

令和7年 10月分

幼児食献立表

子鳩保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前	日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前
		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					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	ご飯 シチュー ヨーグルトサラダ	米/麦/じゃがいも/ コーン缶/マヨネーズ 有塩バター/クラッ カー/レーズン/塩せ んべい	鶏成鶏肉モモ(皮付き) /スキムミルク/ロー スハム/卵/ヨーグル ト/牛乳	玉葱/人参/グリーンピー ス(冷凍)/きゅうり/キャ ベツ	牛乳 レーズンクラッカー		17 金	ご飯 五目卵焼き きんぴらごぼう すまし汁	米/麦/サラダ油/三 温糖/しらたき/ごま 油/ビスケット/さつま いも	卵/スキムミルク/し らす干し/凍り豆腐/ 豚肩(赤肉)/いりこ/ 牛乳/生クリーム/ ヨーグルト	さやいんげん/人参/ごほう /こまつな/はくさい/生し いたけ(菌床栽培、生)/葉ね ぎ	牛乳 ビスケットモンブラン	
2 木	ご飯 豆腐と挽肉のみそ煮 ナムル コンスープ	米/麦/サラダ油/三温糖 /でんぶん/ごま油/ごま (いり)/コーン缶/食パ ン/有塩バター/クラッ カー	絞豆腐/豚ひき肉/ ベーコン/卵/牛乳	人参/玉葱/葉ねぎ/もや し/きゅうり/パセリ	牛乳 シュガートースト		18 土	塩焼きそば 中華スープ 果物	干し中華めん(乾)/サ ラダ油/ごま油/でん ぶん/ハードビスケッ ト/塩せんべい	豚モモ(脂肪なし)/ 木綿豆腐/牛乳	キャベツ/もやし/人参/玉 葱/ねぎ/にんにく(りん茎) /チンゲンツァイ/干し椎茸 /バナナ	牛乳 ビスケット	
3 金	ご飯 スパニッシュオムレツ ごまサラダ スープ	米/麦/じゃがいも/ ごま(乾)/サラダ油/ 三温糖/塩せんべい	卵/ベーコン/プロセ スチーズ/牛乳/ロー スハム/木綿豆腐/い りこ/ヨーグルト	人参/玉葱/キャベツ/ きゅうり/チンゲンツァイ /えのきたけ/バナナ/も も(缶詰果実)/温州蜜柑缶 詰(果実)	牛乳 フルーツヨーグルト		20 月	ご飯 魚のごま油焼き れんこんの炒め煮 ニラ玉スープ	米/麦/でんぶん/ご ま油/サラダ油/三温 糖/マカロニ/塩せん べい	アラスカめゆけ/豚肩 (脂肪なし)/卵/牛乳 /きな粉(大豆)	れんこん/こまつな/にら/ 人参/玉葱/生しいたけ(菌 床栽培、生)	牛乳 あべ川マカロニ	
4 土	スパゲティミートソース スープ	スパゲッティ/サラダ 油/ビスケット/塩せ んべい	牛ひき肉/豚ひき肉/ パルメザンチーズ/鶏 若鶏肉モモ(皮なし)/ いりこ/牛乳	人参/玉葱/青ピーマン/ だいこん/生しいたけ/葉 ねぎ	牛乳 ビスケット		21 火	ご飯 雑菜 みそ汁 果物	米/麦/サラダ油/書 道はるさめ/三温糖/ でんぶん/黒砂糖/ク ラッカー	豚モモ(脂身付き)/卵 /油揚げ/いりこ/牛 乳/スキムミルク/き な粉	キャベツ/もやし/人参/干 し椎茸/西洋かぼちゃ/玉葱 /ネーブル	牛乳 スキムわらびもち	
