

令和7年 10月 給食献立表

両国・なかよし保育園

日	曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	材料名			栄養価		
					熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
1	15	水	牛乳 のりもの ビスケット ごはん れんこんつくね ほうれん草の納豆和え みそ汁（かぼちゃ） りんご	牛乳 ホットケーキ	米 上白糖 片栗粉 バター ホットケーキ粉 油 シロップ	鶏ひき肉 赤みそ 白みそ ひきわり納豆 牛乳	生姜 玉ねぎ 人参 れんこん ほうれん草 えのき かぼちゃ りんご	516kcal	21.3g	1.4g
2	16	木	牛乳 コーン クッキー みそ煮込みうどん 里芋のから揚げ もやしの塩昆布和え パナナ	牛乳 わかめごはん	うどん 上白糖 油 里芋 片栗粉 米	豚バラ肉 油揚げ 白みそ 赤みそ 牛乳 わかめ	人参 白菜 小松菜 もやし にんにく 生姜 きゅうり 塩昆布 パナナ 昆布	580kcal	20.1g	2.3g
3	17	金	牛乳 リッツ ごはん 鶏肉のガリパタ炒め キャベツのごま酢和え みそ汁（麴） 梨	牛乳 大学芋	米 バター ごま油 マヨドレ 麴 上白糖 白すりごま さつま芋 油	鶏もも肉 みそ 牛乳	玉ねぎ 生姜 にんにく キャベツ きゅうり 人参 ほうれん草 梨	529kcal	17.8g	1.2g
4	18	土	牛乳 せんべい 中華丼 切干大根のナムル 中華スープ オレンジ	牛乳 にんじんブリッツ	米 ごま油 上白糖 片栗粉 薄力粉 油	豚小間肉 ツナ 牛乳 粉チーズ	人参 干し椎茸 白菜 玉ねぎ 切干大根 チンゲン菜 にら オレンジ	506kcal	19.9g	1.9g
6	20	月	牛乳 リッツ お月見カレー ブロッコリーサラダ ジュリエンスープ パナナ	牛乳 ぐるぐるパイ （かぼちゃ）	米 油 さつま芋 薄力粉 バター 三温糖 パイ生地 上白糖	鶏もも肉 ベーコン 牛乳	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 れんこん しめじ いんげん ブロッコリー 赤パプリカ 大根 パナナ かぼちゃ	534kcal	18.6g	1.9g
		月	牛乳 リッツ 秋野菜カレー ブロッコリーサラダ ジュリエンスープ パナナ		米 油 さつま芋 薄力粉 バター 三温糖 パイ生地 上白糖	鶏もも肉 ベーコン 牛乳	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 れんこん しめじ ブロッコリー 赤パプリカ 大根 パナナ かぼちゃ	532kcal	18.5g	1.9g
7	21	火	牛乳 コーン スナック 麦ごはん ぶり大根 ほうれん草の和風和え みそ汁（豆腐） 柿	牛乳 マシュマロおこし	米 押麦 上白糖 ごま油 バター コーンフレーク マシュマロ	ぶり 絹豆腐 わかめ みそ 牛乳	大根 ほうれん草 もやし 人参 ねぎ 柿	514kcal	20.2g	1.7g
8	22	水	牛乳 のりもの ビスケット 食パン ポークチャップ ポテトサラダ コーンスープ りんご	牛乳 ゆかりごはん	食パン 油 三温糖 じゃが芋 マヨドレ 米	豚小間肉 しらす 牛乳	にんにく マッシュルーム きゅうり 玉ねぎ きゅうり 人参 とうもろこし クリームコーン りんご	572kcal	22.7g	2.1g
