



10月 給食献立

2025年 美木多いっちゃん保育園
都合により献立を変更する事があります。

日曜日	曜日	栄養価			朝食やつ	昼食	材 料 名			おやつ	材 料 名		
			乳児	幼児			赤・血や肉を作る	緑・体の調子を整える	黄・熱や力の元になる		赤	緑	黄
1	水	エネルギー	545	566	牛乳 ビスコ	ロールパン	牛肉・コンソメ	玉ねぎ・人参・マッシュルーム・ブロッコリー キャベツ・人参・コーン 黄桃缶	ロールパン	牛乳 フライドポテト	牛乳	シュースト ポテト 塩 植物油	
		蛋白質	18.7	19.2		じゃが芋・ビーフシチュールー							
		脂質	21.8	21.6		和風ドレッシング							
		食塩	2.1	2.6									
2	木	エネルギー	559	621	牛乳 バナナ	ご飯	豚肉・味噌 焼売 チキンスープ	キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン わかめ・にら	米	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳	ココア ホットケー キミックス 上白糖	
		蛋白質	21.1	23.7		ホイコーロー			しょうゆ・酒・上白糖・なたね油				
		脂質	16.3	17.4		焼売							
		食塩	1.5	2.0		春雨スープ			春雨・塩				
3	金	エネルギー	477	498	牛乳 サラダせん	ご飯	鶏卵・木綿豆腐・豚肉・かつお・だし・煮干し	もやし・玉ねぎ・にら・人参 ブロッコリー・人参 小松菜・玉ねぎ	米	牛乳 杏仁豆腐	牛乳	バイン缶 黄桃缶	杏仁豆腐
		蛋白質	21.7	23.9		豆腐のチャンブルー			しょうゆ・ごま油				
		脂質	15.4	13.6		ブロッコリーのおかか和え			しょうゆ・上白糖				
		食塩	1.0	1.1		小松菜のすまし汁			しょうゆ・塩				
4	土	エネルギー	183	160	牛乳 味しらべ	お弁当会				牛乳 星たべよ ラムネ	牛乳	星たべよ ラムネ	
		蛋白質	7.0	5.3									
		脂質	9.7	7.7									
		食塩	0.4	0.3									
6	月	エネルギー	553	611	牛乳 たべっこバイビー	うさぎカレー	合挽きミンチ ツナ	玉ねぎ・人参 カリフラワー・人参 バイン缶・みかん缶	米・カレールー・なたね油	牛乳 お月見スイートポテ ト	牛乳	さつま芋 マーガリン 上白糖	
		蛋白質	16.9	17.7		ツナサラダ			青じそドレッシング				
		脂質	19.6	20.2		フルーツ缶							
		食塩	2.5	3.0									
7	火	エネルギー	528	554	牛乳 サッポロポ テト	ご飯	鮭	しょうが・ねぎ・ブロッコリー 大根・わかめ・人参 えのき・しめじ・ねぎ	米	牛乳 ふのラスク	牛乳	おつゆ麩 マーガリン 上白糖	
		蛋白質	21.6	21.5		鮭の香味焼き			しょうゆ・上白糖・酒・塩・ごま油				
		脂質	20.3	20.2		大根とわかめのさっぱり和え			青じそドレッシング				
		食塩	1.0	1.2		きのこのすまし汁			しょうゆ・塩				
8	水	エネルギー	387	413	牛乳 ビスコ	五目うどん	豚肉・細切り蒲鉾	玉ねぎ・椎茸・ねぎ カリフラワー・人参・しその香 バイン缶	うどん・しょうゆ・みりん	牛乳 ジャムクラッカーサン ド	牛乳	全粒粉クラッ カー いちごジャ ム	
		蛋白質	15.7	16.6		カリフラワーのゆかり和え			しょうゆ				
		脂質	13.4	11.8		バイン缶							
		食塩	1.2	1.4									
9	木	エネルギー	502	549	牛乳 バナナ	ご飯	ささみ コンソメ	ケチャップ・キャベツ ほうれん草・人参 玉ねぎ・人参・パセリ	米	牛乳 フルーツ寒天	牛乳	黄桃缶 バイン缶	寒天 上白糖
		蛋白質	14.2	14.7		かぼちゃコロッケ			かぼちゃコロッケ・植物油・とんかつソース・塩				
		脂質	14.9	15.0		ほうれん草とささみのサラダ			エッグケア				
		食塩	1.2	1.5		コンソメスープ			しょうゆ・塩				
10	金	エネルギー	505	539	牛乳 サラダせん	豚肉と高野の卵とじ丼	豚肉・高野豆腐・鶏卵 味噌	玉ねぎ・人参・みつば キャベツ・人参・塩昆布 玉ねぎ・わかめ	米・しょうゆ・みりん・上白糖	牛乳 ポップコーン	牛乳	ポップコーン なたね油 塩	