6 土	ご飯 魚のカレームニエル 小松菜のサラダ 春雨スープ 果物	米/麦/揚げ油/コー ン缶/サラダ油/三温 糖/春雨/塩せんべい	ホキ/まぐろ缶詰/ ベーコン/いりこ/牛 乳/スキムミルク/プ ロセスチーズ/卵	こまつな/きゅうり/キャ ベツ/ぶなしめじ/人参/ バナナ/西洋かぼちゃ	牛乳 かぼちゃおやき		22 月	まごころ弁当	コーンフレーク/塩せ んべい	牛乳	バナナ/パインアップル(缶 詰)	牛乳 フルーツコーンフレーク	
7 火	ご飯 チキンピーズ 鉄分たっぷりサラダ 果物	米/麦/じゃがいも/ サラダ油/三温糖/モ チコメ/ビスケット	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/大 豆(国産、乾)/プロセス チーズ/干ひき/ロー スハム/豚中型種ロース(赤肉) /油揚げ	玉葱/人参/トマト/グ リンピース(冷凍)/こまつ な/ネーブル/干し椎茸	牛乳 中華おこわ		23 木	コーンご飯 鶏肉から揚げ ポテトサラダ キャベツスープ 果物	米/コーン缶/有塩バ ター/でんぶん/マヨ ネーズ/じゃがいも/ 食パン/三温糖/塩せ んべい	鶏若鶏肉モモ(皮付き) /卵/ローズハム/ ベーコン/牛乳/生ク リーム	人参/玉葱/パセリ/にんに く/きゅうり/キャベツ/え のきたけ/ぶなしめじ/ネー ブル/バナナ/パイン缶詰/ もも(缶詰果実)	牛乳 フルーツサンド	
8 水	米粉パン ミネストローネ 果物 牛乳	パン/マカロニ/じゃ がいも/サラダ油/米 /三温糖/塩せんべい	ベーコン/かつお節/ 牛乳/しらす干し(半乾 燥品)	玉葱/人参/セロリー/に んにく(りん茎)/パセリ/ バナナ	牛乳 おかかおにぎり		24 金	ご飯 肉じゃが わかめの酢の物 みそ汁	米/麦/じゃがいも/ しらたき/キザラ/ご ま/三温糖/有塩バ ター/塩せんべい	和牛肩(脂肪なし)/わ かめ/焼き竹輪/かつ お節/油揚げ/豆腐/ いりこ/牛乳/プロセ スチーズ/卵	玉葱/人参/グリーンピース (冷凍)/きゅうり/えのきた け/葉ねぎ	牛乳 米粉のチーズ入り蒸しパン	
9 木	ご飯 肉豆腐 ハリハリなます みそ汁	米/麦/しらたき/サ ラダ油/三温糖/コー ン缶/有塩バター/は ちみつ/ウエハース	和牛肩(脂肪なし)/絞 り豆腐/干ひき/油 揚げ/わかめ/いりこ /牛乳/卵	人参/玉葱/ねぎ/切干し だいこん/きゅうり/はく さい	牛乳 コーンパンケーキ		25 土	チャンポン 南瓜そばろ煮 果物	干し中華めん(乾)/サ ラダ油/三温糖/ク ラッカー/塩せんべい	豚中型種モモ(赤肉)/ 牛乳/鶏ひき肉	キャベツ/玉葱/もやし/人 参/きくらげ(乾)/日本かぼ ちゃ/バナナ	牛乳 クラッカー	
10 金	ご飯 八宝菜 ワンタンスープ 果物	米/麦/サラダ油/三 温糖/ごま油/でんぶ ん/ポーロ	豚肩(赤肉)/焼き竹輪 /むきえび/鶏成鶏肉 胸(皮なし)/牛乳/卵	はくさい/もやし/玉葱/ チンゲンツァイ/干し椎茸 /人参/にんにく/えのき たけ/ねぎ/バナナ/りん ご	牛乳 米粉のりんごケーキ		27 月	ご飯 魚のてりやき わかめの酢の物 豚汁	米/麦/三温糖/サラ ダ油/ごま/さといも /さつまいも/ごま/ウ エハース	米/麦/三温糖/サラ ダ油/ごま/さといも /さつまいも/ごま/ウ エハース	さわら/わかめ/かつ お節/豚中型種モモ(脂 肪なし)/木綿豆腐/い りこ	きゅうり/人参/ごほう/だ いこん/ねぎ	牛乳 大学芋
