



10月 献立表



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	
						幼児	乳児
1 水	わかめご飯 すまし汁 ツナ入り玉子焼き キャベツの味噌和え オレンジ	鶏卵 かつおフレーク 味噌 牛乳	米 小粒 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 キャベツ 人参 オレンジ りんごジュース	水 こいちしょうゆ 塩 みりん ベーキングパウダー	124kcal たんぱく質:20.8g 脂質:14.7g カルシウム:269mg 食塩相当量:1.9g	124kcal たんぱく質:17g 脂質:11.7g カルシウム:213mg 食塩相当量:1.3g
2 木	ご飯 味噌汁 鶏肉の五目煮 粉ふき りんご	フルーツパン 牛乳	味噌 鶏肉 厚揚げ 牛乳 じゃが芋 フルーツパン	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	124kcal たんぱく質:24.1g 脂質:19.4g カルシウム:388mg 食塩相当量:1.5g	124kcal たんぱく質:18.9g 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 さつま芋 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 えのき茸 パナナ アガー	124kcal たんぱく質:20.8g 脂質:22.5g カルシウム:148mg 食塩相当量:1.3g	124kcal たんぱく質:16.5g 脂質:18g カルシウム:115mg 食塩相当量:1.1g
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	鶏肉 チーズ 煮干し	米 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 油 ごま 黒糖バター	白菜 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 切干大根 えのき茸 わかめ きゅうり コーン	124kcal たんぱく質:20.7g 脂質:15g カルシウム:230mg 食塩相当量:1.8g	124kcal たんぱく質:17.3g 脂質:12.4g カルシウム:196mg 食塩相当量:1.5g
6 月	ご飯 味噌汁 ひじき入りつくね 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 さつま芋 黒糖バター	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	124kcal たんぱく質:17.7kcal たんぱく質:20.5g 脂質:15.2g カルシウム:281mg 食塩相当量:1.6g	124kcal たんぱく質:14.8kcal たんぱく質:16.8g 脂質:12.1g カルシウム:229mg 食塩相当量:1.4g
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 焼きたけのこ チーズ	米 薄力粉 片栗粉 油 砂糖 黒糖バター	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	124kcal たんぱく質:18.9g 脂質:16.6g カルシウム:132mg 食塩相当量:2.2g	124kcal たんぱく質:15.6kcal たんぱく質:14g 脂質:11.9mg カルシウム:119mg 食塩相当量:1.2g
8 水	【寒露】さつま芋ご飯 まいにちのすまし汁 鶏肉のねぎ味噌焼き 白菜の和え物 りんご	あんこクッキー 牛乳	鶏肉 味噌 こしあん 牛乳	米 さつま芋 小粒 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	124kcal たんぱく質:17.7kcal たんぱく質:20.5g 脂質:15.2g カルシウム:281mg 食塩相当量:1.6g	124kcal たんぱく質:14.8kcal たんぱく質:16.8g 脂質:12.1g カルシウム:229mg 食塩相当量:1.4g
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 鶏肉 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	124kcal たんぱく質:17.7kcal たんぱく質:20.5g 脂質:15.2g カルシウム:281mg 食塩相当量:1.6g	124kcal たんぱく質:14.8kcal たんぱく質:16.8g 脂質:12.1g カルシウム:229mg 食塩相当量:1.4g
10 金	野菜パン コーンスープ チーズ入りオムレツ 小松菜のソテー りんご	いなりご飯	鶏卵 ウィナー チーズ 牛乳 油揚げ	野菜パン 黒糖バター 油 米 砂糖 ごま	玉ねぎ コーン もやし 小松菜 人参 りんご	124kcal たんぱく質:17.7kcal たんぱく質:20.5g 脂質:15.2g カルシウム:281mg 食塩相当量:1.6g	124kcal たんぱく質:14.8kcal たんぱく質:16.8g 脂質:12.1g カルシウム:229mg 食塩相当量:1.4g
