



10月 献立表 あじさい



令和7年

こむぎ保育園

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他	栄養価
	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える		乳児
1 水	わかめご飯 すまし汁 ツナじゃがが キャベツの味噌和え オレンジ	ジャムパンケーキ 牛乳	かつおフレーク 味噌 牛乳	米 小切粒 じゃが芋 油 砂糖 薄力粉	わかめご飯の素 干しいたけ 大根 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 しらたき しょうが キャベツ オレンジ りんごソース	水 こいくちしょうゆ 塩 万能つゆ ベーキングパウダー	エネルギー：470kcal タンパク：15.4g 脂質：8.7g カルシウム：210mg 食塩相当量：1.3g
2 木	ご飯 味噌汁 鶏肉の五目煮 粉ふき芋 りんご(加熱)	フルーツパン 牛乳	味噌 鶏肉 厚揚げ 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 フルーツパン	干しいたけ 玉ねぎ 人参 小松菜 昆布 白菜 青のり りんご	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 塩	エネルギー：474kcal タンパク：18.4g 脂質：10.5g カルシウム：312mg 食塩相当量：1.1g
3 金	ご飯 味噌汁 さばの唐揚げ 手作りなめたけ和え パナナ	ミルクゼリー	油揚げ 味噌 さば 牛乳	米 さつまいも 片栗粉 油 砂糖	干しいたけ キャベツ 昆布 しょうが 小松菜 もやし 人参 えのき豆 パナナ アガー	水 こいくちしょうゆ 料理酒 万能つゆ	エネルギー：496kcal タンパク：16.5g 脂質：18g カルシウム：115mg 食塩相当量：0.9g
4 土	中華丼 中華スープ 春雨サラダ チーズ	コーンおにぎり 小魚	豚肉 チーズ 煮干し	米 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 油 ごま 無塩バター	白菜 玉ねぎ 人参 テンゲン菜 切干大根 えのき豆 わかめ きゅうり コーン	水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 穀物酢 万能つゆ	エネルギー：538kcal タンパク：17.3g 脂質：12.4g カルシウム：196mg 食塩相当量：1.6g
6 月	ご飯 味噌汁 ひしき入りつくね 大根のゆかり和え オレンジ	スイートポテト 牛乳	味噌 鶏肉 牛乳 スキムミルク	米 パン粉 砂糖 さつまいも 無塩バター	干しいたけ 南瓜 長ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 ひじき 大根 小松菜 ゆかり オレンジ	水 こいくちしょうゆ	エネルギー：492kcal タンパク：16.8g 脂質：12.1g カルシウム：228mg 食塩相当量：1.1g
7 火	ご飯 味噌汁 ちくわす キャベツの酢の物 チーズ	ケチャップライス	油揚げ 味噌 焼き竹輪 チーズ	米 薄力粉 片栗粉 油 砂糖 無塩バター	干しいたけ もやし 人参 昆布 キャベツ わかめ 玉ねぎ コーン ピーマン	水 穀物酢 塩 こいくちしょうゆ トマトケチャップ チキンスープの素	エネルギー：603kcal タンパク：20.7g 脂質：14g カルシウム：119mg 食塩相当量：2g
8 水	【寒露】さつまいもご飯 まいたけのすまし汁 鶏肉のねぎ味噌焼き 白菜の和え物 りんご(加熱)	あんこクッキー 牛乳	鶏肉 味噌 こしあん 牛乳	米 さつまいも 小切粒 砂糖 片栗粉 薄力粉 油	干しいたけ 人参 まいたけ 昆布 長ねぎ 白菜 小松菜 りんご	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 ベーキングパウダー	エネルギー：518kcal タンパク：17.8g 脂質：15.6g カルシウム：207mg 食塩相当量：1g
9 木	ご飯 味噌汁 肉豆腐 キャベツの和風マヨ和え チーズ	マーブル蒸しパン 牛乳	味噌 豚肉 木綿豆腐 チーズ 牛乳	米 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖 油	干しいたけ 切干大根 しめじ わかめ 昆布 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ ベーキングパウダー ココア	エネルギー：528kcal タンパク：20.1g 脂質：15.6g カルシウム：300mg 食塩相当量：1.5g
