

10月 予定献立表

令和7年10月 志村さかした保育園

日付	乳児午前 おやつ	給食	おやつ	使用している食材	エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)	
1(水)	おかし 牛乳	ご飯 麻婆豆腐 小松菜のナムル ワンタンスープ 柿(1歳児:バナナ)	鶏塩うどん 牛乳	玉ねぎ、人参、にら、生姜、にんにく、豚ひき、木綿、ごま油、醤油、味噌、三温糖、塩、片栗粉、小松菜、もやし、ごまきゅうり、にんにく、ねぎ、鶏ひき、ワンタンの皮、葉ねぎ、干し椎茸、だしかつお、だし昆布、鶏もも、ねぎ、ほうれん草	幼 乳	522 478	23.6 21.2
2(木)	果物 牛乳	レーズンロール カレイのトマトソース じゃこサラダ ポテト バナナ	おかかチーズ おにぎり 牛乳	カレイ、玉ねぎ、しめじ、トマト、にんにく、塩、こしょう、オリーブオイル、ケチャップ、人参、キャベツ、きゅうり 黄パプリカ、醤油、三温糖、酢、油、鶏肉、えのき、ねぎ、じゃが芋、小松菜、だしかつお、だし昆布、かつお節、チーズ	幼 乳	513 468	28.0 24.5
3(金)	おかし 牛乳	ご飯 鶏の照り焼き 野菜の胡麻味噌和え 豆腐のすまし汁 りんご(1歳児:オレンジ)	ジャムサンド 牛乳	鶏もも、生姜、醤油、三温糖、みりん、さつま芋、じゃが芋、蓮根、黄パプリカ、ブロッコリー、すりごま、いりごま ねぎ、人参、舞茸、大根、小松菜、豆腐、だしかつお、だし昆布、塩、味噌、ごま油、ブルーベリージャム	幼 乳	533 473	25.6 23.3
4(土)	おかし 牛乳	中華丼 甘酢和え もやしのスープ バナナ	おかし 牛乳	玉ねぎ、人参、竹の子、椎茸、キャベツ、にんにく、生姜、青梗菜、豚肉、ごま油、塩、醤油、片栗粉 大根、きゅうり、黄パプリカ、ツナ、酢、三温糖、ねぎ、えのき、もやし、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布	幼 乳	555 499	22.1 20.0
6(月)	おかし 牛乳	ご飯 秋鮭のきのこあん バナナ ブロッコリーのしらす和え かぶの味噌汁	メープルバター トースト 牛乳	鮭、玉ねぎ、人参、えのき、椎茸、しめじ、生姜、だしかつお、だし昆布、醤油、塩、ごま油、片栗粉、ブロッコリー きゅうり、黄パプリカ、しらす、かぶ、ねぎ、ほうれん草、豆腐、豚ばら、味噌、メープルシロップ、バター	幼 乳	514 468	25.1 22.2
7(火)	果物 牛乳	ちゃんぽん風うどん ささ身のサラダ さつま芋とりんごの重ね煮 柿(1歳児:オレンジ)	カレーピラフ 牛乳	豚肉、玉ねぎ、人参、もやし、にんにく、生姜、青梗菜、干し椎茸、キャベツ、厚揚げ、かまぼこ、豆乳、だしかつお、だし昆布、味噌 さつま芋、りんご、レーズン、三温糖、鶏ささ身、ブロッコリー、きゅうり、黄パプリカ、ごま、すりごま、醤油、三温糖、酢、ごま油、ピーマン、豚ひき	幼 乳	545 488	23.5 21.0
8(水)	おかし 牛乳	ご飯 豆腐入り鶏つくね 切干大根のマヨサラダ 豚汁 みかん	スープマカロニ 牛乳	木綿、鶏ひき、玉ねぎ、人参、蓮根、葉ねぎ、生姜、ゼラチン、塩、パン粉、豆乳、醤油、みりん、片栗粉、切干大根、きゅうり、カットマト コーン、ツナ、すりごま、マヨネーズ、ねぎ、人参、里芋、ごぼう、小松菜、舞茸、大根、豚肉、だし煮干し、だし昆布、味噌、油、しめじ、にんにく	幼 乳	584 519	27.0 23.7
9(木)	果物 牛乳	胚芽ロール ブルドポーク フレンチサラダ かぼちゃスープ オレンジ	昆布おにぎり 牛乳	豚肩ロース、玉ねぎ、人参、セロリ、にんにく、生姜、バセリ粉、粉チーズ、パプリカ粉、ケチャップ、ソース、酒、三温糖、佃煮昆布 キャベツ、きゅうり、黄パプリカ、ブロッコリー、オリーブ油、酢、塩、醤油、かぼちゃ、ねぎ、しめじ、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布	幼 乳	600 538	27.1 23.7
