



# 令和7年10月分保育所給食予定表

日 曜	献立名	おやつ	材 料 名			栄養価 (3歳以上児)
			午前(以上児)	午後(全員)	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	コッペパン 鶏肉のフレーク焼き フレンチサラダ 青菜と豆腐のスープ	牛乳 ウエハース	コッペパン／マヨネーズ／フレークボテト／米サラダ油／三温糖／ホットケーキミックス／米白絞油／グラニュー糖	鶏肉／ベーコン／豆腐／牛乳／たまご／脱脂粉乳	キャベツ／きゅうり／にんじん／こまつな／玉ねぎ	エネルギー - 541 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 27.1 g 食塩相当量 2.2 g
		牛乳 シugardーナッツ				
2 木	ご飯 煮魚 ごぼうの和風サラダ みそ汁	牛乳 クラッカー	精白米／強化米／三温糖／ごま／ごま油／じゃがいも／強力粉／薄力粉／米サラダ油／ごま	ぶり／みそ／牛乳／あずき	しょうが／ごぼう／にんじん／きゅうり／もやし／キャベツ／ねぎ	エネルギー - 621 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 19.2 g 食塩相当量 2.1 g
		牛乳 あんまん				
3 金	ご飯 肉団子のケチャップ煮 プロッコリーのサラダ コーンポタージュ	牛乳 せんべい	精白米／強化米／パン粉／米白絞油／三温糖／米サラダ油／バター／薄力粉／お菓子	豚肉／たまご／ベーコン／牛乳／クリーム／ヨーグルト	玉ねぎ／プロッコリー／クリームコーン／パセリ	エネルギー - 631 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 27.3 g 食塩相当量 1.9 g
		麦茶 ヨーグルト お菓子				
4 土	山路うどん バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子	うどん／米サラダ油／三温糖／食パン／ジャム	鶏肉／油揚げ／牛乳	しめじ／にんじん／こまつな／バナナ	エネルギー - 516 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 12.6 g 食塩相当量 1.9 g
		麦茶 ジャムパン				
5 月	ご飯 魚の鍋照り 納豆和え みそ汁	牛乳 かぼちゃボーロ	精白米／強化米／三温糖／かたくり粉／米白絞油／さつまいも／バター	かじき／納豆／わかめ／みそ／牛乳／脱脂粉乳／たまご	しょうが／ごぼう／にんじん／きゅうり／もやし／レモン／にんじん／玉ねぎ	エネルギー - 602 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 19.6 g 食塩相当量 1.6 g
		牛乳 スイートポテト				
6 火	ご飯 蒸しシユーマイ きゅうりのレモン醤油和え 春雨スープ	牛乳 ビスケット	精白米／強化米／ごま油／かたくり粉／米白絞油／さつまいも／オリー油／三温糖	豚肉／わかめ／牛乳	玉ねぎ／しょうが／グリンピース／きゅうり／レモン／にんじん／コーン缶	エネルギー - 574 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 20.8 g 食塩相当量 2.3 g
		牛乳 フォカッチャ				
7 水	食パン ジャム チキンカツ もやしのごまサラダ トマトスープ	牛乳 せんべい	食パン／ジャム／薄力粉／パン粉／米白絞油／三温糖／ごま／じゃがいも／バター／精白米／強化米	鶏肉／たまご／ハム／ベーコン／牛乳／みそ	もやし／きゅうり／にんじん／玉ねぎ／トマト缶	エネルギー - 560 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 13.4 g 食塩相当量 2.2 g
		麦茶 おにぎり				
8 木	麦ご飯 ポークカレー コーンキヤベツ 黄桃缶	牛乳 せんべい	食パン／ジャム／薄力粉／パン粉／米白絞油／三温糖／ごま／じゃがいも／バター／精白米／強化米	鶏肉／たまご／ハム／ベーコン／牛乳／かつお節	もやし／きゅうり／にんじん／玉ねぎ／トマト缶	エネルギー - 554 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 13.3 g 食塩相当量 2.0 g
