



10月 献立表【完了期】



令和7年

こむぎ保育園

日曜	曜	献立名		あか	さいう	みどり	その他	栄養価 完了期
		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		
1	水	わかめ軟飯 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	かつおブレイク 味噌 牛乳	米 小切粒 ジャが芋 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 キャベツ オレンジ リンゴソース	水 こいくちしょうゆ 塩 万能つゆ ベーキングパウダー	1人分：324kcal タンパク：10.3g 脂質：6.6g カルシウム：138mg 食塩相当量：1.2g
2	木	軟飯 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	1人分：329kcal タンパク：13.9g 脂質：7.6g カルシウム：225mg 食塩相当量：0.9g
3	金	軟飯 味噌汁 かれの煮つけ 手作りなめたけ和え パナナ	ミルクゼリー	油揚げ 味噌 かれい 牛乳	米 さつま芋 砂糖	干しいたけ キャベツ 昆布 小松菜 もやし 人参 えのき草 バナナ アガー	水 万能つゆ	1人分：257kcal タンパク：12.2g 脂質：8.6g カルシウム：108mg 食塩相当量：0.8g
4	土	中華丼 中華スープ 春雨サラダ チーズ	コーン軟飯	豚肉 チーズ	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 チンゲン菜 切干大根 えのき草 わかめ きゅうり コーン	塩 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 水 穀物酢 万能つゆ	1人分：377kcal タンパク：10.4g 脂質：8.3g カルシウム：70mg 食塩相当量：1.1g
6	月	軟飯 味噌汁 ひじき入りつね 大根の和え物 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 さつま芋 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 オレンジ	水 塩 こいくちしょうゆ	1人分：333kcal タンパク：12g 脂質：8.8g カルシウム：153mg 食塩相当量：0.7g
7	火	軟飯 味噌汁 たらの煮付け キャベツの酢の物 チーズ	ケチャップライス	油揚げ 味噌 たら チーズ	米 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 万能つゆ 料理酒 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	1人分：330kcal タンパク：13.2g 脂質：9.9g カルシウム：82mg 食塩相当量：1.2g
8	水	【寒露】さつま芋軟飯 まいにちのすまし汁 鶏肉のねぎ味噌煮 白菜の和え物 りんご(加熱)	パンケーキ 牛乳	鶏肉 味噌 牛乳	米 さつま芋 小切粒 砂糖 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	塩 水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 ベーキングパウダー	1人分：347kcal タンパク：12.1g 脂質：9g カルシウム：139mg 食塩相当量：0.9g
9	木	軟飯 味噌汁 肉豆腐 キャベツの和風マヨ和え チーズ	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 料理酒 ベーキングパウダー	1人分：364kcal タンパク：13.7g 脂質：13.2g カルシウム：195mg 食塩相当量：1.1g
10	金	野菜パン コンソメスープ 鶏肉のチーズ焼き 小松菜のソテー りんご(加熱)	いなり軟飯	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 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 穀物酢 こいくちしょうゆ みりん	1人分：382kcal タンパク：14.2g 脂質：12.9g カルシウム：108mg 食塩相当量：0.9g
11	土	軟飯 コンソメスープ 鶏じゃが 切干大根サラダ オレンジ	おかか軟飯	鶏肉 かつお節	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま油	玉ねぎ 人参 パセリ 切干大根 コーン オレンジ	水 チキンスープの素 塩 万能つゆ みりん 穀物酢 こいくちしょうゆ	1人分：325kcal タンパク：9.2g 脂質：2.5g カルシウム：20mg 食塩相当量：0.7g
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)	パンケーキ 牛乳	鶏肉 味噌 油揚げ 牛乳	米 油 さつま芋 薄力粉 砂糖	玉ねぎ 人参 干しいたけ わかめ 昆布 キャベツ りんご	万能つゆ 料理酒 水 ベーキングパウダー	1人分：380kcal タンパク：15.3g 脂質：11.4g カルシウム：150mg 食塩相当量：1.1g
15	水	ハヤシライス(完了期) 野菜サラダ オレンジ	カップケーキ 牛乳	豚肉 牛乳	米 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉	玉ねぎ 人参 ダイダイトマト しめじ もやし 小松菜 コーン オレンジ	トマトケチャップ チキンスープの素 塩 水 ベーキングパウダー	1人分：363kcal タンパク：9.4g 脂質：13.1g カルシウム：131mg 食塩相当量：0.7g
16	木	軟飯 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	1人分：336kcal タンパク：14.4g 脂質：6.9g カルシウム：168mg 食塩相当量：1.1g
