

10月 献立表 幼児食

2025 年 10 月

ひたち野うしく保育園つくしんぼ

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの		
1 水	ごはん たらものムニエル 五色和え みそ汁	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎シュガーラスク	たら、かにかま、削り節、牛乳	こまつな、りょうとうもやし、ぶなしめじ、コーン缶、たまねぎ、カットわかめ、かぼちゃ	うるち米、薄力粉、有塩バター、フランスパン、マーガリン、グラニュー糖	エネルギー 491kcal たんぱく質 19.5g 脂質 17.0g 炭水化物 69.8g 塩分 2.2g	
2 木	ごはん 回鍋肉 じゃこサラダ みそ汁	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎ホットケーキ	豚かた肉、しらす、油揚げ、牛乳、豆乳、卵	キャベツ、青ピーマン、たまねぎ、にんじん、きゅうり、レタス、ブロッコリー、えのきたけ	うるち米、上白糖、炒め油、サラダ油、釜焼きふ、ホットケーキミックス、メープルシロップ	エネルギー 576kcal たんぱく質 23.4g 脂質 21.7g 炭水化物 77.1g 塩分 2.4g	
3 金	ごはん スパニッシュオムレツ 小松菜の納豆和え みそ汁	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎バナナ ◎ウエハース	液卵、豚ひき肉、油揚げ、挽きわり納豆、牛乳	ブロッコリー、たまねぎ、こまつな、だいこん、にんじん、まいたけ、長ねぎ、りょうとうもやし、バナナ	うるち米、じゃがいも、炒め油	エネルギー 539kcal たんぱく質 22.5g 脂質 18.2g 炭水化物 76.1g 塩分 2.0g	
4 土	カレーライス スープ	◎牛乳(pm) ◎青りんごゼリー ◎ビスケット	豚もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、コーン缶	うるち米、じゃがいも、炒め油、釜焼きふ	エネルギー 520kcal たんぱく質 16.9g 脂質 15.6g 炭水化物 84.7g 塩分 2.5g	
6 月	さつまいもごはん ほっけの塩焼き 大根のそぼろあんかけ すまし汁	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎お月見ゼリー	ほっけ、鶏ひき肉、木綿豆腐、牛乳	だいこん、にんじん、こまつな、たまねぎ、レモン、粉寒天	うるち米、さつまいも、上白糖、かたくり粉	エネルギー 441kcal たんぱく質 19.6g 脂質 10.5g 炭水化物 71.9g 塩分 2.3g	
7 火	ごはん ピーマンの肉詰め ひじきの炒り煮 みそ汁	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎かりんとうトースト	豚ひき肉、牛乳、大豆水煮缶、油揚げ	青ピーマン、たまねぎ、干しひじき、にんじん、さやいんげん、ぶなしめじ、キャベツ	うるち米、パン粉、炒め油、上白糖、じゃがいも、食パン、黒砂糖	エネルギー 524kcal たんぱく質 22.1g 脂質 17.9g 炭水化物 76.8g 塩分 2.5g	
8 水	スタミナ丼 ほうれん草のお浸し けんちん汁	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎ハムチーズパイ ◎オレンジ	豚もも肉、かつお節、木綿豆腐、牛乳、ロースハム、プロセスチーズ	にら、たまねぎ、りょうとうもやし、ほうれんそう、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、ネーブルオレンジ	うるち米、押麦、ごま油、かたくり粉、さといも、サラダ油	エネルギー 537kcal たんぱく質 24.3g 脂質 20.5g 炭水化物 69.2g 塩分 1.9g	
