

# 10月 献立表 幼児食

2025年 10月

つむぎ保育園

| 日付                 | 献立名  |                             | 食材名                      |  |  |  | 栄養価   |
|--------------------|--|-----------------------------|--------------------------|--|--|--|---|
|                    | 昼食   | おやつ<br>(○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   | その他  |   |
| 1<br>15<br>29<br>水 | ごはん<br>めかじきのチーズ焼き<br>ブロッコリーとかぼちゃの温野菜サラダ<br>味噌汁(さつまいも・たまねぎ) | ○牛乳<br>◎牛乳<br>◎ドーナツ         | めかじき、プロセスチーズ、牛乳          | たまねぎ、ブロッコリー、かぼちゃ、にんじん                      | うるち米、さつまいも   | 食塩、米みそ、昆布・煮干しだし、ドーナツ                             | エネルギー 358kcal<br>たんぱく質 18.6g<br>脂質 10.4g<br>炭水化物 52.7g<br>塩分 1.5g   |
| 2<br>16<br>30<br>木 | ごはん<br>鶏肉のごま味噌焼き<br>小松菜の納豆和え<br>味噌汁(だいこん・油揚げ)              | ○牛乳<br>◎牛乳<br>◎コリアお麩ラスク     | 鶏もも肉、挽きわり納豆、油揚げ、牛乳       | こまつな、りよくとうもろこし、にんじん、刻みのり、だいこん、たまねぎ         | うるち米、きび砂糖、いりごま、サラダ油、釜焼きふ                             | 米みそ、本みりん、こいくちしょうゆ、昆布・煮干しだし、ピュアココア                | エネルギー 444kcal<br>たんぱく質 21.2g<br>脂質 16.4g<br>炭水化物 67.5g<br>塩分 1.1g   |
| 3<br>17<br>金       | 備蓄米ポークカレー<br>枝豆とコーンのサラダ<br>柿                               | ○牛乳<br>◎牛乳<br>◎さつまいもとりんご煮   | 鶏もも肉、牛乳                  | たまねぎ、にんじん、えだまめ、コーン缶、柿、りんご                  | アルファ化米、じゃがいも、炒め油、調合油、さつまいも                           | 水、カレールー、食塩、米酢                                    | エネルギー 568kcal<br>たんぱく質 17.0g<br>脂質 18.4g<br>炭水化物 94.1g<br>塩分 0.5g   |
| 4<br>18<br>土       | スパゲティミートソース<br>フレンチサラダ<br>スープ(コーン・じゃがいも)                   | ○牛乳<br>◎牛乳<br>◎甘辛せんべい       | 豚ひき肉、牛乳                  | たまねぎ、にんじん、セロリ、きゅうり、キャベツ、みかん缶、コーン缶          | スパゲティ、調合油、じゃがいも                                      | 食塩、トマトケチャップ、中濃ソース、本みりん、こいくちしょうゆ、水、米酢、コンソメ、甘辛せんべい | エネルギー 813kcal<br>たんぱく質 28.6g<br>脂質 20.2g<br>炭水化物 136.9g<br>塩分 66.6g |
| 6<br>月             | ごはん<br>さばの塩焼き<br>かぼちゃのサラダ<br>味噌汁(小松菜・にんじん・たまねぎ)            | ○牛乳<br>◎牛乳<br>◎うさぎ饅頭        | さば、プロセスチーズ、牛乳、こしあん       | 日本かぼちゃ、きゅうり、レーズン、こまつな、たまねぎ、にんじん            | うるち米、きび砂糖、薄力粉  | 食塩、マヨドレ、米みそ、昆布・煮干しだし、水、ベーキングパウダー                 | エネルギー 439kcal<br>たんぱく質 18.9g<br>脂質 14.0g<br>炭水化物 65.0g<br>塩分 1.4g   |
| 7<br>21<br>火       | ごはん<br>タンドリーチキン<br>ポテトサラダ<br>スープ(キャベツ・にんじん・たまねぎ)           | ○牛乳<br>◎牛乳<br>◎スコーン         | 鶏もも肉、プレーンヨーグルト、牛乳        | たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ                        | うるち米、きび砂糖、じゃがいも、ホットケーキミックス、サラダ油                      | トマトケチャップ、カレー粉、食塩、マヨドレ、コンソメ                       | エネルギー 464kcal<br>たんぱく質 16.0g<br>脂質 17.1g<br>炭水化物 66.6g<br>塩分 1.0g   |
| 8<br>22<br>水       | ごはん<br>スコップコロケ<br>キャベツのごま和え<br>味噌汁(豆腐・わかめ)                 | ○牛乳<br>◎牛乳<br>◎焼きいも<br>◎チーズ | 豚ひき肉、プロセスチーズ、絹ごし豆腐、牛乳    | たまねぎ、キャベツ、にんじん、カットわかめ                      | うるち米、じゃがいも、サラダ油、パン粉、すりごま、きび砂糖、さつまいも                  | 食塩、中濃ソース、こいくちしょうゆ、水、米みそ、昆布・煮干しだし                 | エネルギー 546kcal<br>たんぱく質 19.9g<br>脂質 18.9g<br>炭水化物 84.0g<br>塩分 2.0g   |
