

令和7年度

10月の献立予定表

栄光愛児園・さみどり分園

♪しっかり食べて元気いっぱい過ごそう♪

日	曜 日	献立名	おやつ	あか		き		みどり		栄養価
				血、肉、骨になる食べ物	熱、力のもとになる食べ物	体の調子を整える食べ物	エネルギー			
							たんぱく質			
							脂質			
							塩分			
1	水	 おべんとうの日	メロンパン 牛乳	牛乳 スキムミルク	小麦粉 バター ホットケーキミックス			162kcal 5.8g 6.0g 0.2g		
2	木	焼きそば こぶき芋 レタスとたまごのスープ	ひじきおにぎり 麦茶	ぶた肉 卵 ひじき	あおりの ベーコン	中華めん ご飯	じゃがいも	たまねぎ きゃべつ ピーマン	にんじん もやし レタス	452kcal 17.0g 11.4g 1.6g
3	金	ご飯 鮭フライ コールスローサラダ 青菜とえのきのみそ汁 バナナ	かぼちゃまぜまぜ 牛乳	さけ 木綿豆腐 きな粉	牛乳 みそ 生クリーム	ご飯 パン粉	小麦粉 マヨネーズ風調味料	きゃべつ きゅうり ほうれんそう バナナ	にんじん コーン えのき かぼちゃ	541kcal 20.8g 19.8g 1.2g
4	土	きゃべつのパスタ ほうれん草ソテー コンソメスープ	袋菓子 麦茶	ツナ	ベーコン	スパゲッティー	バター	きゃべつ ほうれんそう にんじん	たまねぎ コーン	244kcal 8.7g 4.2g 0.7g
6	月	ご飯 豚肉のしょうが炒め ブロッコリーのツナサラダ 白菜と豆腐のすまし汁	お月見団子 (乳児・ばらは蒸しパン) 牛乳	ぶた肉 木綿豆腐	ツナ 牛乳	ご飯 白玉粉	マヨネーズ風調味料 上新粉	たまねぎ しょうが にんじん はくさい	ピーマン ブロッコリー しめじ	469kcal 19.7g 17.7g 1.3g
7	火	きつねうどん 五目たまご焼き 切干大根のごま和え	さつまいもパイ 牛乳	油揚げ 卵 ハム 牛乳	なると とりひき肉 ひじき	うどん さつまいも	ごま パイシート	長ねぎ にんじん いんげん きゅうり	ほうれんそう たまねぎ 切干大根	497kcal 19.5g 18.8g 3.1g
8	水	舞茸の炊き込みご飯 鶏肉のバーベキューソース マカロニサラダ わかめと厚揚げのみそ汁	フルーツヨーグルト 麦茶	とり肉 厚揚げ わかめ	ハム みそ ヨーグルト	ご飯 マヨネーズ風調味料	マカロニ	にんじん まいだけ きゅうり パイン缶 バナナ	ごぼう たまねぎ もやし みかん缶	450kcal 17.0g 17.7g 1.9g
9	木	ご飯 タラのもみじ焼き フレンチサラダ けんちん汁 オレンジ	ココアケーキ 牛乳	たら みそ	油揚げ 牛乳	ご飯 マヨネーズ風調味料 こんにゃく	小麦粉 さといも ホットケーキミックス	にんじん きゅうり ごぼう 長ねぎ	きゃべつ コーン だいこん オレンジ	461kcal 17.8g 12.1g 1.5g
10	金	高野豆腐のそぼろ丼 じゃこサラダ ワンタンスープ	あんぱん 牛乳	とりひき肉 しらす 牛乳 あんこ	高野豆腐 ベーコン スキムミルク	ご飯 小麦粉	ワンタンの皮 バター	にんじん しょうが レタス たまねぎ	干しいたけ きゅうり こまつな	457kcal 18.5g 11.5g 1.6g
11	土	☆運動会☆								
13	月	☆スポーツの日☆								
14	火	ハヤシライス スティック野菜 コンソメスープ	きな粉ドーナツ 牛乳	ぶた肉 きな粉	牛乳	ご飯 ホットケーキミックス	マヨネーズ風調味料	たまねぎ マッシュルーム缶 だいこん コーン	にんじん きゅうり きゃべつ	507kcal 18.4g 18.2g 1.9g
15	水	ご飯 さわらの竜田揚げ 切干大根のナムル もやしと油揚げのみそ汁 柿(乳児・ばらはバナナ)	ボンデケーショ 牛乳	さわら みそ 牛乳	油揚げ チーズ	ご飯 ごま	小麦粉 じゃがいも	しょうが にんじん もやし 柿	切干大根 きゅうり 長ねぎ	532kcal 19.8g 18.0g 1.1g
16	木	ご飯 タンドリーチキン きんぴらごぼう 高野豆腐のすまし汁	ごまベーコンパン 牛乳	とり肉 さつま揚げ スキムミルク 牛乳	ヨーグルト 高野豆腐 ベーコン	ご飯 小麦粉	ごま バター	しょうが にんじん ほうれんそう	ごぼう いんげん しめじ	496kcal 19.5g 20.6g 1.7g
17	金	ミートソーススパゲティ 花野菜のサラダ きのこチャウダー	五平餅 麦茶	ぶたひき肉 ウインナー みそ	ツナ 牛乳	スパゲッティー ご飯	小麦粉	たまねぎ にんにく カリフラワー しいたけ ミックスベジタブル	にんじん ブロッコリー しめじ マッシュルーム缶	443kcal 17.8g 11.3g 1.8g