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	124kcal たんぱく質:17.7kcal たんぱく質:20.5g 脂質:15.2g カルシウム:281mg 食塩相当量:1.6g	124kcal たんぱく質:14.8kcal たんぱく質:16.8g 脂質:12.1g カルシウム:229mg 食塩相当量:1.4g
14 火	二色そば丼 味噌汁 キャベツと油揚げの煮浸し りんご	マシュマロおこし 牛乳	鶏肉 鶏卵 味噌 油揚げ 牛乳	米 油 砂糖 さつま芋 コーンフレーク 黒糖バター マシュマロ	しょうが 干しいたけ わかめ 昆布 キャベツ 人参 りんご	124kcal たんぱく質:17.7kcal たんぱく質:20.5g 脂質:15.2g カルシウム:281mg 食塩相当量:1.6g	124kcal たんぱく質:14.8kcal たんぱく質:16.8g 脂質:12.1g カルシウム:229mg 食塩相当量:1.4g
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	鶏肉 牛乳	米 油 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖	玉ねぎ 人参 ダイオウ しょうが こぼろ もやし 小松菜 コーン オレンジ	124kcal たんぱく質:17.7kcal たんぱく質:20.5g 脂質:15.2g カルシウム:281mg 食塩相当量:1.6g	124kcal たんぱく質:14.8kcal たんぱく質:16.8g 脂質:12.1g カルシウム:229mg 食塩相当量:1.4g
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	124kcal たんぱく質:17.7kcal たんぱく質:20.5g 脂質:15.2g カルシウム:281mg 食塩相当量:1.6g	124kcal たんぱく質:14.8kcal たんぱく質:16.8g 脂質:12.1g カルシウム:229mg 食塩相当量:1.4g
17 金	ご飯 コンソメスープ コロコロン 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 コロコロン 油 片栗粉 薄力粉 砂糖	玉ねぎ 人参 えのき茸 白菜 きゅうり わかめ	124kcal たんぱく質:17.7kcal たんぱく質:20.5g 脂質:15.2g カルシウム:281mg 食塩相当量:1.6g	124kcal たんぱく質:14.8kcal たんぱく質:16.8g 脂質:12.1g カルシウム:229mg 食塩相当量:1.4g
18 土	鶏丼 味噌汁 スパゲティサラダ りんご	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	124kcal たんぱく質:17.7kcal たんぱく質:20.5g 脂質:15.2g カルシウム:281mg 食塩相当量:1.6g	124kcal たんぱく質:14.8kcal たんぱく質:16.8g 脂質:12.1g カルシウム:229mg 食塩相当量:1.4g
20 月	青のりご飯 味噌汁 真だくさん玉子焼き かぼちゃのおかか和え りんご	鮎のラスク 牛乳	高野豆腐 味噌 鶏卵 鶏肉 かつお節 牛乳	米 油 砂糖 小粒 砂糖 黒糖バター 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	124kcal たんぱく質:17.7kcal たんぱく質:20.5g 脂質:15.2g カルシウム:281mg 食塩相当量:1.6g	124kcal たんぱく質:14.8kcal たんぱく質:16.8g 脂質:12.1g カルシウム:229mg 食塩相当量:1.4g
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	鶏肉 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	えのき茸 コーン 玉ねぎ もやし キャベツ 人参 パナナ	124kcal たんぱく質:17.7kcal たんぱく質:20.5g 脂質:15.2g カルシウム:281mg 食塩相当量:1.6g	124kcal たんぱく質:14.8kcal たんぱく質:16.8g 脂質:12.1g カルシウム:229mg 食塩相当量:1.4g
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	野菜プレッツェル 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 にら 玉ねぎ 万能ねぎ キャベツ 人参 チンゲン菜 オレゴン パセリ	124kcal たんぱく質:17.7kcal たんぱく質:20.5g 脂質:15.2g カルシウム:281mg 食塩相当量:1.6g	124kcal たんぱく質:14.8kcal たんぱく質:16.8g 脂質:12.1g カルシウム:229mg 食塩相当量:1.4g