9	23	木	牛乳 コーン クッキー ごはん 鶏肉のごまだれ焼き ひじきの煮物 みそ汁（さつま芋） オレンジ	牛乳 クラッカー・ジャムサンド （いちご）	米 上白糖 白すりごま 油 マヨドレ 三温糖 さつま芋	鶏もも肉 白みそ 油揚げ 高野豆腐 牛乳	ひじき 人参 いんげん 玉ねぎ 万能ねぎ オレンジ いちごジャム	548kcal	20.7g	1.1g
10	24	金	牛乳 リッツ 大根とツナの Pasta コーンサラダ チンゲン菜スープ パナナ	牛乳 里芋ごはん	スパゲティ 油 上白糖 三温糖 ごま油 米 里芋	ツナ かつお節 鶏もも肉 牛乳	大根 きざみのり きゅうり キャベツ 人参 とうもろこし チンゲン菜 椎茸 オレンジ 万能ねぎ	518kcal	18.6g	2.0g
11	25	土	牛乳 せんべい そぼろ丼 白菜の煮びたし みそ汁（かぶ） オレンジ	牛乳 きな粉蒸しパン	米 油 三温糖 薄力粉 上白糖	豚ひき肉 油揚げ 白みそ 牛乳 きな粉	生姜 玉ねぎ 人参 きざみのり 白菜 かぶ ほうれん草 えのき 小松菜 オレンジ	530kcal	22.2g	1.1g
	27	月	牛乳 リッツ 麻婆豆腐丼 わかめの中華和え チキンスープ 梨	牛乳 ぶどうゼリー せんべい	米 ごま油 三温糖 片栗粉 上白糖 せんべい	豚ひき肉 白みそ 木綿豆腐 わかめ ハム 鶏もも肉 牛乳	にんにく 生姜 ねぎ 玉ねぎ 万能ねぎ 人参 干し椎茸 きゅうり 寒天 ぶどうジュース	539kcal	21.1g	2.2g
14	28	火	牛乳 コーン スナック さつまいもごはん さばの塩焼き れんこんのきんぴら煮 みそ汁（なめこ） オレンジ	牛乳 ココアちんすこう	米 さつま芋 三温糖 ごま油 麴 薄力粉 上白糖 油	さば 豚もも肉 白みそ 牛乳	昆布 れんこん ごぼう 人参 いんげん 白菜 なめこ オレンジ	570kcal	21.4g	1.4g
	29	水	牛乳 のりもの ビスケット ミルクパン マカロニグラタン パナナ アップルドレッシングサラダ ウィンナースープ	牛乳 五平もち	ミルクパン マカロニ 油 バター 薄力粉 パン粉 三温糖 米 上白糖	鶏もも肉 牛乳 白みそ 粉チーズ ウィンナー	玉ねぎ マッシュルーム パセリ もやし きゅうり 人参 りんご キャベツ パナナ	570kcal	21.8g	1.9g
	30	木	牛乳 コーン クッキー 麦ごはん 鶏肉のさっぱり煮 白菜の磯辺和え みそ汁（きのこ） 柿	牛乳 みそポテト	米 押麦 油 三温糖 じゃが芋 薄力粉 上白糖	鶏もも肉 わかめ 油揚げ 白みそ 牛乳	生姜 白菜 ほうれん草 人参 きざみのり えのき しめじ 柿	510kcal	20.8g	1.3g
	31	金	牛乳 リッツ ごはん チーズハンバーグ コールスローサラダ かぶスープ りんご	牛乳 パンブキンケーキ	米 パン粉 上白糖 マヨドレ バター ホットケーキ粉 マシュマロ	豚ひき肉 牛乳 チーズ ハム	玉ねぎ キャベツ きゅうり かぶ 人参 りんご かぼちゃ	595kcal	19.7g	1.9g

※今月の果物は、パナナ・オレンジ・梨・りんご・柿を予定しています。（入荷状況により日々の使用を決定しています。）
※献立（食材）は保育園の行事・その他の都合により変更になることがありますのでご了承下さい。献立が変更になった場合はお知らせします。
※0.1歳児は主食がパンの献立の日は、食パンを提供させていただきます。
※まだ食べたことのない食材がある場合はご家庭でお試ください。