10(金)	おかし 牛乳	納豆ご飯 白身魚の磯辺揚げ 梨(1歳児:オレンジ) ほうれん草の胡麻和え 厚揚げの味噌汁	バナナケーキ 牛乳	納豆、たくあん、小松菜、カレイ、生姜、青のり、塩、酒、小麦粉、油、ほうれん草、きゅうり、もやし、ごま、すりごま 厚揚げ、玉ねぎ、舞茸、かぶ、いんげん、だしかつお、だし昆布、味噌、醤油、BP、豆乳、バナナ、三温糖	幼 乳	514 527	22.3 23.9
11(土)				運動会			
13(月)				スポーツの日			
14(火)	果物 牛乳	醤油ラーメン かぼちゃのいとこ煮 ツナサラダ バナナ	そぼろおにぎり 牛乳	豚肉、ねぎ、人参、干し椎茸、白菜、にんにく、生姜、ニラ、鶏がら、豚骨、だし昆布、醤油、塩 かぼちゃ、小豆、だしかつお、ツナ、キャベツ、もやし、きゅうり、三温糖、酢、オリーブオイル、鶏ひき、生姜	幼 乳	567 492	23.4 20.7
15(水)	おかし 牛乳	ゆかりご飯 鮭の西京焼き 根菜きんぴら 麩のすまし汁 柿(1歳児:オレンジ)	ココアクリームサンド 牛乳	ゆかり、鮭、生姜、味噌、三温糖、酒、みりん、人参、蓮根、ごぼう、白滝、さつま揚げ、いんげん、ごま油 ねぎ、舞茸、大根、小松菜、麩、だしかつお、だし昆布、醤油、塩、ココア、マーガリン	幼 乳	544 475	25.0 22.3
16(木)	果物 牛乳	バターロール ナスのミートグラタン しょうゆフレンチ きのこスープ オレンジ	りんごのケーキ 牛乳	玉ねぎ、人参、ナス、豚ひき、カットマト、トマトピューレ、にんにく、チーズ、マカロニ、小麦粉、油、塩、三温糖、ケチャップ ソース、キャベツ、きゅうり、コーン、醤油、酢、椎茸、舞茸、えのき、白菜、ほうれん草、だしかつお、だし昆布、BP、豆乳、りんご	幼 乳	596 535	21.4 19.4
17(金)	おかし 牛乳	ご飯 鶏のから揚げ みかん 大根のシャキシャキサラダ キャベツの味噌汁	焼きそば 牛乳	鶏もも、生姜、醤油、片栗粉、酒、油、大根、きゅうり、人参、もやし、しらす、すりごま、酢、三温糖、ごま油 ねぎ、えのき、キャベツ、小松菜、油揚げ、だしかつお、だし昆布、味噌、もやし、豚肉	幼 乳	515 465	27.4 23.9
18(土)	おかし 牛乳	焼肉丼 塩キャベツサラダ チンゲン菜のスープ バナナ	おかし 牛乳	玉ねぎ、豚肉、にんにく、生姜、人参、もやし、ほうれん草、醤油、三温糖、塩、ごま油、片栗粉 キャベツ、きゅうり、酢、ねぎ、青梗菜、かぶ、舞茸、だしかつお、だし昆布	幼 乳	581 519	24.9 22.0
20(月)	おかし 牛乳	ご飯 厚揚げ入り麻婆春雨 オレンジ ひじきのサラダ さつま芋の味噌汁	黒糖蒸しパン 牛乳	玉ねぎ、人参、竹の子、椎茸、にら、生姜、にんにく、豚ひき、春雨、厚揚げ、醤油、三温糖、塩、片栗粉、ごま油、ひじき きゅうり、黄パプリカ、キャベツ、酢、さつま芋、ねぎ、しめじ、葉ねぎ、だしかつお・昆布、味噌、小麦粉、BP、豆乳、黒糖	幼 乳	554 494	20.4 18.7
21(火)	果物 牛乳	鶏ときのこのクリームスパゲティ コールソーサラダ トマトと大根のスープ 柿(1歳児:オレンジ)	わかめおにぎり 牛乳	鶏もも、人参、玉ねぎ、椎茸、えのき、マッシュルーム、にんにく、ほうれん草、牛乳、小麦粉、油、塩、こしょう、醤油 キャベツ、きゅうり、コーン、オリーブオイル、酢、三温糖、ねぎ、トマト、大根、しめじ、小松菜、豚肉、だしかつお・昆布	幼 乳	595 523	24.4 21.7
22(水)	おかし 牛乳	カレーライス ブロッコリーサラダ コーンスープ みかん	ジャージャー麺 牛乳	人参、玉ねぎ、にんにく、生姜、豚肉、カットマト、小麦粉、油、ケチャップ、ソース、カレー粉、塩、豚ひき、竹の子、きゅうり ブロッコリー、黄パプリカ、醤油、三温糖、酢、オリーブオイル、ねぎ、大根、えのき、コーン、ほうれん草、だしかつお・昆布	幼 乳	567 518	25.1 22.7