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	カレーまん 牛乳	油揚げ さわら 味噌 鶏肉 チーズ 牛乳	米 小粒 砂糖 ごま 中力粉 油	しめじ まいたけ エリンギ 焼きたけのこ 干しいたけ 人参 小松菜 昆布 大根 万能ねぎ りんご 玉ねぎ	124kcal たんぱく質:17.7kcal たんぱく質:20.5g 脂質:15.2g カルシウム:281mg 食塩相当量:1.6g	124kcal たんぱく質:14.8kcal たんぱく質:16.8g 脂質:12.1g カルシウム:229mg 食塩相当量:1.4g
24 金	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のマーマレード焼き 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	124kcal たんぱく質:17.7kcal たんぱく質:20.5g 脂質:15.2g カルシウム:281mg 食塩相当量:1.6g	124kcal たんぱく質:14.8kcal たんぱく質:16.8g 脂質:12.1g カルシウム:229mg 食塩相当量:1.4g
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 塩昆布	124kcal たんぱく質:17.7kcal たんぱく質:20.5g 脂質:15.2g カルシウム:281mg 食塩相当量:1.6g	124kcal たんぱく質:14.8kcal たんぱく質:16.8g 脂質:12.1g カルシウム:229mg 食塩相当量:1.4g
27 月	ミートソースパスタ コンソメスープ キャベツのマヨサラダ りんご	ゆかりおにぎり	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	玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ きゅうり りんご ゆかり	124kcal たんぱく質:17.7kcal たんぱく質:20.5g 脂質:15.2g カルシウム:281mg 食塩相当量:1.6g	124kcal たんぱく質:14.8kcal たんぱく質:16.8g 脂質:12.1g カルシウム:229mg 食塩相当量:1.4g
28 火	親子丼 味噌汁 ごまサラダ チーズ	ヨーグルト	鶏肉 鶏卵 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 砂糖 マカロン	人参 玉ねぎ 干しいたけ 南瓜 白菜 昆布 もやし 小松菜	124kcal たんぱく質:17.7kcal たんぱく質:20.5g 脂質:15.2g カルシウム:281mg 食塩相当量:1.6g	124kcal たんぱく質:14.8kcal たんぱく質:16.8g 脂質:12.1g カルシウム:229mg 食塩相当量:1.4g
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 小麦 じゃが芋 油 春雨 砂糖 ごま さつま芋 薄力粉	玉ねぎ 人参 きゅうり コーン オレンジ	124kcal たんぱく質:17.7kcal たんぱく質:20.5g 脂質:15.2g カルシウム:281mg 食塩相当量:1.6g	124kcal たんぱく質:14.8kcal たんぱく質:16.8g 脂質:12.1g カルシウム:229mg 食塩相当量:1.4g
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 マカロン	干しいたけ 大根 ごぼう 人参 長ねぎ 昆布 白菜 ほうれん草	124kcal たんぱく質:17.7kcal たんぱく質:20.5g 脂質:15.2g カルシウム:281mg 食塩相当量:1.6g	124kcal たんぱく質:14.8kcal たんぱく質:16.8g 脂質:12.1g カルシウム:229mg 食塩相当量:1.4g
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 きんぐりん	鶏肉 牛乳	米 黒糖バター 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	124kcal たんぱく質:17.7kcal たんぱく質:20.5g 脂質:15.2g カルシウム:281mg 食塩相当量:1.6g	124kcal たんぱく質:14.8kcal たんぱく質:16.8g 脂質:12.1g カルシウム:229mg 食塩相当量:1.4g

☆ 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)
幼 自 身 量	589	20.6	17	270	1.6
児 平 均 量	618	21.1	17.7	234	1.6
乳 自 身 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「金芽米」を使用しています。



10月 献立表



令和7年

こむぎ保育園

日	曜	献立名	あか	きいろ	みどり	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	その他	幼児	乳児