10 金	野菜パン コーンスープ 鶏肉のチーズ焼き 小松菜のソテー りんご(加熱)	いなりご飯	鶏肉 チーズ 油揚げ	野菜パン 油 米 砂糖 ごま	玉ねぎ コーン パセリ もやし 小松菜 人参 りんご	水 シチューフレーク 塩 トマトケチャップ チキンスープの素 穀物酢 こいくちしょうゆ みりん	エネルギー：536kcal タンパク：19.5g 脂質：20.7g カルシウム：237mg 食塩相当量：1.7g
11 土	ご飯 チキンカレー 切干大根サラダ オレンジ	おかかおにぎり	鶏肉 かつお節	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま油	玉ねぎ 人参 切干大根 コーン オレンジ	水 カレールウ 穀物酢 こいくちしょうゆ	エネルギー：588kcal タンパク：19.5g 脂質：9.9g カルシウム：56mg 食塩相当量：1.2g
14 火	鶏そぼろ丼 味噌汁 キャベツと油揚げの煮浸し りんご(加熱)	マシュマロおこし 牛乳	鶏肉 味噌 油揚げ 牛乳	米 油 さつまいも コーンフレーク 無塩バター マシュマロ	玉ねぎ 人参 しょうが 干しいたけ わかめ 昆布 キャベツ りんご	水 万能つゆ 料理酒	エネルギー：504kcal タンパク：17.1g 脂質：15.7g カルシウム：202mg 食塩相当量：1.2g
15 水	ハヤシライス ごぼうサラダ オレンジ	カップケーキ 牛乳	豚肉 牛乳	米 油 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖	玉ねぎ 人参 ダイストマト しめじ ごぼう もやし 小松菜 コーン オレンジ	水 ハヤシフレーク 塩 ベーキングパウダー	エネルギー：576kcal タンパク：14.2g 脂質：22.3g カルシウム：299mg 食塩相当量：1.2g
16 木	ご飯 味噌汁 たらの野菜あんかけ はりはり漬け パナナ	チーズ蒸しパン 牛乳	高野豆腐 味噌 たら チーズ 牛乳	米 砂糖 片栗粉 薄力粉 油	干しいたけ キャベツ 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 切干大根 きゅうり パナナ	水 料理酒 こいくちしょうゆ みりん 穀物酢 ベーキングパウダー	エネルギー：491kcal タンパク：20g 脂質：12.5g カルシウム：288mg 食塩相当量：1.4g
17 金	ご飯 コンソメスープ コロケ 人参ドレッシング和え チーズ	きな粉パンケーキ 牛乳	チーズ きな粉 牛乳	米 コロケ 油 片栗粉 薄力粉 砂糖	玉ねぎ 人参 えのき豆 白菜 きゅうり わかめ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 人参ドレッシング ベーキングパウダー	エネルギー：556kcal タンパク：14.4g 脂質：20.1g カルシウム：253mg 食塩相当量：1.6g
18 土	鶏丼 味噌汁 スバゲティサラダ りんご(加熱)	しらすチャーハン	鶏肉 味噌 しらす	米 油 スバゲティ ノンエッグマヨネーズ ごま油	玉ねぎ 人参 干しいたけ 大根 長ねぎ テンゲン菜 昆布 コーン りんご	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 チキンスープの素	エネルギー：574kcal タンパク：18.1g 脂質：15.7g カルシウム：57mg 食塩相当量：1.4g
20 月	青のりご飯 味噌汁 豚肉と野菜の煮物 かぼちゃのおかか和え りんご(加熱)	麩のラスク 牛乳	高野豆腐 味噌 鶏肉 かつお節 牛乳	米 油 砂糖 小切粒 無塩バター グラニュー糖	青のり 干しいたけ 白菜 わかめ 昆布 玉ねぎ 人参 南瓜 小松菜 りんご	水 塩 万能つゆ こいくちしょうゆ	エネルギー：514kcal タンパク：19.5g 脂質：14.3g カルシウム：196mg 食塩相当量：1.1g
21 火	ご飯 コンソメスープ ミートローフ 野菜の炒め物 パナナ	パンケーキ 牛乳	豚肉 木綿豆腐 牛乳	米 さつまいも パン粉 片栗粉 ごま油 砂糖 薄力粉 油	えのき豆 コーン 玉ねぎ もやし キャベツ 人参 パナナ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ ベーキングパウダー	エネルギー：530kcal タンパク：18.1g 脂質：14.1g カルシウム：193mg 食塩相当量：1.1g
22 水	ご飯 ワンタンスープ 豆腐ステーキ トマトドレッシング和え オレンジ	野菜ブレッツェル 牛乳	木綿豆腐 鶏肉 牛乳	米 ワンタン ごま油 薄力粉 油 片栗粉 砂糖	コーン なら 玉ねぎ 万能ねぎ キャベツ 人参 テンゲン菜 オレンジ パセリ	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 万能つゆ トマトドレッシング ベーキングパウダー 塩	エネルギー：494kcal タンパク：15.3g 脂質：15g カルシウム：236mg 食塩相当量：1.1g
