゲティ バナナ	462 16.8 16.3	スパゲティ オリーブ油	ベーコン 牛乳、醤油	えのき、椎茸 舞茸、玉ねぎ 小松菜、人参	ヨーグルト	お菓子 牛乳
13(月)	体育の日						
14(火)	秋野菜カレー ブロッコリーサラダ	484 18.5 16.5	精白米 さつまい マヨネーズ	鶏肉、ツナ 鶏卵	れんこん、人参 玉ねぎ、しめじ ブロッコリー	野菜ジュース	メープルマフィン 牛乳
15(水)	ご飯、麩の味噌汁 鶏肉のから揚げ チンゲン菜の中華和え、南瓜の甘露	481 19.9 19.7	精白米 麩 片栗粉	鶏肉、ハム 豚肉、味噌 醤油	南瓜、えのき チンゲン菜 もやし、人参	牛乳	【焼きうどんの日】 焼きうどん 麦茶

日(曜)	献立	エネルギーKcal	主 な 材 料 名			午前おやつ (未満児)	午後おやつ
		蛋白質 g 脂質 g	熱や力に なるもの	血や肉や骨 になるもの	体の調子を 整えるもの		
16(水)	ミルクパン、クラムチャウダー スパニッシュオムレツ イタリアンサラダ、ミートボール	481 16.4 26.6	ミルクパン じゃが芋 オリーブ油	鶏卵、チーズ ハム、あさり 豚肉、牛乳	パプリカ、レタス グリーンピース サニーレタス	ヤクルト	みかんフルーチェ
17(金)	ご飯、なすの味噌汁 赤魚のバター醤油焼き 塩肉じゃが、きゅうりの酢の物	471 18.7 15.6	精白米 じゃが芋 砂糖	赤魚、バター 豚肉、わかめ 醤油、鶏卵	きゅうり、なす 玉ねぎ、人参 グリーンピース	麦茶 クッキー	ホットケーキ 牛乳
18(土)	五目うどん バナナ	472 20.7 12.4	うどん 牛乳	鶏肉、油揚げ 鶏卵、牛乳 かまぼこ	ほうれん草 ねぎ、バナナ	プリン	お菓子 牛乳
20(月)	ふりかけご飯、セロリのスープ タンドリーチキン、ゴールドキウイ キャベツとソーセージのソテー	472 18.0 14.3	精白米 調合油 さつま芋	鶏肉、鶏卵 魚肉ソーセージ ヨーグルト	キャベツ、人参 干し椎茸、コーン 玉ねぎ、セロリ	ヤクルト	キャラメルポテト 牛乳
21(火)	ご飯、水菜のすまし汁 鯖の味噌煮 じゃが芋金平、小松菜と桜エビの和え物	471 20.4 15.9	精白米 じゃが芋 ごま油	鯖、桜エビ ベーコン 豆腐、味噌	小松菜、もやし ピーマン、人参 水菜、えのき	麦茶 せんべい	肉まん 牛乳
22(水)	ロールパン、クリームシチュー チーズはんぺんフライ スパゲティサラダ、バナナ	443 19.6 15.0	ロールパン パン粉 スパゲティ	はんぺん チーズ、ハム 鶏肉、牛乳	白菜、玉ねぎ かぶ、人参 ごぼう、きゅうり	ゼリー	ずいどん 麦茶
23(木)	ご飯、厚揚げの味噌汁 鯖のマヨコーン焼き 具沢山卵焼き、ポイルブロッコリー	504 24.5 19.1	精白米 じゃが芋 マヨネーズ	鯖、チーズ 鶏卵、厚揚げ ベーコン	コーン、ほうれん草 ブロッコリー 玉ねぎ、人参	野菜ジュース	チーズ蒸しパン 牛乳
24(金)	ご飯、小ねぎのすまし汁 松風焼き すき昆布の煮物、白菜のおかかボン酢和え	470 20.4 16.3	精白米 しらだき パン粉	豚肉、豆腐 鶏卵、昆布 さつま揚げ	白菜、小ねぎ もやし、人参 ねぎ、りんご	麦茶 ビスケット	【マーガリンの日】 ジャムマーガリンサンド りんご 牛乳
25(土)	海鮮あんかけ焼きそば バナナ 豆腐のスープ	466 18.4 19.3	中華麺 調合油 片栗粉	豚肉、えび いか、あさり 豆腐、醤油	干し椎茸、白菜 にら、玉ねぎ 人参、バナナ	プリン	お菓子 牛乳
27(月)	わかめご飯、ウインナーのスープ 鶏肉のレモン和え チンゲン菜ソテー、ミニチーズ	480 20.5 20.6	精白米 片栗粉 砂糖	鶏肉、チーズ ベーコン ウインナー	チンゲン菜 しめじ、コーン キャベツ、人参	野菜ジュース	お麩ラスク 牛乳
28(火)	ご飯、いんげんの味噌汁 鰹のゆかり揚げ れんこんサラダ、さつま芋の甘露	471 18.0 13.5	精白米 さつま芋 調合油	鰹、油揚げ 鶏卵、ひじき ベーコン	れんこん、人参 いんげん、大根 きゅうり、コーン	麦茶 せんべい	ココアケーキ 牛乳
29(水)	ご飯、キクラゲのスープ 八宝菜 バンサンズー、しゅうまい	475 21.0 19.2	精白米 春雨 片栗粉	豚肉、えび いか、あさり 豆腐、ハム	白菜、きゅうり ねぎ、玉ねぎ 椎茸、もやし	牛乳	ミートソースパンネ 麦茶
30(木)	ロールパン、クリームスープ 鯖のムニエル チリコンカン、梨	490 20.9 23.3	クロワッサン 小麦粉 マヨネーズ	鯖、豚肉 大豆、牛乳	白菜、玉ねぎ 人参、しめじ 果物	りんごジュース	あんこスティックパイ 牛乳
31(金)	【ハロウィン】 パンプキンカレー フルーツヨーグルト	481 14.3 15.4	精白米 じゃが芋 調合油	鶏肉、鶏卵 ヨーグルト バター	南瓜、コーン じゃが芋、人参 玉ねぎ、果物	ヤクルト	ハロウィンクッキー 麦茶

都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。 1食あたりの平均塩分量 未満児：1.6g