1	水	わかめご飯 すまし汁 ツナ入り玉子焼き キャベツの味噌和え オレンジ	ジャムパンケーキ 牛乳	鶏卵 かつおブレイク 味噌 牛乳	米 小切粒 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 キャベツ 人参 オレンジ リンゴジュース	水 こいちしょうゆ 塩 みりん ベーキングパウダー	284kcal たんぱく質:20.8g 脂質:14.5g 炭水化物:269mg 食塩相当量:1.8g	284kcal たんぱく質:476kcal たんぱく質:17.2g 脂質:14.5g 炭水化物:213mg 食塩相当量:1.3g
2	木	ご飯 味噌汁 鶏肉の五目煮 粉ふき辛 りんご	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 こいちしょうゆ 料理酒 塩	284kcal たんぱく質:659kcal たんぱく質:22.7g 脂質:13.4g 炭水化物:388mg 食塩相当量:1.5g	284kcal たんぱく質:496kcal たんぱく質:18.6g 脂質:10.5g 炭水化物: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 さつま芋 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 えのき茸 パナナ アガー	水 こいちしょうゆ 料理酒 万能つゆ	284kcal たんぱく質:603kcal たんぱく質:20.4g 脂質:22.5g 炭水化物:148mg 食塩相当量:1.5g	284kcal たんぱく質:496kcal たんぱく質:16.5g 脂質:18g 炭水化物: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 こま 無塩バター きゅうり コーン	白菜 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 切干大根 えのき茸 わかめ きゅうり コーン	水 塩 こいちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 穀物酢 万能つゆ	284kcal たんぱく質:641kcal たんぱく質:20.7g 脂質:15.2g 炭水化物:148mg 食塩相当量:1.8g	284kcal たんぱく質:538kcal たんぱく質:17.2g 脂質:12.4g 炭水化物:196mg 食塩相当量:1.5g
6	月	ご飯 味噌汁 ひじき入りつくね 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 ゆかり オレンジ	水 塩 こいちしょうゆ	284kcal たんぱく質:671kcal たんぱく質:20.5g 脂質:15.2g 炭水化物:281mg 食塩相当量:1.5g	284kcal たんぱく質:482kcal たんぱく質:19.6g 脂質:12.1g 炭水化物:229mg 食塩相当量:1.1g
7	火	ご飯 味噌汁 ちくわん 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 こいちしょうゆ トマトケチャップ チキンスープの素	284kcal たんぱく質:699kcal たんぱく質:18.6g 脂質:16.6g 炭水化物:132mg 食塩相当量:2.2g	284kcal たんぱく質:496kcal たんぱく質:15.9g 脂質:14g 炭水化物:119mg 食塩相当量:1.1g
8	水	【寒露】さつま芋ご飯 まいにちのすまし汁 鶏肉のねぎ味噌焼き 白菜の和え物 りんご	あんこクッキー 牛乳	鶏肉 味噌 こしあん 牛乳	米 さつま芋 小切粒 砂糖 片栗粉 薄力粉 油	干しいたけ 人参 まいにち 昆布 長ねぎ 白菜 小松菜 りんご	水 塩 こいちしょうゆ みりん 料理酒 ベーキングパウダー	284kcal たんぱく質:621kcal たんぱく質:21.9g 脂質:19.6g 炭水化物:256mg 食塩相当量:1.3g	284kcal たんぱく質:518kcal たんぱく質:17.8g 脂質:15.6g 炭水化物:207mg 食塩相当量:1.1g
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 こいちしょうゆ ベーキングパウダー ココア	284kcal たんぱく質:625kcal たんぱく質:24.1g 脂質:22.6g 炭水化物:366mg 食塩相当量:1.8g	284kcal たんぱく質:528kcal たんぱく質:20.1g 脂質:18.6g 炭水化物:306mg 食塩相当量:1.5g
10	金	野菜パン コーンスープ チーズ入りオムレツ 小松菜のソテー りんご	いなりご飯	鶏卵 ワインナー チーズ 牛乳 油揚げ	野菜パン 無塩バター 油 米 砂糖 こま	玉ねぎ コーン もやし 小松菜 人参 りんご	水 シチューフレーク 塩 チキンスープの素 トマトケチャップ 穀物酢 こいちしょうゆ みりん	284kcal たんぱく質:666kcal たんぱく質:20.8g 脂質:25.7g 炭水化物:256mg 食塩相当量:2.6g	284kcal たんぱく質:532kcal たんぱく質:16.5g 脂質:20.3g 炭水化物:256mg 食塩相当量:1.8g