23(木)	果物 牛乳	ごまロール 鮭フライ グリーンサラダ ポテトスープ バナナ	中華おこわ 牛乳	鮭、玉ねぎ、たくあん、赤パプリカ、小麦粉、塩、パン粉、マヨドレ、三温糖、酢、ブロッコリー、きゅうり、キャベツ コーン、オリーブオイル、小松菜、じゃがいも、人参、ねぎ、椎茸、だしかつお、昆布、醤油、竹の子、人参、豚肉	幼 乳	608 541	27.1 23.8
24(金)	おかし 牛乳	ご飯 鶏の香味焼き 小松菜のお浸し 白菜の味噌汁 梨(1歳児:バナナ)	あんバターサンド 牛乳	鶏もも、ねぎ、生姜、醤油、三温糖、みりん、小松菜、きゅうり、えのき、しらす、油揚げ、塩 白菜、人参、玉ねぎ、しめじ、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、味噌、こしあん、バター	幼 乳	541 504	25.5 23.1
25(土)	おかし 牛乳	チャーハン 豚肉とキャベツの炒め煮 わかめスープ バナナ	おかし 牛乳	ねぎ、人参、コーン、葉ねぎ、豚ひき、生姜、ごま油、醤油、塩、豚肉、キャベツ、にんにく、ピーマン、味噌 玉ねぎ、大根、えのき、わかめ、小松菜、だしかつお、だし昆布、醤油、塩	幼 乳	583 524	24.2 22.0
27(月)	おかし 牛乳	ご飯 カレイの煮つけ 酢の物 けんちん汁 バナナ	シュガートースト 牛乳	カレイ、生姜、醤油、三温糖、みりん、きゅうり、人参、キャベツ、黄パプリカ、わかめ、しらす、酢 玉ねぎ、ごぼう、里芋、大根、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、塩、みりん、マーガリン、砂糖	幼 乳	505 464	23.7 21.2
28(火)	果物 牛乳	あんかけ焼きそば 昆布和え 豆腐入り華風スープ りんご(1歳児:バナナ)	ゆかりおにぎり 牛乳	豚肉、玉ねぎ、人参、竹の子、椎茸、キャベツ、青梗菜、にんにく、生姜、かまぼこ、醤油、塩、ごま油、片栗粉 大根、黄パプリカ、きゅうり、塩昆布、ねぎ、えのき、豚ひき、生姜、木綿、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、ゆかり	幼 乳	516 473	21.2 19.6
29(水)	おかし 牛乳	ハヤシライス 春雨サラダ 大根のスープ ラ・フランス	焼うどん 牛乳	玉ねぎ、人参、豚肉、トマトジュース、トマトピューレ、にんにく、牛脂、小麦粉、油、ケチャップ、ソース、醤油、塩、三温糖、春雨、 きゅうり、黄パプリカ、鶏ささみ、ごま油、大根、ねぎ、小松菜、椎茸、だしかつお、だし昆布、キャベツ、もやし、豚肩ロース、かつお節	幼 乳	552 494	23.1 20.6
30(木)	果物 牛乳	さつま芋パン 鶏のパン粉焼き オレンジ マカロニサラダ ほうれん草のスープ	ピラフ 牛乳	鶏むね、にんにく、パン粉、バセリ、オリーブオイル、塩、粉チーズ、こしょう、マカロニ、キャベツ、きゅうり、人参、 コーン、マヨネーズ、ねぎ、大根、しめじ、ほうれん草、だしかつお、だし昆布、醤油、玉ねぎ、ピーマン、バター、鶏肉	幼 乳	601 539	28.6 24.8
31(金)	おかし 牛乳	おぼけご飯 ハンバーグ みかん かぶとコーンのサラダ 根菜ミネストローネ	かぼちゃの ケーキ 牛乳	鮭、豚ひき、玉ねぎ、人参、ピーマン、ゼラチン、パン粉、豆乳、ソース、三温糖、片栗粉、マヨドレ、かぶ、コーン、小麦粉、BP、バター、南瓜、醤油 きゅうり、ブロッコリー、油、酢、ねぎ、しめじ、カットマト、ごぼう、蓮根、キャベツ、小松菜、にんにく、豚肉、だしかつお・昆布、ケチャップ、ココア	幼 乳	629 552	25.3 22.4

※ 仕入れの都合により献立を変更することがあります。

※ 食べたことのない食材がありましたらご家庭で食べてみてください。

	基準値	幼児	573	24.4	平均値	幼	567	24.2
		乳児	487	20.7		乳	505	21.6