9 木	豆乳担々麺 蒸しかぼちゃ グレープフルーツ	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎あおさのおにぎり	豚ひき肉、豆乳、牛乳	チンゲンサイ、長ねぎ、りょうとうもやし、コーン缶、かぼちゃ、バナナ、あおのり	蒸し中華めん、すりごま、上白糖、ごま油、うるち米、たふら粉	エネルギー 612kcal たんぱく質 23.3g 脂質 16.6g 炭水化物 102.9g 塩分 3.3g	
10 金	ごはん すき焼き風煮 キャベツのおかか和え みそ汁	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎おせんべい ◎バナナ	豚かた肉、焼き豆腐、なると、かつお節、油揚げ、牛乳	はくさい、たまねぎ、長ねぎ、キャベツ、にんじん、りょうとうもやし、なめこ、カットわかめ、バナナ	うるち米、しらたき、上白糖	エネルギー 534kcal たんぱく質 23.0g 脂質 14.9g 炭水化物 81.9g 塩分 2.4g	
14 火	ごはん 豚肉と野菜の甘酢炒め カニ風味サラダ みそ汁	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎大学芋	豚もも肉、かにかま、牛乳	たまねぎ、たけのこ、青ピーマン、きゅうり、キャベツ、カットわかめ、にんじん、えのきたけ、こまつな	うるち米、上白糖、炒め油、かたくり粉、さつまいも、揚げ油、いりごま	エネルギー 567kcal たんぱく質 20.8g 脂質 18.7g 炭水化物 85.0g 塩分 2.3g	
15 水	ごはん カレーとり天 大根サラダ 麩のスープ	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎あべかわマカロニ	鶏むね肉、卵、ツナ缶、木綿豆腐、牛乳、きな粉	だいこん、きゅうり、にんじん、カットわかめ、まいたけ、万能ねぎ	うるち米、かたくり粉、薄力粉、揚げ油、マカロニ、上白糖	エネルギー 577kcal たんぱく質 24.6g 脂質 22.0g 炭水化物 75.2g 塩分 1.9g	
16 木	ごはん 八宝菜 もやしのナムル みそ汁	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎チーズコーン蒸しパン	豚ばら肉、なると、ロースハム、牛乳、プロセスチーズ	はくさい、にんじん、たけのこ、きくらげ、りょうとうもやし、ほうれんそう、だいこん、ぶなしめじ、たまねぎ、コーン缶	うるち米、上白糖、ごま油、かたくり粉、いりごま、ホットケーキミックス、サラダ油	エネルギー 634kcal たんぱく質 22.9g 脂質 28.2g 炭水化物 78.0g 塩分 2.9g	
17 金	ごはん さばの味噌煮 きゅうりの酢の物 すまし汁	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎お好み焼き	さば、かにかま、牛乳、豚ひき肉、卵、削り節	きゅうり、にんじん、カットわかめ、こまつな、長ねぎ、キャベツ、あおのり	うるち米、上白糖、いりごま、釜焼きふ、薄力粉、ながいも	エネルギー 519kcal たんぱく質 22.9g 脂質 17.9g 炭水化物 72.2g 塩分 2.3g	
20 月	ごはん 肉豆腐 チーズと野菜の和え物 みそ汁	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎甘食	豚かた肉、焼き豆腐、プロセスチーズ、油揚げ、牛乳、卵、コンデンスミルク	たまねぎ、にんじん、はくさい、たけのこ、えのきたけ、きゅうり、キャベツ、ブロッコリー、なめこ、カットわかめ	うるち米、しらたき、上白糖、サラダ油、マーガリン、薄力粉	エネルギー 574kcal たんぱく質 25.3g 脂質 20.8g 炭水化物 77.2g 塩分 2.6g	
21 火	ごはん 豚肉のケチャップ炒め シーザーサラダ みそ汁	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎チヂミ	豚もも肉、牛乳、豚ひき肉、ピザ用チーズ	たまねぎ、ぶなしめじ、なす、にんじん、きゅうり、ブロッコリー、レタス、黄ピーマン、トマト、かぼちゃ、えのきたけ、ほうれんそう、にら	うるち米、炒め油、上新粉、薄力粉、ごま油、上白糖	エネルギー 571kcal たんぱく質 25.1g 脂質 20.7g 炭水化物 77.3g 塩分 2.3g	