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 こいちしょうゆ	284kcal たんぱく質:656kcal たんぱく質:16.1g 脂質:19.9g 炭水化物:70mg 食塩相当量:1.4g	284kcal たんぱく質:568kcal たんぱく質:13.6g 脂質:19.9g 炭水化物:56mg 食塩相当量:1.2g
14	火	二色もろ蕎麦 味噌汁 キャベツと油揚げの煮浸し りんご	マシュマロおこし 牛乳	鶏肉 鶏卵 味噌 油揚げ 牛乳	米 油 砂糖 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 無塩バター マシュマロ	しょうが 干しいたけ わかめ 昆布 キャベツ 人参 りんご	水 万能つゆ	284kcal たんぱく質:644kcal たんぱく質:23.3g 脂質:23.6g 炭水化物:256mg 食塩相当量:1.5g	284kcal たんぱく質:534kcal たんぱく質:20.6g 脂質:19.9g 炭水化物:209mg 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	284kcal たんぱく質:691kcal たんぱく質:17.4g 脂質:27.8g 炭水化物:373mg 食塩相当量:1.5g	284kcal たんぱく質:570kcal たんぱく質:14.2g 脂質:22.3g 炭水化物:299mg 食塩相当量:1.5g
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 こいちしょうゆ みりん 穀物酢 ベーキングパウダー	284kcal たんぱく質:681kcal たんぱく質:24.8g 脂質:11.2g 炭水化物:239mg 食塩相当量:1.8g	284kcal たんぱく質:491kcal たんぱく質:20g 脂質:9g 炭水化物:209mg 食塩相当量:1.4g
17	金	ご飯 コンソメスープ コロコロ 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 コロコロ 油 片栗粉 薄力粉 砂糖	玉ねぎ 人参 えのき茸 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	284kcal たんぱく質:661kcal たんぱく質:16.6g 脂質:22.4g 炭水化物:296mg 食塩相当量:1.8g	284kcal たんぱく質:556kcal たんぱく質:14.4g 脂質:20.1g 炭水化物:263mg 食塩相当量:1.6g
18	土	鶏丼 味噌汁 スパゲティサラダ りんご	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	水 こいちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 チキンスープの素	284kcal たんぱく質:667kcal たんぱく質:21.5g 脂質:12.7mg 炭水化物:72mg 食塩相当量:1.7g	284kcal たんぱく質:574kcal たんぱく質:18.1g 脂質:15.7mg 炭水化物:57mg 食塩相当量:1.4g
20	月	實のりご飯 味噌汁 昆だくさん玉子焼き かぼちゃのおかか和え りんご	鮎のラスク 牛乳	高野豆腐 味噌 鶏卵 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 こいちしょうゆ	284kcal たんぱく質:648kcal たんぱく質:23.3g 脂質:21.9g 炭水化物:261mg 食塩相当量:1.5g	284kcal たんぱく質:537kcal たんぱく質:19.6g 脂質:17.5g 炭水化物:211mg 食塩相当量:1.3g
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 さつま芋 パン粉 片栗粉 ごま油 砂糖 薄力粉 油	えのき茸 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 こいちしょうゆ ベーキングパウダー	284kcal たんぱく質:689kcal たんぱく質:22.1g 脂質:17.4g 炭水化物:236mg 食塩相当量:1.3g	284kcal たんぱく質:550kcal たんぱく質:18.1g 脂質:14.1g 炭水化物: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	コロン くら 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	284kcal たんぱく質:593kcal たんぱく質:18.9g 脂質:18.5g 炭水化物:291mg 食塩相当量:1.1g	284kcal たんぱく質:494kcal たんぱく質:15.3g 脂質:15g 炭水化物: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	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 こま 中力粉 油	しめじ まいにち 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	284kcal たんぱく質:680kcal たんぱく質:28.8g 脂質:20.5g 炭水化物:391mg 食塩相当量:2.2g	284kcal たんぱく質:564kcal たんぱく質:23.5g 脂質:16.4g 炭水化物:250mg 食塩相当量:1.6g