17	金	軟飯 コンソメスープ 焼きコロッケ 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 コロッケ 油 片栗粉 薄力粉 砂糖	玉ねぎ 人参 えのき草 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	1人分：328kcal タンパク：9.2g 脂質：8g カルシウム：160mg 食塩相当量：1.1g
18	土	鶏丼 味噌汁 スパゲティサラダ りんご(加熱)	しらすチャーハン	鶏肉 味噌 しらす	米 油 スパゲティ 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 チンゲン菜 昆布 コーン りんご	こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 水 チキンスープの素	1人分：369kcal タンパク：12.9g 脂質：7.2g カルシウム：45mg 食塩相当量：1.1g
20	月	青のり軟飯 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)	蒸しパン 牛乳	高野豆腐 味噌 鶏肉 かつお節 牛乳	米 油 砂糖 薄力粉	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	塩 水 万能つゆ こいくちしょうゆ ベーキングパウダー	1人分：340kcal タンパク：13.6g 脂質：7.1g カルシウム：141mg 食塩相当量：0.9g
21	火	軟飯 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 さつま芋 パン粉 片栗粉 ごま油 砂糖 薄力粉 油	えのき草 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	1人分：368kcal タンパク：12.9g 脂質：10.4g カルシウム：130mg 食塩相当量：0.9g
22	水	軟飯 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	野菜蒸しパン 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 玉ねぎ 万能ねぎ キャベツ 人参 チンゲン菜 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	1人分：350kcal タンパク：10.7g 脂質：10g カルシウム：167mg 食塩相当量：0.9g
23	木	【霜降】きのこ軟飯 すまし汁 たらの照り煮 ふろふき大根 りんご(加熱)	ピザ風肉まん 牛乳	油揚げ たら 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	こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 水 万能つゆ ベーキングパウダー トマトケチャップ	1人分：380kcal タンパク：16.6g 脂質：8.4g カルシウム：181mg 食塩相当量：1.4g
24	金	軟飯 コンソメスープ 鶏肉のマーマレード煮 白菜サラダ チーズ	ぶどうゼリー	鶏肉 チーズ	米 マーマレード 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	1人分：277kcal タンパク：9.5g 脂質：8.8g カルシウム：61mg 食塩相当量：0.8g
25	土	豚丼 味噌汁 もやしのごま和え オレンジ	青のり軟飯	豚肉 味噌	米 油 さつま芋 砂糖 ごま	玉ねぎ 干しいたけ チンゲン菜 わかめ 昆布 もやし 人参 コーン オレンジ 青のり	水 料理酒 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ	1人分：397kcal タンパク：12.3g 脂質：9g カルシウム：60mg 食塩相当量：0.9g
27	月	ミートソーススパゲティ コンソメスープ キャベツのマヨサラダ りんご(加熱)	ごま塩軟飯	豚肉	スパゲティ 油 砂糖 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 米 ごま	玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ きゅうり りんご	トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水	1人分：384kcal タンパク：12.3g 脂質：9.8g カルシウム：30mg 食塩相当量：0.8g
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	1人分：298kcal タンパク：13.6g 脂質：8.8g カルシウム：166mg 食塩相当量：0.8g
29	水	軟飯 コンソメスープ 肉じゃが 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 じゃが芋 油 砂糖 春雨 ごま さつま芋 薄力粉	玉ねぎ 人参 パセリ きゅうり コーン オレンジ	水 チキンスープの素 塩 万能つゆ みりん 穀物酢	1人分：350kcal タンパク：9.4g 脂質：7.4g カルシウム：131mg 食塩相当量：0.7g
30	木	軟飯 根菜汁 かれの塩こうじ煮 白菜の酢味噌和え チーズ	マカロニきな粉 牛乳	かれい 味噌 チーズ きな粉 牛乳	米 ごま油 塩こうじ 砂糖 マカロニ	干しいたけ 大根 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	1人分：295kcal タンパク：15.4g 脂質：6.7g カルシウム：168mg 食塩相当量：1.1g
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】ばんがき んぶりん	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 バナナ 南瓜 寒天	塩 チキンスープの素 トマトケチャップ 水 穀物酢	1人分：294kcal タンパク：10.4g 脂質：5.6g カルシウム：72mg 食塩相当量：0.7g

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。