| 9<br>23<br>木       | ごはん<br>鮭のコーンマヨネーズ焼き<br>白菜と柿のサラダ<br>味噌汁(かぼちゃ・たまねぎ・高野豆腐)     | ○牛乳<br>◎牛乳<br>◎米粉みそ蒸しパン     | さけ、高野豆腐、牛乳、調製豆乳          | コーン缶、はくさい、柿、きゅうり、日本かぼちゃ、たまねぎ               | うるち米、サラダ油、米粉、きび砂糖                                    | 食塩、マヨドレ、米酢、米みそ、昆布・煮干しだし、ベーキングパウダー                | エネルギー 534kcal<br>たんぱく質 21.2g<br>脂質 19.9g<br>炭水化物 73.1g<br>塩分 1.7g   |
| 10<br>24<br>金      | ごはん<br>鶏むね肉のザクザクフライ<br>ブロッコリーと刻みのり和え<br>味噌汁(豆腐・なめこ・たまねぎ)   | ○牛乳<br>◎牛乳<br>◎リンゴケーキ       | 鶏むね肉、調製豆乳、木綿豆腐、牛乳        | ブロッコリー、コーン缶、にんじん、刻みのり、なめこ、たまねぎ、りんご         | うるち米、かたくり粉、コーンフレーク、サラダ油、ごま油、きび砂糖、食塩不使用バター、ホットケーキミックス | 食塩、こしょう、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、米みそ、昆布・煮干しだし           | エネルギー 543kcal<br>たんぱく質 21.2g<br>脂質 14.9g<br>炭水化物 87.0g<br>塩分 2.1g   |
| 11<br>25<br>土      | ハヤシライス<br>コールスローサラダ<br>スープ(たまねぎ・じゃがいも・ピーマン)                | ○牛乳<br>◎牛乳<br>◎カルシウムせんべい    | 鶏もも肉、牛乳                  | たまねぎ、にんじん、グリーンピース、キャベツ、コーン缶、青ピーマン          | うるち米、炒め油、きび砂糖、調合油、じゃがいも                              | 水、ハヤシルー、米酢、食塩、コンソメ、こいくちしょうゆ、カルシウムせんべい            | エネルギー 530kcal<br>たんぱく質 17.2g<br>脂質 15.7g<br>炭水化物 85.1g<br>塩分 2.3g   |
| 14<br>28<br>火      | チャーハン<br>わかめの中華スープ<br>みかん缶                                 | ○牛乳<br>◎牛乳<br>◎ぶどう寒天        | 豚ひき肉、牛乳                  | 長ねぎ、にんじん、コーン缶、カットわかめ、たまねぎ、みかん缶、粉寒天、ぶどうジュース | うるち米、調合油、いりごま、ごま油、きび砂糖                               | こいくちしょうゆ、食塩、清酒、中華だし、水                            | エネルギー 397kcal<br>たんぱく質 12.6g<br>脂質 11.8g<br>炭水化物 64.1g<br>塩分 0.8g   |
| 20<br>月            | ごはん<br>さばの塩焼き<br>かぼちゃのサラダ<br>味噌汁(小松菜・にんじん・たまねぎ)            | ○牛乳<br>◎牛乳<br>◎鶏五目おにぎり      | さば、プロセスチーズ、牛乳、鶏もも肉、油揚げ   | 日本かぼちゃ、きゅうり、レーズン、こまつな、たまねぎ、にんじん、ごぼう、干しいたけ  | うるち米   | 食塩、マヨドレ、米みそ、昆布・煮干しだし、こいくちしょうゆ、本みりん               | エネルギー 548kcal<br>たんぱく質 22.6g<br>脂質 16.9g<br>炭水化物 81.9g<br>塩分 1.7g   |
| 27<br>月            | ソーキそば<br>にんじんしりしり  | ○牛乳<br>◎いももち<br>◎牛乳         | 蒸しかまぼこ、かつお節、豚ばら肉、ツナ缶、牛乳  | こねぎ、たまねぎ、にんじん                              | きび砂糖、沖縄そば、ごま油、いりごま、じゃがいも、かたくり粉、調合油                   | こいくちしょうゆ、食塩、本みりん、料理酒、水                           | エネルギー 542kcal<br>たんぱく質 22.6g<br>脂質 20.3g<br>炭水化物 72.3g<br>塩分 4.2g   |
| 31<br>金            | コッペパン<br>鶏肉とかぼちゃのグラタン<br>ミネストローネ(マカロニ)                     | ○牛乳<br>◎牛乳<br>◎かぼちゃケーキ      | 鶏もも肉、牛乳、パルメザンチーズ、ベーコン、豆乳 | たまねぎ、にんじん、日本かぼちゃ、セロリ、ホールトマト缶、かぼちゃ          | コッペパン、薄力粉、食塩不使用バター、パン粉、マカロニ、炒め油、米粉、上白糖、調合油           | 食塩、コンソメ、ベーキングパウダー                                | エネルギー 505kcal<br>たんぱく質 20.2g<br>脂質 19.8g<br>炭水化物 68.5g<br>塩分 2.2g   |

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です