



令和07年10月献立表



浜大津保育園

日(曜日)		午前間食	昼食	午後間食	食品名		
					からだをつくる【あか】	力や体温になる【きいろ】	からだの調子を整える【みどり】
1	水	牛乳 粉ふき芋	ごはん 豚肉の生姜焼き 胡瓜とじゃこの酢の物 みそ汁(うす揚げ,玉葱,レタス,えのき)	牛乳 クレープ(シュガーバター)	ぶたかたロース(赤肉) しらす干し みそ 薄揚げ 削り節 普通牛乳 無塩バター 鶏卵	精白米 三温糖 調合油 いりごま じゃがいも 薄力粉 グラニュー糖	しょうが にんじん たまねぎ 青ピーマン 生しいたけ きゅうり キャベツ 乾わかめ レタス えのきたけ まこんぶ
2	木	牛乳 オレンジ	麦ごはん サワラの南蛮漬け キャベツの和風マヨ和え みそ汁(もずく,大根,水菜,玉葱)	牛乳 ふかし芋 小魚	さわら しらす干し かつお節 みそ 削り節	精白米 おおむぎ 調合油 片栗粉 三温糖 マヨネーズ	たまねぎ にんじん 青ピーマン えのきたけ キャベツ ブロッコリー 冷凍コーン おきなわもずく だいこん みずな まこんぶ オレンジ りんごジュース
3	金	牛乳 胡瓜スティック	ごはん 茄子と豆腐のミートグラタン ブロッコリーのゴマサラダ スープ(キャベツ、人参、コーン、玉葱、鶏卵)	牛乳 りんごゼリー せんべい	絹ごし豆腐 プロセスチーズ ぶたひき肉 牛ひき肉 普通牛乳 かつお節 鶏卵 小魚	精白米 三温糖 薄力粉 無塩バター 調合油 いりごま ねりごま マヨネーズ さつまいも	たまねぎ にんじん なす ぶなしめじ ホールトマト にんにく トマトケチャップ ブロッコリー きゅうり キャベツ 冷凍コーン
4	土	お茶 せんべい	きつねうどん りんご	お茶 せんべい	薄揚げ 削り節	うどん	たまねぎ にんじん 青ねぎ りんご
6	月	牛乳 ビスケット	ごはん チキンカツ 蓮根の納豆和え みそ汁(豆腐,なす,白菜,えのき) 梨	牛乳 レモンヨーグルトケーキ	若鶏むね(皮なし) 鶏卵 普通牛乳 納豆 かつお節 絹ごし豆腐 みそ 削り節 無塩バター ヨーグルト	精白米 パン粉 薄力粉 調合油 三温糖 いりごま 薄力粉	れんこん きゅうり にんじん ほうれんそう はくさい なす えのきたけ まこんぶ レモン汁 梨
7	火	牛乳 蒸しブロッコリー	ごはん カレイの煮つけ 五目豆 みそ汁(キャベツ,なす,玉葱,わかめ)	牛乳 コンソメポテト 昆布	まがれい 大豆 削り節 焼き竹輪 みそ かつお節	精白米 三温糖 生いも板こんにゃく さといも じゃがいも 調合油	しょうが にんじん 生しいたけ だいこん さやいんげん まこんぶ ごぼう キャベツ たまねぎ 乾わかめ なす ブロッコリー 昆布