		麦茶 おにぎり				
9 金	麦ご飯 ポークカレー コーンキヤベツ 黄桃缶	牛乳 ビスケット	精白米／押麦／じゃがいも／米サラダ油／三温糖／ごま油／三温糖	豚肉／牛乳／きな粉	玉ねぎ／しょうが／グリンピース／きゅうり／レモン／にんじん／コーン缶	エネルギー - 658 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 23.4 g 食塩相当量 1.8 g
		牛乳 お麩ラスク				
10 金	ご飯 さけの西京焼き 切り干し大根煮 すまし汁	牛乳 せんべい	精白米／強化米／三温糖／ブルーベリーゼリー／お菓子	さけ／みそ／油揚げ／豆腐／牛乳	切干しだいこん／にんじん／ほうれんそう／ねぎ	エネルギー - 525 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 13.0 g 食塩相当量 2.0 g
		牛乳 ブルーベリーゼリー お菓子				
11 土	ナボリタン わかめスープ バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子	スパゲッティ／米サラダ油／コッペパン／チョコレートクリーム	豚肉／ベーコン／粉チーズ／わかれ／牛乳	にんにく／玉ねぎ／にんじん／ピーマン／コーン缶／バナナ	エネルギー - 579 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 2.2 g
		麦茶 チョコサンド				
12 月	ス ポ ー ツ の 日					
13 火	ご飯 けんちん揚げ 三色和え みそ汁	麦茶 ヨーグルト	精白米／強化米／三温糖／かたくり粉／米白絞油／薄力粉／バター／チョコチップ	豆腐／鶏肉／かつお節／油揚げ／みそ／牛乳	にんじん／ほうれんそう／もやし／かぶ／かぶの葉	エネルギー - 631 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 23.7 g 食塩相当量 1.9 g
		牛乳 スコーン				
14 水	ご飯 鶏肉のフレーク焼き フレンチサラダ 青菜と豆腐のスープ	牛乳 ウエハース	コッペパン／マヨネーズ／フレークボテト／米サラダ油／三温糖／ホットケーキミックス／米白絞油／グラニュー糖	鶏肉／ベーコン／豆腐／牛乳／たまご／脱脂粉乳	キャベツ／きゅうり／にんじん／こまつな／玉ねぎ	エネルギー - 541 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 27.1 g 食塩相当量 2.2 g
		牛乳 シugardーナッツ				
15 木	ご飯 煮魚 ごぼうの和風サラダ みそ汁	牛乳 クラッcker	精白米／強化米／三温糖／ごま／ごま油／じゃがいも／強力粉／薄力粉／米サラダ油／ごま	ぶり／みそ／牛乳／あずき	しょうが／ごぼう／にんじん／きゅうり／もやし／キャベツ／ねぎ	エネルギー - 621 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 19.2 g 食塩相当量 2.1 g
		牛乳 あんまん				
16 金	ご飯 肉団子のケチャップ煮 プロッコリーのサラダ コーンポタージュ	牛乳 せんべい	精白米／強化米／パン粉／米白絞油／三温糖／米サラダ油／バター／薄力粉	豚肉／たまご／ベーコン／牛乳／クリーム／ヨーグルト	玉ねぎ／プロッコリー／クリームコーン／パセリ／みかん缶／パイナップル缶／もも缶	エネルギー - 594 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 26.6 g 食塩相当量 1.7 g
		麦茶 フルーツヨーグルト				

日 曜	献立名	おやつ	材 料 名			栄養価 (3歳以上児)
			午前(以上児)	午後(全員)	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	
18 土	山路うどん バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子	うどん／米サラダ油／三温糖／食パン／ジャム	鶏肉／油揚げ／牛乳	しめじ／にんじん／こまつな／バナナ	エネルギー - 516 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 12.6 g 食塩相当量 1.9 g