24	金	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のマレード焼き 白菜サラダ チーズ	ぶどうゼリー	鶏肉 チーズ	米 マーメイド 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 こいちしょうゆ 料理酒	284kcal たんぱく質:671kcal たんぱく質:16.2g 脂質:14.5g 炭水化物:108mg 食塩相当量:1.2g	284kcal たんぱく質:403kcal たんぱく質:13.5g 脂質:12g 炭水化物: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 さつま芋 砂糖 こま	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 塩昆布	水 料理酒 万能つゆ 塩 こいちしょうゆ	284kcal たんぱく質:692kcal たんぱく質:19.7g 脂質:11.5g 炭水化物:84mg 食塩相当量:1.5g	284kcal たんぱく質:543kcal たんぱく質:16g 脂質:11.5g 炭水化物:66mg 食塩相当量:1.1g
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	ゆかりおにぎり	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	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	284kcal たんぱく質:613kcal たんぱく質:19.3g 脂質:15.5g 炭水化物:50mg 食塩相当量:1.2g	284kcal たんぱく質:500kcal たんぱく質:15.8g 脂質:12.4g 炭水化物:43mg 食塩相当量:1.1g
28	火	親子丼 味噌汁 ごまサラダ チーズ	ヨーグルト	鶏肉 鶏卵 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 こま 中力粉	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 こいちしょうゆ	284kcal たんぱく質:567kcal たんぱく質:25.1g 脂質:18.9g 炭水化物:227mg 食塩相当量:1.6g	284kcal たんぱく質:463kcal たんぱく質:20.8g 脂質:15.6g 炭水化物:238mg 食塩相当量:1.3g
29	水	寒ご飯 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 こま さつま芋 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	284kcal たんぱく質:692kcal たんぱく質:16.9g 脂質:19.9g 炭水化物:234mg 食塩相当量:1.5g	284kcal たんぱく質:576kcal たんぱく質:14.1g 脂質:16g 炭水化物: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 こぼろ 人参 長ねぎ 昆布 白菜 ほうれん草	水 料理酒 こいちしょうゆ 塩 穀物酢	284kcal たんぱく質:548kcal たんぱく質:26.7g 脂質:14.2g 炭水化物:332mg 食塩相当量:1.6g	284kcal たんぱく質:464kcal たんぱく質:22.2g 脂質:11.1g 炭水化物: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】ばんがき 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	284kcal たんぱく質:654kcal たんぱく質:17.7g 脂質:9g 炭水化物:110mg 食塩相当量:1.2g	284kcal たんぱく質:417kcal たんぱく質:14g 脂質:7.1g 炭水化物:96mg 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)
幼児	目標量	589	20.6	17	270
幼児	平均量	618	21.1	17.7	234
乳児	目標量	494	17.3	14.3	225
乳児	平均量	517	17.3	14.3	192

★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。