8	水	牛乳 チーズ	挽肉のカレーライス 春雨のマヨネーズ和え オレンジ	牛乳 ほうれん草豆乳蒸しパン 小魚	鶏ひき肉 ダイストマト かにかまぼこ 鶏卵 プロセスチーズ 小魚 調製豆乳	じゃがいも 調合油 精白米 はるさめ ごま油 マヨネーズ ホットケーキミックス	たまねぎ にんじん 生しいたけ なす ごぼう オクラ きゅうり キャベツ オレンジ ほうれんそう
9	木	牛乳 りんご	麦ごはん 鰯の塩焼き(年少鯖) ごぼうのきんぴら 青菜のにゅうめん	牛乳 マカロニきなこ	あじ さわら 牛ひき肉 蒸しかまぼこ 削り節 きな粉	精白米 おおむぎ しらたき 三温糖 いりごま ごま油 手延そうめん マカロニ	ごぼう にんじん 青ピーマン こまつな りんご
10	金	牛乳 トマト	ごはん すき焼き風炒め煮 キュウリとワカメのサラダ みそ汁(麩,なめこ,玉葱,ねぎ)	牛乳 お好み焼き	牛もも(赤肉) 絹揚げ みそ 削り節 鶏卵 豚バラ肉 大豆 かつお節	精白米 三温糖 しらたき いりごま 車ふ 薄力粉 じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ にんじん はくさい 生しいたけ 長ねぎ ごぼう きゅうり 水戻しわかめ キャベツ ゆでなめこ 青ねぎ まこんぶ トマト 長いも 青のり
11	土	お茶 せんべい	親子丼 みそ汁(なす,玉葱,白菜,豆苗)	お茶 せんべい	若鶏もも皮なし 鶏卵 削り節 みそ	精白米 三温糖	たまねぎ にんじん ぶなしめじ なす はくさい トウモロコシ まこんぶ
14	火	牛乳 せんべい	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 青菜ともやしのかつお和え かきたま汁(豆腐,卵,わかめ,えのき) りんご	牛乳 さつまいもとごまのパンケーキ	さけ みそ かつお節 絹ごし豆腐 鶏卵 削り節 普通牛乳 無塩バター	精白米 三温糖 さつまいも いりごま ホットケーキミックス	キャベツ にんじん たまねぎ 青ねぎ ほうれんそう りょくとうもやし こまつな カットわかめ えのきたけ まこんぶ りんご
15	水	牛乳 オレンジ	ピビンパ丼 豆腐サラダ 中華風卵スープ	牛乳 いちごジャムのスコーン	牛ひき肉 ぶたひき肉 絹ごし豆腐 かにかまぼこ 鶏卵 無塩バター 普通牛乳 生クリーム 豆乳生クリーム	精白米 三温糖 いりごま ごま油 薄力粉	にんじん りょくとうもやし ほうれんそう にんにく しょうが きゅうり たまねぎ はくさい いら オレンジ いちごジャム
16	木	牛乳 蒸しサツマイモ	麦ごはん とり天 ブロッコリーのひじきサラダ みそ汁(豆腐,なす,えのき,白菜)	牛乳 青菜とジャコのおにぎり するめ	若鶏もも皮なし 削り節 かつお節 絹ごし豆腐 みそ じゃこ するめ	精白米 おおむぎ 調合油 片栗粉 薄力粉 いりごま 三温糖 ごま油 さつまいも	ブロッコリー にんじん 乾ひじき えのきたけ はくさい なす まこんぶ こまつな