23 木	【霜降】きのこご飯 すまし汁 さわらの照り焼き ふろふき大根 りんご(加熱)	カレーまん 牛乳	油揚げ さわら 味噌 豚肉 チーズ 牛乳	米 小切粒 砂糖 ごま 中力粉 油	しめじ まいたけ エリンギ 焼きのり 干しいたけ 人参 小松菜 昆布 大根 万能ねぎ りんご 玉ねぎ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 万能つゆ ベーキングパウダー カレー粉 カレールウ トマトケチャップ	エネルギー：564kcal タンパク：23.5g 脂質：16.4g カルシウム：250mg 食塩相当量：1.6g
24 金	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のマーメレード焼き 白菜サラダ チーズ	ぶどうゼリー	鶏肉 チーズ	米 マーメレード ノンエッグマヨネーズ 砂糖	玉ねぎ 人参 ほうれん草 白菜 きゅうり ぶどうジュース アガー	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 料理酒	エネルギー：403kcal タンパク：13.5g 脂質：12g カルシウム：98mg 食塩相当量：1.1g
25 土	豚丼 味噌汁 もやしのごま和え オレンジ	塩昆布おにぎり	豚肉 味噌	米 油 さつまいも 砂糖 ごま	玉ねぎ 干しいたけ テンゲン菜 わかめ 昆布 もやし 人参 コーン オレンジ 塩昆布	水 料理酒 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ	エネルギー：543kcal タンパク：18.7g 脂質：12.8g カルシウム：113g カルシウム：68mg 食塩相当量：1.1g
27 月	ミートソーススバゲティ コンソメスープ キャベツのマヨサラダ りんご(加熱)	ゆかりおにぎり	豚肉	スバゲティ 油 砂糖 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 米	玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ きゅうり りんご ゆかり	トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水	エネルギー：508kcal タンパク：15.8g 脂質：12.4g カルシウム：43mg 食塩相当量：1.1g
28 火	鶏肉と野菜の炒め煮丼 味噌汁 ごまサラダ チーズ	ヨーグルト	鶏肉 油揚げ 味噌 チーズ ヨーグルト スキムミルク	米 油 砂糖 ごま油 ごま	人参 玉ねぎ 干しいたけ 南瓜 白菜 昆布 もやし 小松菜	水 料理酒 万能つゆ 穀物酢 こいくちしょうゆ	エネルギー：438kcal タンパク：18.7g 脂質：12.8g カルシウム：226mg 食塩相当量：1.2g
29 水	麦ご飯 ポークカレー 春雨と野菜のサラダ オレンジ	鬼まんじゅう 牛乳	豚肉 牛乳	米 押し麦 じゃが芋 油 春雨 砂糖 ごま さつまいも 薄力粉	玉ねぎ 人参 きゅうり コーン オレンジ	水 カレールウ 穀物酢 万能つゆ 塩	エネルギー：578kcal タンパク：16g 脂質：16g カルシウム：189mg 食塩相当量：1.1g
30 木	玄米入りご飯 根菜汁 あじの塩こうじ焼き 白菜の酢味噌和え チーズ	マカロニきな粉 牛乳	あじ 味噌 チーズ きな粉 牛乳	米 玄米 ごま油 塩こうじ 砂糖 マカロニ	干しいたけ 大根 ごぼう 人参 長ねぎ 昆布 白菜 ほうれん草	水 料理酒 こいくちしょうゆ 塩 穀物酢	エネルギー：464kcal タンパク：22.2g 脂質：11.7g カルシウム：278mg 食塩相当量：1.2g
31 金	【ハロウィン】チキンライス コンソメスープ わかめサラダ パナナ	【給食の鉄人】ばんぶき んぷりん	鶏肉 牛乳	米 無塩バター 油 砂糖 グラニュー糖	玉ねぎ コーン キャベツ 人参 しめじ ブロッコリー もやし わかめ パナナ 南瓜 寒天	水 塩 チキンスープの素 トマトケチャップ 穀物酢	エネルギー：417kcal タンパク：14g 脂質：7.1g カルシウム：36mg 食塩相当量：0.9g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
乳 目標量	494	17.3	14.3	225	1.3
児 平均量	517	17.3	14.3	192	1.3

☆ 園の給食では栄養豊富でおいしい「金昇米」を使用しています。