		麦茶 ジャムパン				
20 月	ご飯 魚の鍋照り 納豆和え みそ汁	牛乳 かぼちゃボーロ	精白米／強化米／三温糖／かたくり粉／米白絞油／さつまいも／バター	かじき／納豆／わかめ／みそ／牛乳／脱脂粉乳／たまご	しょうが／こまつな／ほうれんそう／だいこん／玉ねぎ	エネルギー - 602 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 19.6 g 食塩相当量 1.6 g
		牛乳 スイートポテト				
21 火	ご飯 蒸しシユーマイ きゅうりのレモン醤油和え 春雨スープ	牛乳 ビスケット	精白米／強化米／ごま油／かたくり粉／はるさめ／強力粉／オリーブ油／三温糖	豚肉／わかめ／牛乳	玉ねぎ／しょうが／グリンピース／きゅうり／レモン／にんじん／コーン缶	エネルギー - 574 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 20.8 g 食塩相当量 2.3 g
		牛乳 フォカッチャ				
22 水	食パン ジャム チキンカツ もやしのごまサラダ トマトスープ	牛乳 せんべい	食パン／ジャム／薄力粉／パン粉／米白絞油／三温糖／ごま／じゃがいも／バター／精白米	鶏肉／たまご／ハム／ベーコン／牛乳／みそ	もやし／きゅうり／にんじん／玉ねぎ／トマト缶	エネルギー - 560 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 13.4 g 食塩相当量 2.2 g
		麦茶 焼きおにぎり				
23 木	麦ご飯 ポークカレー コーンキヤベツ 黄桃缶	牛乳 ビスケット	精白米／押麦／じゃがいも／米サラダ油／三温糖／焼きふ／バター	豚肉／牛乳／きな粉	にんじん／玉ねぎ／キャベツ／きゅうり／コーン缶／もも缶	エネルギー - 658 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 23.4 g 食塩相当量 1.8 g
		牛乳 お麩ラスク				
24 金	ご飯 さけの西京焼き 切り干し大根煮 すまし汁	牛乳 せんべい	精白米／強化米／三温糖／ぶどうゼリー／お菓子	さけ／みそ／油揚げ／豆腐／牛乳	切干しだいこん／にんじん／ほうれんそう／ねぎ	エネルギー - 523 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 13.0 g 食塩相当量 2.0 g
		牛乳 ぶどうゼリー お菓子				
25 土	ナボリタン わかめスープ バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子	スパゲッティ／米サラダ油／コッペパン／チョコレートクリーム	豚肉／ベーコン／粉チーズ／わかれ／牛乳	にんにく／玉ねぎ／にんじん／ピーマン／コーン缶／バナナ	エネルギー - 579 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 2.2 g
		麦茶 チョコサンド				
27 月	ご飯 さばの塩焼き ひじきの炒り煮 みそ汁	牛乳 ビスケット	精白米／強化米／しらたき／米サラダ油／三温糖／じゃがいも／食パン	さば／ひじき／凍り豆／牛乳／チーズ	にんじん／キャベツ／玉ねぎ	エネルギー - 573 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 22.1 g 食塩相当量 2.0 g
		牛乳 チーズトースト				
28 火	ご飯 けんちん揚げ 三色和え みそ汁	麦茶 ヨーグルト	精白米／強化米／三温糖／かたくり粉／米白絞油／薄力粉／バター／チョコチップ	豆腐／鶏肉／かつお節／油揚げ／みそ／牛乳	にんじん／ほうれんそう／もやし／かぶ／かぶの葉	エネルギー - 631 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 23.7 g 食塩相当量 1.9 g
		牛乳 スコーン				
29 水	コッペパン タンドリーチキン マカロニサラダ 小松菜のスープ	牛乳 ウエハース	コッペパン／マカロニ／マヨネーズ／精白米／強化米／ごま／ぎょうざの皮／米白絞油	鶏肉／ヨーグルト／ツナ缶／塩昆布	しょうが／にんにく／キャベツ／にんじん／こまつな／玉ねぎ</td	