		蛋白質	19.8	21.5		キャベツの昆布和え			しょうゆ				
		脂質	17.4	16.5		わかめの味噌汁							
		食塩	1.3	1.6									
14	火	エネルギー	528	597	牛乳 マリー	ご飯	メンチカツ	ケチャップ・ブロッコリー チンゲン菜・人参 大根・人参・玉ねぎ	米	牛乳 りんご寒天 サラダせん	牛乳	寒天 アップル ジュース 上白糖 サラダせん	
		蛋白質	15.7	16.9		メンチカツ			植物油・とんかつソース・塩				
		脂質	18.5	20.3		チンゲン菜の和え物			しょうゆ・上白糖				
		食塩	1.6	2.1		大根のスープ			しょうゆ・塩				
15	水	エネルギー	523	551	牛乳 ビスコ	きのこご飯	揚げ さわら 味噌	しめじ・えのき・まいたけ・人参 しょうが・小松菜 白菜・人参・ねぎ	米・酒・みりん・塩・しょうゆ	牛乳 シュガーパイ	牛乳	パイシート グラニュー 糖	
		蛋白質	21.5	21.0		さわらの照り焼き			上白糖・しょうゆ・みりん				
		脂質	18.9	17.7		白菜の味噌汁							
		食塩	1.4	1.6									
16	木	エネルギー	583	636	牛乳 バナナ	ご飯	鶏肉・コンソメ 細切り蒲鉾 コンソメ	玉ねぎ・しめじ・トマト・ホール缶・ケチャップ・パセリ 小松菜・人参 玉ねぎ・人参・パセリ	米	牛乳 ウインナーパン	牛乳 ウインナー ヨーグルト	ケチャップ ホットケー キミックス なたね油	
		蛋白質	22.0	24.0		マカロニチキン			マカロニ・なたね油・上白糖・塩				
		脂質	18.1	18.9		小松菜のごまだれ和え			ごまだれ				
		食塩	1.7	2.3		オニオンスープ			しょうゆ・塩				
17	金	エネルギー	641	711	牛乳 サラダせん	ポークカレー	豚肉 ツナ	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・人参 オレンジ	米・じゃが芋・カレールー・なたね油	牛乳 ももケーキ	牛乳 鶏卵	黄桃缶	小麦粉 なたね油 上白糖
		蛋白質	20.3	22.3		ブロッコリーとツナのサラダ			和風ドレッシング				
		脂質	24.1	24.6		オレンジ							
		食塩	2.4	2.9									

日曜日	栄養価				朝おやつ	昼食	材 料 名			おやつ	材 料 名		
		乳児	幼児				赤：血や肉を作る	緑：体の調子を整える	黄：熱や力の元になる		赤	緑	黄
18 土	エネルギー	365	434	kcal	牛乳 ぱりんこ	中華そば ほうれん草のごま和え みかん缶	豚肉・チキンスープ	コーン・もやし・人参・チンゲン菜 ほうれん草・人参 みかん缶	中華そば・塩・しょうゆ・ごま油 ごま・しょうゆ・上白糖	牛乳 ラムネ 源氏パイ	牛乳		ラムネ 源氏パイ
	蛋白質	15.6	16.6	g									
	脂質	13.3	14.0	g									
	食塩	1.6	1.7	g									
20 月	エネルギー	549	597	kcal	牛乳 たべっこベイベー	ご飯 肉団子の中華風あんかけ チンゲン菜のナムル わかめスープ	ミートボール・チキンスープ	玉ねぎ・人参・ピーマン・ケチャップ チンゲン菜・人参 わかめ・玉ねぎ・コーン	米 なたね油・しょうゆ・上白糖・酢・片栗粉 ごま・しょうゆ・上白糖・ごま油・塩	牛乳 さつま芋のバター焼き	牛乳		さつま芋 有塩バター
	蛋白質	18.9	18.9	g									
	脂質	18.2	17.8	g									
	食塩	1.5	2.0	g									
21 火	エネルギー	586	685	kcal	牛乳 サッポロポテト	ご飯 麻婆豆腐 餃子 野菜スープ	木綿豆腐・豚ミンチ・チキンスープ・味噌	しょうが・玉ねぎ・人参・ねぎ 餃子 チンゲン菜・もやし・人参・コーン	米 なたね油・ごま油・しょうゆ・みりん・片栗粉	牛乳 ちんすこう	牛乳		小麦粉 片栗粉 上白糖 なたね油
	蛋白質	21.2	24.2	g									
	脂質	21.8	25.0	g									
	食塩	1.8	2.3	g									
22 水	エネルギー	538	594	kcal	牛乳 ビスコ	☆お誕生日会☆ ご飯 鶏の唐揚げ 大根サラダ コンソメスープ	鶏肉	しょうが・ブロッコリー 大根・人参・きゅうり 玉ねぎ・コーン	米 しょうゆ・みりん・片栗粉・植物油・上白糖 青じそドレッシング 塩・しょうゆ	牛乳 プリンアラモード	牛乳 ホイップ		黄桃缶 プリンミックス