日(曜日)		午前間食	昼食	午後間食	食品名		
					からだをつくる【あか】	力や体温になる【きいろ】	からだの調子を整える【みどり】
17	金	牛乳 柿	ごはん デミグラスハンバーグ 粉ふき芋 蒸しブロッコリー スープ(白菜、人参、シメジ、コーン)	牛乳 たまごサンド	牛ひき肉 ぶたひき肉 絹ごし豆腐 鶏卵 ダイストマト	精白米 パン粉 三温糖 調合油 じゃがいも マヨネーズ 食パン	たまねぎ トマトケチャップ にんじん ぶなしめじ ブロッコリー はくさい ゆでスイートコーン 柿 きゅうり
18	土	お茶 せんべい	ミートスパゲティ スープ(キャベツ、人参、コーン、玉葱)	お茶 せんべい	ぶたひき肉 牛ひき肉 パルメザンチーズ	マカロニ・スパゲティ 三温糖 調合油	たまねぎ にんじん なす ホールトマト にんにく キャベツ 冷凍コーン
20	月	牛乳 チーズ	ごはん 鶏ときのこのクリーム煮 スパゲティサラダ りんご	カルピス牛乳 豆腐ドーナツ	若鶏もも皮なし 普通牛乳 生クリーム 調整豆乳 まぐろ油漬缶詰 鶏卵 プロセスチーズ 絹ごし豆腐	精白米 じゃがいも 無塩バター 薄力粉 マカロニ・スパゲティ マヨネーズ ホットケーキミックス 調合油	にんじん たまねぎ ぶなしめじ ブロッコリー 生しいたけ まいたけ 冷凍コーン きゅうり りんご
21	火	牛乳 トマト	麦ごはん 豆腐の落とし揚げ 青菜のジャコ和え みそ汁(もずく、大根、水菜、玉葱)	牛乳 スイートポテトパイ	木綿豆腐 鶏ひき肉 鶏卵 しらす干し かつお節 みそ 削り節 生クリーム 無塩バター	精白米 おおむぎ 片栗粉 調合油 三温糖 いりごま パイ生地 さつまいも	にんじん 乾ひじき 青ねぎ 乾しいたけ こまつな えのきたけ ほうれんそう おきなわもずく だいこん たまねぎ みずな まこんぶ トマト
22	水	牛乳 蒸しブロッコリー	炊き込みごはん 鰯の味噌焼き 白菜の塩昆布和え おろし汁 オレンジ	牛乳 おはぎ 昆布	薄揚げ 削り節 若鶏もも皮なし さわら 甘納豆 きな粉	精白米 生いも板こんにゃく 三温糖 いりごま さといも 片栗粉 もち米	にんじん ごぼう 生しいたけ しょうが はくさい きゅうり 塩昆布 まこんぶ だいこん オレンジ ブロッコリー 昆布
23	木	牛乳 ウエハース	お弁当の日	牛乳 せんべい			
24	金	牛乳 柿	ごはん 肉じゃが 切り干し大根と胡瓜の甘酢和え みそ汁(豆腐、なす、えのき、白菜)	牛乳 フレンチトースト	牛もも(赤肉) 削り節 焼き竹輪 絹ごし豆腐 みそ 普通牛乳 鶏卵 無塩バター	精白米 じゃがいも しらたき 三温糖 調合油 いりごま 食パン	にんじん たまねぎ さやいんげん 切干しだいこん きゅうり 水戻しわかめ えのきたけ はくさい なす まこんぶ 柿
27	月	牛乳 ハッピーターン	ごはん 鶏の唐揚げ 蓮根とひじきのサラダ みそ汁(小松菜、玉葱、もやし、卵)	牛乳 フルーツヨーグルト(みかん、もも)	若鶏もも皮なし 大豆水煮缶詰 みそ 削り節 鶏卵 ヨーグルト	精白米 片栗粉 調合油 三温糖 いりごま コーンフレーク	しょうが にんにく れんこん にんじん こまつな 乾ひじき きゅうり たまねぎ りょくとうもやし まこんぶ みかん缶 もも缶
28	火	牛乳 オレンジ	ごはん 八宝菜 春雨の中華サラダ 中華スープ(青梗菜、木耳、玉葱、コーン)	牛乳 じゃがチーズパン	ぶたばら しばえび かにかまぼこ 鶏卵 プロセスチーズ 無塩バター 普通牛乳 ベーコン	精白米 調合油 片栗粉 はるさめ いりごま ごま油 三温糖 じゃがいも 強力粉	はくさい 生しいたけ 青ピーマン にんじん たまねぎ ゆでたけのこ きゅうり 乾わかめ キャベツ チンゲンサイ きくらげ 冷凍コーン オレンジ
29	水	牛乳 ビスケット	麦ごはん 鶏の塩こうじ焼き ポテトサラダ みそ汁(絹揚げ、玉葱、レタス、わかめ)	牛乳 めろんさんが作ったクッキー	若鶏もも皮なし まぐろ油漬缶詰 鶏卵 絹揚げ みそ 削り節 鶏卵 無塩バター	精白米 おおむぎ じゃがいも マヨネーズ 薄力粉 三温糖 ココア	にんじん きゅうり レタス 乾わかめ たまねぎ まこんぶ
30	木	牛乳 蒸しサツマイモ	ごはん タラのポテト焼き(トマトソース) 青菜とオクラの納豆和え お吸い物(豆腐、えのき、わかめ、豆苗)	牛乳 イチゴジャムサンド	たら 納豆 かつお節 絹ごし豆腐 削り節	精白米 じゃがいも マヨネーズ 三温糖 いりごま さつまいも 食パン	パセリ ホールトマト たまねぎ こまつな にんじん オクラ きゅうり ほうれんそう 青ねぎ ながこんぶ 乾わかめ はくさい いちごジャム
31	金	牛乳 せんべい	ハヤシライス ビーンズサラダ 柿	牛乳 かぼちゃの豆乳蒸しパン	牛もも(赤肉) 大豆 焼き豚 調整豆乳 無塩バター	精白米 マヨネーズ 調合油 ホットケーキミックス	たまねぎ にんじん なす ぶなしめじ きゅうり れんこん かき かぼちゃ

※都合により献立が変更になることがあります。

(一日平均栄養価)

※土曜日を抜いた平日の平均です。

栄養価	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g
1・2歳児目標量	498	11.9～	10.6～	～1.5
1・2歳	533	21.9	18.2	1.4
3歳以上児目標量	588	14.8～	13.2～	～1.6
3歳以上児	563	22.4	17.5	1.5