22 水	ごはん かに玉あんかけ 春雨サラダ みそ汁	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎チーズクラッカー ◎ぶどう	液卵、かにかま、牛乳、クリームチーズ	たまねぎ、干しいたけ、グリーンピース、にんじん、りょうとうもやし、きゅうり、だいこん、長ねぎ、ぶなしめじ、シャインマスカット	うるち米、炒め油、上白糖、かたくり粉、緑豆はるさめ、ごま油	エネルギー 507kcal たんぱく質 18.6g 脂質 15.9g 炭水化物 76.5g 塩分 2.5g	
23 木	わかめごはん かじきの照り焼き ごま和え みそ汁	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎焼きそば	めかじき、牛乳、豚かた肉	こまつな、りょうとうもやし、にんじん、たまねぎ、カットわかめ、キャベツ、あおのり	うるち米、すりごま、上白糖、じゃがいも、蒸し中華めん、炒め油	エネルギー 491kcal たんぱく質 23.0g 脂質 14.5g 炭水化物 73.6g 塩分 3.4g	
24 金	お楽しみ献立						
25 土	カレーライス スープ	◎牛乳(pm) ◎青りんごゼリー ◎おせんべい	豚もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、コーン缶	うるち米、じゃがいも、炒め油、釜焼きふ	エネルギー 526kcal たんぱく質 17.0g 脂質 13.8g 炭水化物 90.3g 塩分 2.7g	
27 月	ごはん 豚肉のしょうが焼き 切干大根の煮物 みそ汁	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎レモンのケーキ	豚かた肉、油揚げ、牛乳、卵	たまねぎ、切干しだいこん、にんじん、しいたけ、りょうとうもやし、はくさい、ぶなしめじ、レモン	うるち米、上白糖、炒め油、ホットケーキミックス、有塩バター	エネルギー 583kcal たんぱく質 21.0g 脂質 23.6g 炭水化物 76.8g 塩分 2.3g	
28 火	みそラーメン ピーマンの中華和え バナナ	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎焼きいも	豚ひき肉、ツナ缶、牛乳	キャベツ、長ねぎ、りょうとうもやし、コーン缶、にんじん、青ピーマン、バナナ	蒸し中華めん、上白糖、ごま油、さつまいも	エネルギー 448kcal たんぱく質 16.7g 脂質 12.3g 炭水化物 77.4g 塩分 2.8g	
29 水	ビビンバ丼 和風サラダ 中華スープ	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎くず餅 ◎おせんべい	豚ひき肉、かにかま、牛乳、きな粉	りょうとうもやし、にんじん、ほうれんそう、ブロッコリー、きゅうり、れんこん、カットわかめ、えのきたけ、万能ねぎ	うるち米、押麦、上白糖、ごま油、かたくり粉、黒砂糖	エネルギー 583kcal たんぱく質 21.7g 脂質 19.9g 炭水化物 86.6g 塩分 3.0g	
30 木	ごはん 鶏のマーマレード焼き 根菜のきんぴら みそ汁	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎ツナマヨコーントースト	鶏もも肉、木綿豆腐、牛乳、ツナ缶	オレンジマーマレード、たまねぎ、ごぼう、にんじん、れんこん、キャベツ、かぼちゃ、コーン缶	うるち米、板こんにゃく、ごま油、上白糖、食パン	エネルギー 551kcal たんぱく質 21.5g 脂質 22.0g 炭水化物 72.4g 塩分 2.3g	
31 金	ごはん 鮭のきのこソース さつまいものサラダ みそ汁	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎ハロウィーンクッキー ◎オレンジ	ぎんざけ、牛乳、ロースハム、油揚げ	たまねぎ、ぶなしめじ、マッシュルーム、きゅうり、レタス、だいこん、にんじん、ネーブルオレンジ	うるち米、有塩バター、薄力粉、さつまいも、グラニュー糖、食塩不使用バター	エネルギー 629kcal たんぱく質 22.1g 脂質 24.9g 炭水化物 86.0g 塩分 1.8g	