	蛋白質	19.1	21.7	g									
	脂質	20.2	21.6	g									
	食塩	1.3	1.9	g									
23 木	エネルギー	355	347	kcal	牛乳 パナナ	ご飯 白身魚の幽庵焼き 小松菜の煮浸し ちくわの味噌汁	ホキ 揚げ ちくわ・味噌	レモン果汁 小松菜・人参 玉ねぎ・ねぎ	米 酒・しょうゆ・上白糖・じゃが芋 しょうゆ・上白糖・みりん	お茶 柿 ぼたぼた焼き		柿	ほうじ茶 ぼたぼた焼
	蛋白質	16.0	13.9	g									
	脂質	6.0	2.7	g									
	食塩	1.1	1.4	g									
24 金	エネルギー	487	500	kcal	牛乳 サラダせん	ミートスパゲティー ほうれん草とツナのサラダ コンソメスープ	合挽きミンチ ツナ コンソメ	玉ねぎ・人参・マッシュルーム・トマトホール缶・ケチャップ・パセリ ほうれん草・人参 玉ねぎ・人参・パセリ	スパゲティ・塩・なたね油・ウスターソース 和風ドレッシング しょうゆ・塩	お茶 ゆかりおにぎり		しその香	ほうじ茶 米
	蛋白質	19.0	19.5	g									
	脂質	11.8	8.5	g									
	食塩	1.9	2.3	g									
25 土	エネルギー	499	552	kcal	牛乳 味しらべ	ピラフ 具だくさんスープ パイン缶	鶏肉・コンソメ コンソメ	玉ねぎ・ミックスベジタブル 玉ねぎ・人参 パイン缶	米・塩・なたね油 じゃが芋・しょうゆ・塩	牛乳 ぱりんこ アスパラガスビスケット	牛乳		ぱりんこ アスパラガスビスケット
	蛋白質	16.5	17.3	g									
	脂質	14.6	14.0	g									
	食塩	1.0	1.2	g									
27 月	エネルギー	445	490	kcal	牛乳 たべっこベイベー	豚丼 ほうれん草のサラダ 大根の味噌汁	豚肉 味噌	玉ねぎ・人参・ねぎ ほうれん草・コーン 大根・ねぎ	米・しょうゆ・みりん・上白糖 和風ドレッシング おつゆ麩	お茶 フルーチェ 味しらべ	牛乳		ほうじ茶 フルーチェ (イチゴ) 味しらべ
	蛋白質	16.8	16.7	g									
	脂質	10.2	8.7	g									
	食塩	1.5	1.7	g									
28 火	エネルギー	463	466	kcal	牛乳 マリー	☆お誕生日会☆ 和風スパゲティー ブロッコリーのサラダ コンソメスープ	ツナ	玉ねぎ・人参・ほうれん草・しめじ ブロッコリー・コーン 玉ねぎ・人参・パセリ	スパゲティ・なたね油・しょうゆ・昆布茶・塩 ごまだれ 塩・しょうゆ	お茶 たぬきおにぎり		ねぎ	ほうじ茶 米 しょうゆ みりん 天かす
	蛋白質	16.7	16.4	g									
	脂質	10.1	7.3	g									
	食塩	1.7	1.9	g									
29 水	エネルギー	498	585	kcal	牛乳 ビスコ	ご飯 竹輪の磯辺揚げ 切干大根の煮物 わかめのすまし汁	ちくわ 揚げ	青のり・人参 切干大根・人参・干し椎茸 わかめ・玉ねぎ・ねぎ	米 塩・天ぷら粉・植物油・しょうゆ・上白糖 しょうゆ・上白糖・みりん・なたね油 しょうゆ・塩	牛乳 きな粉サンド	牛乳 きな粉		食パン 有塩バター 上白糖
	蛋白質	16.8	20.3	g									
	脂質	16.6	16.6	g									
	食塩	1.4	2.2	g									
30 木	エネルギー	577	612	kcal	牛乳 パナナ	ご飯 さわらの西京焼き 白菜の和え物 湯葉のすまし汁	さわら・白味噌 湯葉	ほうれん草 白菜・人参 玉ねぎ・みつば	米 酒・みりん・上白糖・しょうゆ しょうゆ・上白糖 しょうゆ・塩	牛乳 クッキー	牛乳		小麦粉 上白糖 マーガリン
	蛋白質	20.9	20.7	g									
	脂質	22.3	23.2	g									
	食塩	1.3	1.9	g									
31 金	エネルギー	513	603	kcal	牛乳 サラダせん	ご飯 鶏のマーマレード焼き 小松菜とじゃこの和え物 なめこの味噌汁	鶏肉 ちりめんじゃこ 味噌	インゲン 小松菜・人参 なめこ・人参・ねぎ	米 しょうゆ・マーマレード・上白糖 しょうゆ・上白糖	牛乳 ホットケーキ	牛乳		ホットケーキ キーマーブルシロップ
	蛋白質	20.2	23.9	g									
	脂質	17.0	18.4	g									
	食塩	1.8	2.5	g									