11 土	煮込みうどん 昆布豆	うどん(乾)/三温糖/ ハードビスケット/塩 せんべい	鶏若鶏肉胸(皮付き)/ 蒸しかまぼこ/いり こ/大豆(国産、乾)/ こんぶ/牛乳	玉葱/人参/キャベツ/こ ねぎ	牛乳 ビスケット		28 火	ご飯 秋野菜の煮物 おかか和え みそ汁	米/麦/さつまいも/ 三温糖/コーン缶/焼 きふ(板ふ)/ごま油/ 塩せんべい	鶏若鶏肉モモ(皮付き) /かつお節/わかめ/ いりこ/牛乳/しらす 干し/卵	人参/ごほう/れんこん/ぶ なしめじ/グリーンピース(冷 凍)/キャベツ/もやし/こ まつな/ねぎ	牛乳 ご飯お焼き	
14 火	ご飯 魚のソース煮 キャベツの塩昆布和え 汁ピーン	米/麦/三温糖/ごま 油/ピーン/ごま/油 /ウエハース	さわら/塩昆布/かつ お節/豚モモ(脂肪な し)/いりこ(出汁用い りこ)/牛乳/卵	キャベツ/トウモロコシ/玉 葱/人参/もやし/葉ねぎ	牛乳 米粉の沖縄風ドーナツ		29 水	ご飯 キーマカレー ごまマヨネーズ和え	米/麦/じゃがいも/ マヨネーズ/有塩バ ター/はちみつ/コー ン缶/ごま/パン/ビ スケット	牛ひき肉/豚ひき肉/ 卵/ローズハム/牛乳 /あずき(つぶ)	玉葱/人参/青ピーマン/リ んご/にんにく(りん茎)/ キャベツ/きゅうり	牛乳 あんバターサンド	
15 水	ご飯 秋のきのこカレー 大根サラダ	米/麦/じゃがいも/ マヨネーズ/有塩バ ター/はちみつ/ク ラッカー/いちごジャ ム/塩せんべい	鶏成鶏肉胸(皮付き)/ 牛乳/まぐろ缶詰(水煮 フルケイト)	玉葱/人参/ぶなしめじ/ えのきたけ/りんご/にん にく(りん茎)/だいこん/ きゅうり	牛乳 ジャムサンドクラッカー		30 木	ご飯 鶏肉の香味焼き 酢の物 豆腐スープ	米/麦/ごま油/サラ ダ油/ごま/三温糖/ コーンフレーク/レー ズン/塩せんべい	鶏若鶏肉モモ(皮付き) /わかめ/卵/木綿豆 腐/いりこ/牛乳	にんにく/きゅうり/玉葱/ こまつな/バナナ	牛乳 フルーツコーンフレーク	
16 木	ご飯 チャンプル 春雨の酢の物 みそ汁 果物	米/麦/マヨネーズ/ 春雨/コーン缶/三温 糖/ごま油/じゃがい も/食パン/ソフトビ スケット	豆腐/豚肉/卵/かつお節 /ローズハム/油揚げ/い りこ/牛乳/しらす干し/ あおのり/チーズ	人参/もやし/にら/きゅ うり/玉葱/ネーブル	牛乳 しらすトースト		31 金	ご飯 チズミート南瓜 ほうれん草とツナのソテー コンソメスープ	米/麦/サラダ油/有 塩バター/食パン/ コーン缶/塩せんべい	豚ひき肉/プロセス チーズ/まぐろ缶詰/ ベーコン/牛乳/まぐ ろ缶詰	玉葱/ぶなしめじ/西洋かぼ ちゃ/トマト缶/ほうれんそ う/エリンギ/にんにく/ キャベツ	牛乳 ツナチートースト	

座席くじ引
(降園児)
まごころ弁当
H.D.バス乗込
誕生会避難訓練
内科健診

3歳未満児	エネルギー	503 kcal	タンパク質	19.6 g
月平均栄養価	脂質	16.4 g	食塩相当量	3.0 g
3歳以上児	エネルギー	563 kcal	タンパク質	22.8 g
月平均栄養価	脂質	19.2 g	食塩相当量	3.2 g